



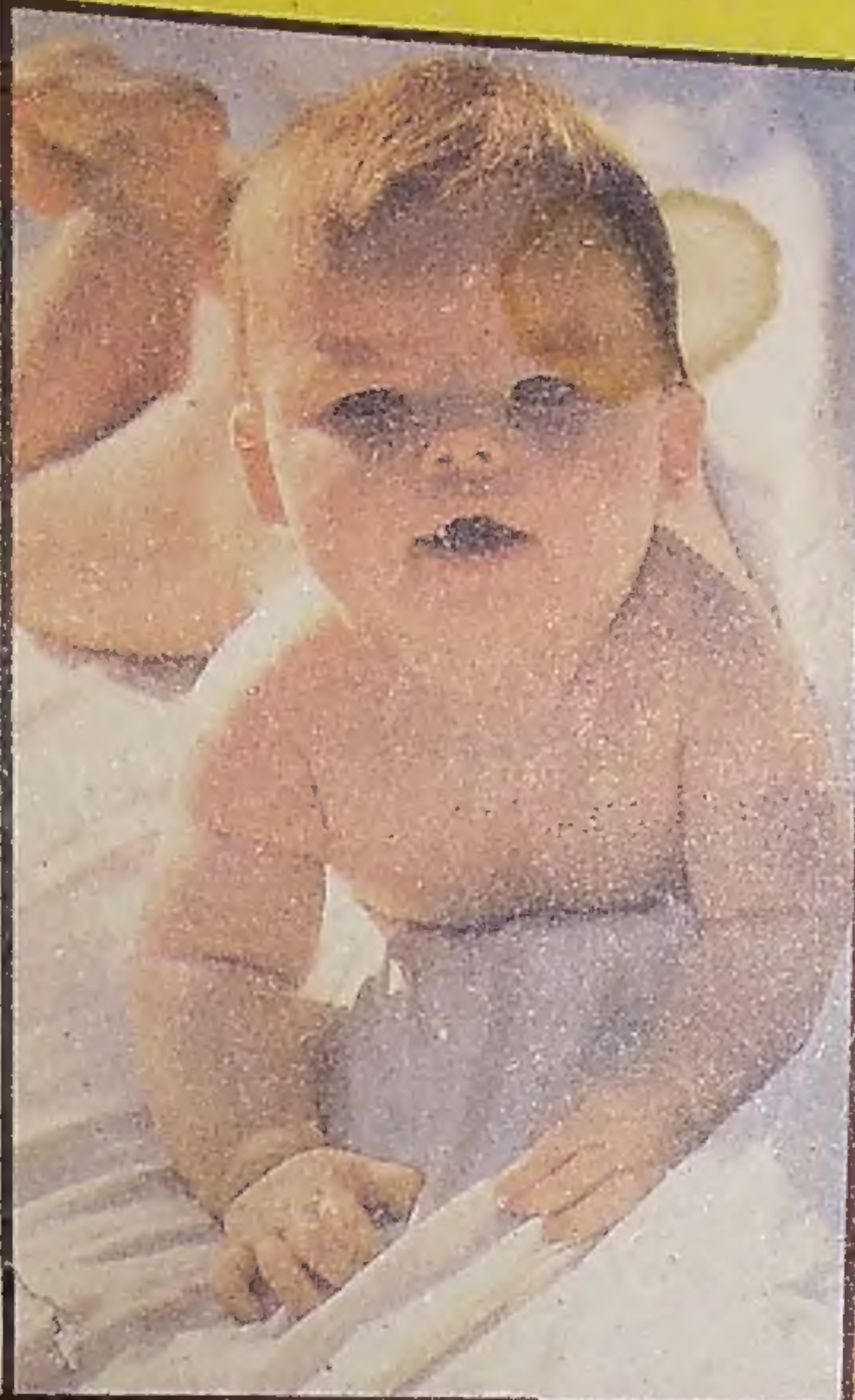
PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

СЕМЬЯ И ШКОЛА

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

индекс по каталогу
подписных изданий 70909

№ 1-3/1992



такой
длительная
телеви-
спуска-
естнице,
казар-
дела и
пять статья
журнале (в
е дает покоя.
ть всем роди-
на наших детей!
удно жить сей-
по сравнению с
аших сыновей и
рления.
рассуждают так:
ослых, всё валится,
аше прошлое сом-
стоящее еще неиз-
е, вы такие же, как и
рные, злые; сплетни-
ааете, и мы такие —
сего.

е доказать теперь, что не
ые — такие плохие?
е рядом со своими
занимайтесь со своими
думайте каждый о том, что
авственный мир — самое
ное для вас. Ну где же он там
рялся, наш авторитет? Нужно
ти его любыми путями, честн-
ли. Пусть хоть голову повернут в
шу сторону подростки.

П. Горпенюк
г. Ростов-на-Дону

Зачем они,
эти отметки?

Я — бабушка одиннадцатилетне-
го мальчика, шестиклассника.
Меня волнует наша система
оценки знаний учащихся.

Каждый день, на каждом уро-
ке ребенок нервничает, подчас
очень, что его спросят и соответ-
ственно поставят отметку в дневник.
Четыре, пять, шесть часов напря-
жения. Зачем они, эти отметки? К
тому же такие разные по уровню
требований, справедливости.
Часто они вообще ставятся за
дисциплинарные нарушения, за
то, что что-то забыл дома, на нес-
колько минут задержался в пере-
груженной столовой.

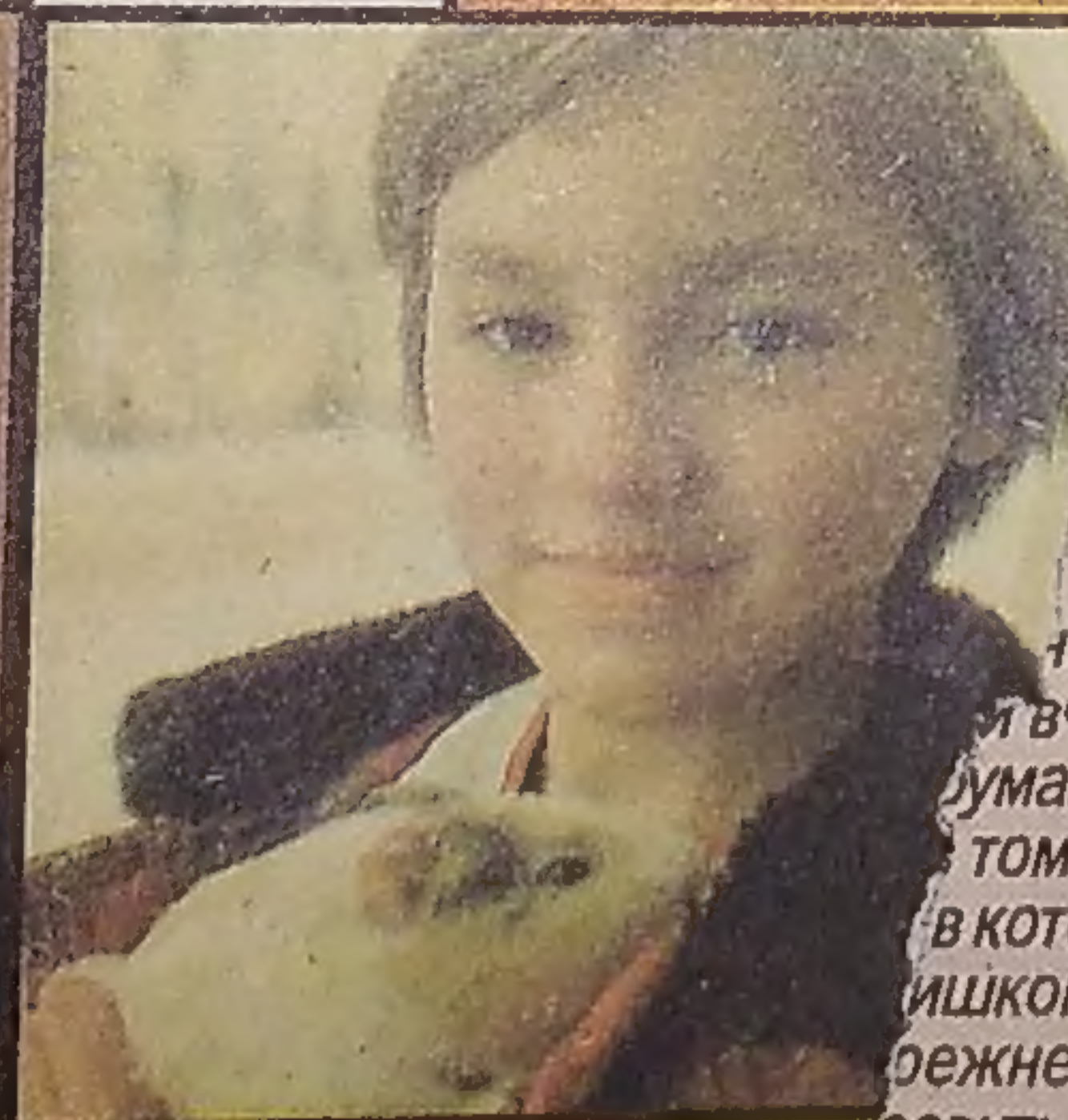
А физкультура, пение, рисо-
вание — за что тут ставить отмет-
ки? За способности? Несправед-
ливо. За добросовестное отноше-
ние к предмету? Но за это лучше
ставить просто «зачет».

У меня нет проблем с внуком.
Он — отличник. Но у многих они
есть, и большие. И отметки не
помогают их решению, а ослож-
няют их. Так нужны ли они (теку-
щие, во всяком случае), по всем
предметам, а по перечисленным в
особенности?

Н. П. Богданова
Москва

Информация — читателям

номер журнала так задержался, что, наверное, всё, что
того, в каком положении оказались в нынешнем году
но. Понятно, и «Семья и школа» не составляет исключения:
вчера в качестве подписной платы, сегодня, когда пришла
умагу, на полиграфические работы, не может хватить на то,
том объеме, к которому и вы и мы привыкли; ежемесячно вы
в котором лишь 16 страниц. Мы полагаем, что правильнее будет
ишком уж тонких номера в один, чтобы приблизить журнал по
режнему. Мы надеемся на ваше понимание. И на то, что найдутся
равить дело. Возможно, кто-то упрекнет нас в том, что мы не
читателям с предложением внести доплату за подписку, чтобы
прежнем объеме. Но все ли подписавшиеся на журнал могли бы
льку десятков рублей? Мы решили до последней возможности
как что нам и вам нынешний год придется прожить, от многого
нала будет меньше. Но все — таки он будет. Редакция постарается,
азочаровывал вас, чтобы он был нужным, чтобы в нем не было
а не прочитываемых...



есть ли у ребенка
кое-что о страхе
на приеме у детского
умные дети меньше
и говорит крокодил

Основан в 1871 году
Возобновлен в 1946 году

Главный редактор
В. Ф. Смирнов

Редакционная коллегия:

Н. Г. Автамонова,
В. В. Андреев
(главный художник),
П. И. Гелазония
(заместитель
главного редактора),
С. Л. Вольшонков,
Л. Ф. Осипова,
В. А. Рыбаков

Редакторы:

А. А. Булгаков,
Ж. А. Быкова,
С. Т. Парсаданян,
С. И. Сивоконь,
Отдел оформления:
Л. М. Шувалова,
М. М. Орлова,
И. Л. Тимошенко

Обеспечение выпуска:

Т. Ф. Петровская
(заведующая редакцией),
М. В. Жилинская,
Е. Б. Воронина,
В. И. Терехина,
Г. П. Гуркина,
Е. А. Фёдорова

Набор:

МП «ИН-ФОЛИО»
Оператор

М. Ю. Виноградов
Компьютерная верстка
И. Р. Галиева

Адрес редакции:

129278 Москва И-278,
улица Павла Корчагина, 7
Телефоны редакции:
283-80-09, 283-86-14

Журнал печатается
на Чеховском

полиграфическом комбинате
142300
г. Чехов Московской области

№ 1-3 (январь — март), 1992

Подписано в печать

3 марта 1992

Формат 84x108 1/16

Печать офсетная

3 печатных листа

(условных — 5,04)

Тираж 750 000 экземпляров

Заказ 001

© «Семья и школа», 1992

Читатели — редакции

**В ладах
с природой,
в мире с людьми**

К вам обращаются за помощью члены инициативной группы по созданию экологического поселения — общины. Мы приступили к созданию поселения, которое не нарушало бы природного равновесия, в котором не было бы места вредным привычкам, грубости и жестокости.

На место поселения выехали первые семьи. Запущен собственными силами небольшой цех стройматериалов. Заложены основы будущего аграрного сектора. Живем мы в арендуемых помещениях закрывшегося пионерлагеря, накапливаем силы для собственного строительства.

Основным вопросом для нас был и остается отбор новых членов. Очень важно собрать единомышленников, людей, уважающих друг друга, симпатичных друг другу. Неоценимая помощь, которую вы могли бы оказать нам — это рассказать своим читателям хоть в трех строчках о том, что есть на Урале такое вот место, куда можно приехать, пожить немного для знакомства и, возможно, для многих наше поселение окажется именно тем, что они искали.

Адрес для справок: 620063, Екатеринбург, а/я 273.

А. Башков,
директор предприятия
«Ноосфера»

**Пусть
хоть голову
повернут**

Ничто сейчас не вводит в такой ужас и оцепенение, как уродливая жизнь детей. Недавно по телевизору увидела ноги ребят, спускающиеся по тюремной лестнице, девочек в ободренных казарменных коридорах, увидела и расплакалась. И вот опять статья В. Еремина в вашем журнале (в седьмом номере) не дает покоя.

Хочется крикнуть всем родителям: посмотрите на наших детей! Как бы ни было трудно жить сейчас, все это ничто по сравнению с уничтожением наших сыновей и дочерей как поколения.

Подростки рассуждают так: вот и у вас, взрослых, всё валится, всё грязное, ваше прошлое сомнительное, настоящее еще неизвестно какое, вы такие же, как и мы — вульгарные, злые; сплетничаєте, убиваете, и мы такие — только и всего.

Как же доказать теперь, что не все взрослые — такие плохие?

Будьте рядом со своими детьми, занимайтесь со своими детьми, думайте каждый о том, что их нравственный мир — самое главное для вас. Ну где же он там затерялся, наш авторитет? Нужно найти его любыми путями, честными. Пусть хоть голову повернут в нашу сторону подростки.

П. Горпенюк
г. Ростов-на-Дону

**Зачем они,
эти отметки?**

Я — бабушка одиннадцатилетнего мальчика, шестиклассника. Меня волнует наша система оценки знаний учащихся.

Каждый день, на каждом уроке ребенок нервничает, подчас очень, что его спросят и соответственно поставят отметку в дневник. Четыре, пять, шесть часов напряжения. Зачем они, эти отметки? К тому же такие разные по уровню требований, справедливости. Часто они вообще ставятся за дисциплинарные нарушения, за то, что что-то забыл дома, на несколько минут задержался в перегруженной столовой.

А физкультура, пение, рисование — за что тут ставить отметки? За способности? Несправедливо. За добросовестное отношение к предмету? Но за это лучше ставить просто «зачет».

У меня нет проблем с внуком. Он — отличник. Но у многих они есть, и большие. И отметки не помогают их решению, а осложняют их. Так нужны ли они (текущие, во всяком случае), по всем предметам, а по перечисленным в особенности?

Н. П. Богданова
Москва

редакция — читателям

Выход первого в этом году номера журнала так задержался, что, наверное, всё, что можно было сказать насчет того, в каком положении оказались в нынешнем году журналы и почему, уже сказано. Понятно, и «Семья и школа» не составляет исключения: средств, которые вы внесли вчера в качестве подписной платы, сегодня, когда пришла пора расходовать их на бумагу, на полиграфические работы, не может хватить на то, чтобы выпускать журнал в том объеме, к которому и вы и мы привыкли; ежемесячно вы могли бы получать номер, в котором лишь 16 страниц. Мы полагаем, что правильнее будет объединять три таких слишком уж тонких номера в один, чтобы приблизить журнал по облику и построению к прежнему. Мы надеемся на ваше понимание. И на то, что найдутся средства всё-таки поправить дело. Возможно, кто-то упрекнет нас в том, что мы не решились обратиться к читателям с предложением внести доплату за подписку, чтобы внести еще по несколько десятков рублей? Мы решили до последней возможности избегать этого пути. Так что нам и вам нынешний год придется прожить, от многого отказавшись. Пусть журнала будет меньше. Но всё-таки он будет. Редакция постарается, чтобы он в главном не разочаровывал вас, чтобы он был нужным, чтобы в нем не было страниц пролистываемых, а не прочитываемых...

Школьные трудности

Трудности в обучении испытывают почти все дети. Трудностей много, они разные — одни преодолеваются довольно просто, другие же доставляют немало хлопот и огорчений родителям и учителям.

Самое скверное, что они имеют склонность насаиваться одна на другую;

в конце концов порой и не увидишь, в чем же первопричина учебных неудач школьника...

Итак, снова наша давняя рубрика «Школьные трудности».

Беды с письмом

Возможно, дело в задержке речевого развития?

Чтобы написать букву, надо сначала услышать звук. Мы — то делаем это, не задумываясь, а вот ребенок на первых порах должен сосредоточиться на звуковом разборе слова и на том, как звуки перевести в буквы. А если сами образы звуков нечетки, туманны, смешиваются один с другим? Тогда и письмо идет с ошибками и затруднениями.

Вот почему беды с письмом ждут детей, которые пришли в первый класс с задержками речевого развития, с нарушениями устной речи, с ошибками в различении звуков. Быть может, подобные недостатки отмечались в более ранние годы, хотя сейчас и не столь заметны.

У детей с нарушениями речевого развития встречаются почти все дефекты письма — плохой почерк, неправильное написание букв, медленный темп работы и т. п. Но есть и особые, характерные именно для них неполадки — замены букв (г — к, з — с, б — п, д — т), пропуски их, слияние слов и предлогов. В первом классе такие ошибки просто не успевают обнаружиться в полной мере; как правило, заметны прежде всего именно искажение почерка и очень медленный темп письма. Но объясняется все это именно затруднениями в звуко-буквенном анализе: ребенок как бы спотыкается на каждой букве, многократно повторяет слово, подчеркнуто выделяет звуки.

Что делать? Прежде всего, родители обязательно должны предупредить учителя о тех нарушениях речи и звукопроизношения, которые были замечены у ребенка до школы, — учитель учтет это в своей работе и вам посоветует специальные занятия. Необходимо посоветоваться с логопедом, проверить состояние фонематического слуха.

Помощь в занятиях по формированию звуко-буквенного анализа вам могут оказать такие пособия: Л. Н. Ефименкова. «Коррекция устной и письменной речи учащихся начальных классов» М., «Просвещение», 1991 и М. М. Безруких, С. П. Ефимова. «Упражнения для занятий с детьми, имеющими трудности при обучении письму». М., «Айсберг», 1991.

Одним из способов помочь ребенку преодолеть трудности может стать работа с карточ-

С первых школьных дней одна из самых частых бед и жалоб — плохо с письмом.

Отчего же плохо?

На этот вопрос есть несколько ответов, — так считают руководитель

консультативного центра Института возрастной физиологии и гигиены

кандидат биологических наук

М. Безруких

и кандидат психологических наук

Б. Круглов

ками. Приготовьте чистые карточки и три небольших ящичка. На каждом напишите сами (или пусть напишет ребенок): «Пишу с ошибками», «Сомневаюсь», «Пишу правильно». На карточках — слова, в которых ребенок делает ошибки. Обведите красным то место (те буквы) в слове, где есть ошибка (а второклассники и третьеклассники могут это сделать сами). Разберите звуковой и буквенный состав каждого выписанного слова. Пусть ребенок напишет слово несколько раз. Если при этом снова появились ошибки, не исправляйте, — пусть он зачеркнет все слово и напишет заново. Занятия ни в коем случае не должны быть продолжительными (не больше 10 — 12 минут), но систематическими, лучше ежедневными. Постепенно перекладывая карточки из одного ящичка в другой, не забывайте время от времени повторить даже то, что было хорошо усвоено. Вот примерный план таких занятий:

1. Повторяем алфавит. Вы называете звуки, а ребенок пишет соответствующие буквы — заглавные и строчные.

Внимание! Если ему приходится вспоминать, как пишется та или иная буква, или он пишет неправильно, не переходите к следующему этапу.

2. Выберите слова над которыми надо поработать (из ящичка «Пишу с ошибками»).

3. Ребенок пишет слово на листочке.

4. Убедитесь, что слово написано правильно, разберите вместе с ребенком, какие были трудности, проделайте звуко-буквенный анализ.

5. Четко произнесите слово — и пусть ребенок несколько раз его повторит.

6. Ребенок должен подчеркнуть цветным карандашом (фломастером) трудную часть слова — ту, где была ошибка.

7. Пусть произнесет слово по буквам.

8. Пусть напишет слово еще раз (на чистом листочке).

9. Перевернуть листок.

10. Написать слово еще раз.

11. Проверить и произнести слово.

Проводя такие занятия, помните: каждое занятие надо начинать с возвращения к пройденному.

Движения и зрение... Все ли тут в порядке?

Дети, у которых нарушена координация движений, очень неловки, неуклюжи, часто неправильно держат ручку и при этом очень сильно сжимают пальцы. Они неохотно рисуют, не умеют и не хотят играть с конструктором. Даже простые вещи — завязать шнурки, застегнуть пуговицы — даются им с трудом. Детям с нарушениями координации трудно провести прямую линию, остановить движение в нужной точке, сложно делать плавные движения или вести ручку по определенной траектории.

У таких детей неприятности с письмом начинаются с первых же дней обучения в школе. Не удается писать красиво, буквы не умещаются на строке, сильно растянуты, наклонены то вправо, то влево, все штрихи неровные, рука с трудом передвигается по строке.

Кстати: работать в обычных прописях этим детям очень сложно, лучше использовать тетрадь в линейку без дополнительной разлиновки.

Для тренировки координации движений можно использовать лепку и рисование, штриховку и нанизывание мелких деталей. Можно крутить двумя пальцами обеих рук карандаш или шарик (пальцы нужно менять, постепенно передвигая карандаш от большого и указательного пальцев к мизинцу).

Писать каллиграфически правильно эти дети не смогут — поэтому и им, и учителю, и родителям не надо мучиться понапрасну, добиваясь образцового письма, — достаточно, если буквы будут отчетливыми.

Иногда дети упрощают написание букв, соединяют их отдельными штрихами. И в этом случае не стоит настаивать и требовать, чтобы было «как в прописи» — кончится тем, что черк станет еще хуже. И конечно, на начальном этапе обучения темп письма у этих детей очень медленный.

Часто трудности письма связаны с плохой способностью воспринимать и различать буквы, видеть и запоминать их конфигурацию, соотношение элементов. Здесь проявляется недостаточная развитость пространственного восприятия. Из-за этого же детям порой трудно понять, как должна располагаться буква на строке. Если ребенок словно не видит строки, не соблюдает размерность элементов буквы, можно сделать схемы букв, выделить буквы, которые пишутся на рабочей строке (а, г, е...), те, которые выходят за строку вверх (б, в — и, конечно, все заглавные), и те, которые выходят за строку вниз (д, з, р...). А затем обсудить вместе с ребенком, в чем сходны и чем различаются буквы каждой из этих трех групп.

Начиная освоение нового графического элемента, четко покажите ребенку, где начинается движение (точки начала движения можете предварительно проставить) и куда вести ручку. Специальной тренировки требует выполнение овалов — направление движения при этом только справа налево, сверху вниз. Важно объяснить, что овал должен быть «закрыт»: движение надо закончить в той же точке, где оно началось.

Тренировать зрительное восприятие и координацию зрения и движений весьма помогает копирование различных фигур. Начинать можно с самого простого — изобрази круг, овал, квадрат, прямоугольник, — а затем переходить к более сложному: повтори вот это сочетание нескольких фигур. Хорошей тренировкой может быть дорисовывание части рисунка по образцу: «правому» или «левому». Например, нарисуйте бабочку с одним крылом и узором на нем, а ребенок пусть дорисует точно такую вторую половину.

Дополнительные многочасовые занятия дома и «переписывания» категорически противопоказаны — они не только не дадут желаемого результата, но могут лишь ухудшить дело.

Ослаблено здоровье?

Если у ребенка ослабленное здоровье, он часто болеет и пропускает занятия. Такие дети быстро утомляются, отвлекаются, теряют интерес к урокам. Они и могут писать достаточно четко и красиво: но — не долго. Иногда почерк ухудшается, что называется, прямо на глазах: первая строка отличная, вторая — так себе, а дальше все хуже и хуже. Эти дети часто не дописывают или переставляют буквы, пропускают слоги и целые слова. В пропусках и перестановках нет какой-либо закономерности: иногда слоги просто повторяются. Если внимательно присмотреться (можете взять лупу), то увидите, что линии неровные, с мелкими бисеринками утолщений — это значит, рука при письме дрожит.

Чем можно помочь таким детям? Прежде всего, необходим щадящий режим, терпеливое и доброе отношение, постепенное (по мере нарастания успехов) повышение требований, спокойный темп работы. Лучше, чтобы ребенок проговаривал все, что пишет.

Следует и вообще помнить: почерк всегда отражает состояние ребенка; чем хуже он себя чувствует, тем хуже и пишет. «Вдруг» резко ис-

портившийся почерк должен насторожить. Это может быть показателем утомления, ухудшения состояния и даже признаком заболевания.

Быть может, левшу переучивали?

Еще одна «группа риска» при обучении письму — левши. Но не все, а те, кого переучивают (или переучивали еще до школы), заставляя писать правой рукой. Переучивание неизбежно приводит к появлению трудностей при письме: нарушению почерка, замедлению темпа работы, а уже во втором классе — множеству ошибок и пропусков, искажающих смысл.

Многие родители и не знают, что их ребенок левша: довольно часто переучивание происходит в детском саду («Взяли ложку, карандаш, кисточку в правую руку», — говорит воспитательница), и леворукий ребенок вынуждается работать правой. А так как «плохо получается», такие дети, как правило, не любят рисовать.

Правильное и твердое определение «рукости» (то есть предпочтительного выбора правой или левой руки) — и как можно более раннее, лучше в возрасте четырех—пяти лет — дает возможность избежать переучивания детей.

Существуют разные способы такого определения. Мы рекомендуем вам использовать ряд простых заданий. Когда ребенок будет выполнять их, внимательно наблюдайте, какая рука активнее, какие движения выполняются более точно, ловко, быстро. Вот, например, такие задания:

1. Отвинти и завинти крышки. (Подберите несколько флаконов, баночек от крема, шампуня разной формы и величины.)
2. Собери цепочку из скрепок и разбери ее.
3. Нанижи бусины (пуговицы) на нитку (иглолку с ниткой).
4. Собери что-нибудь из конструктора (мозаики), построй башню из кубиков.
5. Посчитай (разложи) карточки (лучше из плотной бумаги, типа карт), собери их.
6. Брось одной рукой мяч (несколько раз) и поймай его.

7. Аккуратно по контуру вырежи ножницами фигуру (скажем, картинку из открытки).

8. Зашнуруй и завяжи на бант шнурки, расстегни и застегни пуговицы на кофте (рубашке).

9. Нарисуй дом, человека, машину, забор сначала одной, а потом другой рукой.

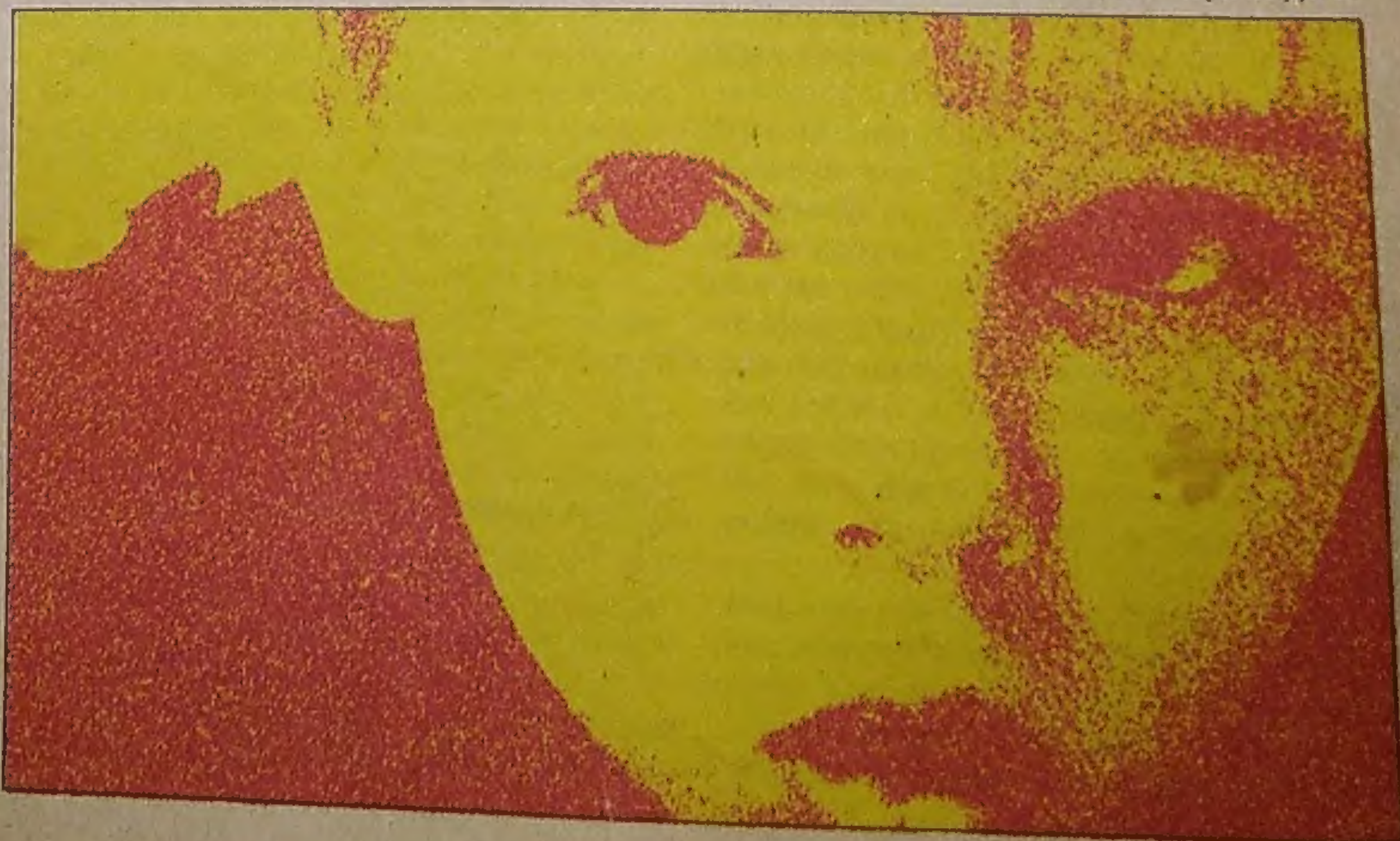
Все, что нужно для определения «рукости», приготовьте заранее, сложите в мешочек (коробочку) и положите себе на колени. Сядьте напротив ребенка, а все необходимые предметы кладите прямо перед ним. В некоторых действиях, например, при нанизывании бус, используются обе руки; наблюдайте, какая активнее. Очень важно, как выполняется девятое задание. В каком случае более ровные и четкие линии, более уверенные и точные движения, какой рукой легче держать карандаш?

Причина — в задержке психического развития?

Как правило, такая задержка сочетается с отклонениями в двигательном и речевом развитии. У таких детей беды с письмом существуют не сами по себе, им сопутствуют трудности в обучении чтению и счету. Кроме того, таким детям крайне сложно приспособиться к условиям школы вообще, на их поведение все жалуются.

Отметим: у детей с задержкой психического развития самый начальный этап обучения письму (элементы букв, первые буквы, слова) может пройти относительно спокойно. Сложности нарастают постепенно: почерк делается все хуже, ребенок «забывает», как пишутся буквы; практически не может писать под диктовку (он не понимает механизм звуко-буквенного анализа, помнит!). И к середине первого класса становится ясно: навык письма не складывается. Такие дети нуждаются в длительном, многократном объяснении того, как пишется каждый графический элемент, каждая буква. Занятия по звуко-буквенному анализу нужно начинать с азов, работать дети должны очень спокойно, не торопясь, проговаривая вслух слово, последовательно выделяя каждый звук. Эти занятия ведутся вместе с работой по коррекции двигательного развития, о которой мы уже рассказывали.

Фото В. Щеколдина



И всё-таки защищаем...

О. Дудченко, социолог

Во втором номере журнала за прошлый год было опубликовано письмо москвички Т. Федоровой «Кого защищаете?» Речь в письме шла о «безответственности», «иждивенчестве» многодетных родителей, этих «попрошайек», которые «вымогают» у государства то, что по праву принадлежит малодетным семьям. По мнению Т. Федоровой, всему этому необходимо как можно скорее дать отпор. Помогать нужно тем, кто невольно оказался в сложной ситуации: сиротам, инвалидам. Многодетные же свою долю выбрали сознательно — сами пусть и расхлебывают.

Публикация этого письма вызвала новый виток дискуссии сторонников и противников многодетности — дискуссии далеко не новой как для «Семьи и школы», так и для многих других изданий. И все же, когда мне предложили почитать и проанализировать эту почту, я согласилась с интересом.

Не потому, разумеется, что хочу воспользоваться случаем, чтобы объяснить еще раз, что двоих детей в семье (вопреки мнению А. Волинец) недостаточно для воспроизводства поколений, что именно существование в нашем обществе многодетности до сих пор спасало его от вымирания.

Двухдетности было бы достаточно для того, чтобы численность населения не убывала, если бы этот тип семьи был единственным и охватывал бы абсолютно все население. Однако, к сожалению, не все новорожденные становятся двухдетными родителями: часть из них, увы, не доживает до вступления в брак, не все заводят семью. Кроме того, часть браков оказывается бесплодной. Чтобы компенсировать все это, чтобы население не стало уменьшаться (а этот процесс, начавшись, развивается по принципу снежного кома), на каждый эффективный (плодовитый) брак должно приходиться более чем два ребенка (по расчетам демографов, на 10 таких браков — 26 детей). То есть если в одной семье двое детей, то в другой должно быть трое. Но все большее число семей ограничивается одним ребенком. И чтобы получился тот же средний показатель, рядом с однопородной семьей должна быть такая, в которой детей четверо. А теперь представим себе, что доля однопородных семей переваливает за половину, скажем, таких шесть из десяти. В оставшихся четырех семьях необходимо будет в среднем иметь по пять детей. В начале восьмидесятых годов, по расчетам В. А. Борисова, простое воспроизводство в нашей стране как раз обеспечивалось лишь за счет существования пятидетности. Более поздние расчеты такого рода мне неизвестны, но очевидно, что этот показатель мог за последние годы только вырасти.

Вряд ли стоит напоминать и о мизерных размерах пособий по многодетности — они таковы, что «паразитировать» на теле государства за счет многодетности просто невозможно. И об этом, и о многих других пробле-

мах, связанных с демографической ситуацией, специалисты пишут нередко. Недаром шестнадцатилетний Сергей Калинин из Оренбурга с прямо-таки тронувшей меня осведомленностью рассуждает о типе воспроизводства населения в нашей стране и целях демографической политики. Имеющий уши — да услышит!

Мне не хотелось бы здесь оценивать степень убедительности аргументов полемизирующих сторон. Письма интересны другим. На самом деле, эти письма — предостережение. Об еще одном «очаге социальной напряженности», потенциальном, а иногда и явном источнике конфликтов, противостояния. Это особенно заметно, если сравнить нынешние письма о многодетности с теми, которые люди писали несколько лет назад.

Мне уже приходилось делать для «Семьи и школы» обзор подобной почты, это было в 1989 году.

Подборки эти совершенно не сопоставимы по уровню агрессивности, нашедшей отражение в письмах. То, что прежде воспринималось как нападки на многодетных, теперь кажется просто идиллией. Однако еще разительнее изменился тон писем самих многодетных родителей.

Пафос писем 1989 года — недоумение относительно того, как кто-то может не понимать, какое это счастье — общение со своими детьми, насколько это общение становится богаче, когда детей много. Пытаясь все это объяснить, многодетные родители не вступали, однако, в активную полемику с иной точкой зрения, уповая на то, что понимание непреложных для них истин придет позднее (в тот раз автором обличительного письма был молодой человек). Они как бы говорили: «Пусть, на ваш взгляд, мы — чудачки. Но мы же не мешаем вам жить так, как вы считаете нужным, и вы нас не трогайте». Теперь, похоже, мы все мешаем друг другу, поскольку все мы — претенденты на один, и без того очень скромный, кусок пирога.

И многодетные сами переходят в наступление в борьбе за выживание. Письма обеих сторон полны обличений и сарказма. Разумеется, я говорю здесь лишь об общем впечатлении от писем. Оно ни в коем случае не означает, что в почте нет вполне корректных, доброжелательных, если хотите — философских писем. Есть, конечно, но значительно меньше, чем было раньше, и не они, к сожалению, определяют общий тон.

Мне могут возразить (и резонно): невелико открытие — достаточно выйти на улицу, в первую же очередь, чтобы увидеть, насколько

возросла агрессивность; что уж тут выделять проблему многодетности! Я постараюсь показать, почему, на мой взгляд, все-таки стоит. Но сначала несколько слов о том, что же на сей раз оказалось в центре дискуссии.

Конечно же, «привилегии». Кавычки здесь не случайны: разговоров о правах многодетных много больше, чем самих прав. Проводившиеся в нашей стране исследования многодетных семей показывают, что далеко не все они пользуются положенными им льготами, многие даже не знают о них. Письма на этот счет тоже весьма красноречивы. И все же кое-что есть: право внеочередного обслуживания, продуктовые заказы (не везде); специальные секции товаров для детей (далеко не везде) и т. п.

В свое время эти меры задумывались как поддержка многодетных семей и стимул к рождению нескольких детей. Вполне логично в обществе, построенном на распределении. И воспринято введение этих мер было достаточно спокойно: ну еще одна льготная очередь.

Но такое лояльное отношение возможно лишь тогда, когда каждому (или практически каждому) гарантирован определенный, приемлемый для данного общества, минимум необходимого, и речь идет о каких-то добавках к нему. Теперь же, когда даже мы, терпеливые и непритязательные, все чаще не в состоянии удовлетворить самых насущных своих потребностей, поощрение одних оказалось связанным с ущемлением других.

Ну что возразишь Т. П. Бойко из Самары, когда она пишет: «Вот в цеху, где я работаю, вывесили объявление: многодетным матерям будут давать сгущенное молоко. Я не возражаю, да и никто бы не возразил, если бы и нашим детям дали. Дайте ей семь килограммов, если у нее семеро детей, а мне — один или другой женщине — два на ее двух детей. Так нет же, наши дети другого сорта, они сгущенку не любят! Почему такая несправедливость?» Л. П. Юдина из Соликамска Пермской области цитирует бытующее, по ее словам, более жесткое выражение: «Их дети жрать хотят, а наши — нет!»

История нашей страны полна примеров применения наказаний и запретов (от запрета абортов до антиалкогольной кампании и борьбы с нетрудовыми доходами). Ни для кого не секрет, к каким негативным, а главное, далеким от желаемых, результатам это приводит.

В последнее время высказывается много предложений, касающихся так называемой социальной защиты. Наиболее разумны, на мой взгляд, те из них, которые предусматривают равный доступ к товарам и услугам (в нынешней ситуации это возможно только при высоких ценах) и денежные выплаты тем, кого государство (или иные, негосударственные структуры) считают нуждающимися в поддержке. Причем очень хотелось бы, чтобы со-

ответствующие решения были приняты еще до того, как физические расправы в очередях с многодетными и ветеранами станут массовым явлением.

То, что существуют в обществе группы, нуждающиеся в социальной защите, никем не ставится под сомнение. А вот то, что одну из этих групп составляют многодетные семьи, судя по письмам, нуждается в аргументации.

По инициативе одной из постоянных комиссий Моссовета мы попытались дважды (весной и осенью 1991 года) измерить некоторые параметры психологического состояния отдельных групп москвичей. Было выделено восемь групп риска, то есть тех, кого, по экспертной оценке, больше других затрагивают происходящие в обществе перемены. И среди них — многодетные родители.

Применялась методика, измеряющая уровень тревожности, причем была сделана попытка выделить две ее составляющие. С одной стороны — «внутреннюю» тревожность, то есть устойчивую характеристику психики человека, определяющую его реакцию на любые условия (можно сказать, что этот показатель максимален у тех, кто тревожится по любому поводу и даже без всякого повода). С другой стороны — «внешнюю» (или ситуативную) тревожность, определяемую проблемностью ситуации (этот показатель при определенных условиях растет даже у очень уравновешенных людей). Кроме того, проводилось сравнение групп по степени того, насколько они обеспокоены существующими проблемами, и по тому, насколько вероятно, по мнению представителей разных групп, разрешение этих проблем в обозримом будущем.

Группа многодетных оказалась самой неблагополучной по сравнению даже с пенсионерами и военнослужащими. Особенно беспокоит то, как изменилась картина с мая по ноябрь. Весной эта группа лидировала по уровню внешней тревожности и озабоченности существующими проблемами (что говорит прежде всего об особой остроте жизненной ситуации). Осенью же группа вышла в лидеры по показателю внутренней тревожности. Скорее всего, это говорит о том, что многочисленные проблемы не решаются и «загоняются внутрь».

Единственный показатель, который у многодетных относительно благополучен по сравнению с другими группами, — это прогноз на будущее. По-видимому, представить себе, что может быть еще хуже, они просто не в состоянии, потому и прогнозируют скорое разрешение существующих проблем.

Так или иначе, многодетные родители оказываются в наших условиях одной из самых незащищенных в социально-психологическом отношении групп и уже поэтому нуждаются в специальном внимании.

И уж совершенно очевидно, что нуждаются в защите дети, воспитывающиеся в многодетных семьях. Тест на тревожность обна-

**Именно
существование
в нашем обществе
многодетности
до сих пор
спасало его
от вымирания**

ружил психологические проблемы родителей в этих семьях. Разумеется, они не могут не отражаться на детях и вообще на климате в семье; растущее раздражение в отношении многодетности ощущается и переживается детьми едва ли не острее, чем родителями.

Неслучайно и очень огорчительно присутствие в почте журнала «детских» писем (от подростков). В них отражаются различные формы реакции на негативное отношение. Шестнадцатилетний мальчик, например, сообщает, что, прочтя письмо Т. Федоровой, вырезал его из журнала, чтобы мама не увидела и не огорчилась. Но возможна и гораздо более агрессивная реакция. Вот строчки из письма девочки двенадцати лет: «...как только прочтала письмо, вас возненавидела, вы просто эгоистка и живодерка, я никогда не забуду письмо, которое написали вы. Вы оскорбили моих родителей и других родителей, и о вас никто хорошо не отзовется... Я никогда никому не хотела зла, но вам желаю зла, вы первая и последняя. Зря, что я не могу высказать все в глаза... Я не могу выразить все, что хочу, но я вас ненавижу. Вы злая и подлая... Дорогая редакция... я очень хочу, чтобы мое письмо прочла Т. Федорова из Москвы...»

Как тут не вспомнить о Достоевском, о слезинке ребенка и не задуматься о том, что неплохо бы нам выбирать для выплеска наших негативных эмоций менее ранимые объекты. Случай — далеко не уникальный. Обща-

ясь во время исследований с многодетными мамами, я не раз слышала их рассказы о психологических травмах подростков, сталкивающихся с неуважительным отношением к своим родителям, основанном только на их многодетности. Честно говоря, у меня были большие сомнения в том, нужно ли столь подробно цитировать это письмо. Думаю, что все-таки надо. Мне очень хочется, чтобы читатель не просто увидел в тексте констатацию: «негативное отношение к многодетности травмирует детей...», а попытался представить себе, с каким накалом эмоций должно быть связано написание этого письма. Подумать только: обижают твоих родителей, обижают незаслуженно, а самое главное — ты являешься косвенной причиной этого, их травмируют именно потому, что ты у них есть. Ну как тут не сжать кулаки?! Мощный отрицательный заряд получен, эмоция разбужена. Когда она выплеснется, на что будет направлена? Трудно сказать, но задуматься об этом, по-моему, стоит.

Все, что сказано до сих пор, по сути — призыв к доброте, терпимости, чуткости, великодушию. Право же, те, о ком идет речь, достойны того, чтобы проявить по отношению к ним эти качества.

Но можно привести и вполне прагматические соображения в пользу бережного отношения к многодетности как явлению. В нем — один из залогов нашего общего выживания. Ведь если не обсуждать конкретные семьи (а в каждой конкретной семье — будь она малодетной или многодетной — можно найти изъяны), а говорить о типах семей, то именно семьи с несколькими детьми оказываются в современном обществе «заповедником» собственно семейного образа жизни, который, как бы нам этого ни хотелось, очень трудно, если не невозможно, сохранить в бездетной или однопородной семье.

Возможно, кто-то считает, что и нет особой нужды этот образ жизни сохранять, невелика потеря, даже — роскошь, по теперешним-то временам!

Возьму на себя смелость утверждать, что полемика с такой точкой зрения — это не какая-то разновидность спора о вкусах. Семья слишком много дает и обществу, и каждому из нас, чтобы мы могли спокойно взирать на то, как она фактически исчезает...

Однако это уже тема для отдельного разговора.

**Семьи
с несколькими детьми
оказываются
в современном обществе
заповедником
собственно семейного
образа жизни**

семейный детский дом

*Как помнят те наши читатели,
которые получали журнал в прошлом году,
записки Елены Грошевой мы начали публиковать с девятого номера.
Елена и Николай Грошевы, вырастившие троих собственных детей,
стали приемными родителями пятерых дошколят.
Знакомство с жизнью этой большой необычной семьи
продолжается...*

Станем родными

Елена Грошева

23 октября. У Сергея с Сашей что-то вроде психологической несовместимости. Саша просыпается раньше всех и поднимает остальных, как я ни прошу его дать ребятам еще поспать. Сергей встает с трудом, с утра у него отвратительное настроение, он капризничает, приходит в себя только за столом. После завтрака Саша немедленно просится на улицу. Сергей раньше тоже торопился, особенно если Джесси с ним выпустить, а с Сашей — не хочет, предпочитает остаться дома рисовать или играть в школу.

Но в конце концов встреча все-таки происходит — и тут же начинается ссора. Из-за чего попал? Сергей чуть что бежит ябедничать или ударяется в рев. Саша, стоит мне отвернуться, или стукнет его или дразнится потихоньку. И все подбивает Петю не дружить с Сергеем. Но Петя на это никак не соглашается, тогда Саша ссорится и с ним... Мирю, ругаю, ставлю по углам, опять мирю, ругаю... Только с Валею Саша живет очень мирно, зовет ее Зоринкой, утверждая, что так красивее, играет с ней, ухаживает, обещал жениться! Валентинка неожиданное покровительство приняла благосклонно.

Саша быстрее всех признал Колю, пытается не только все повторять за ним, но и надеть что-нибудь похожее. Пожалуй, папа ему нравится больше, чем мама. Наверное, оттого, что мам у него и в детском доме, и в Доме ребенка было много разных, а вот папы — никогда.

25 октября. Происшествия одно за другим. Мальчишки катались по льду на большой луже за соседним домом. С ними был еще соседский Антошка — первоклассник. И там к ним прицепились двое других малышей — лет пяти-семи. Сначала все шло более или менее мирно, потом новые знакомые стали выпрашивать у моих ружья, с которыми те гуляли, требовать конфетки, потом обыскали на предмет денег, заставили ползать и наконец стали бить по очереди. И тогда Сергей, Петя и Антошка сбежали, оставив в руках неприятеля Сашу. Прибежали в наш двор и спокойно стали играть. Коля вышел узнать, куда Саша подевался, побежал выручать. Увидев неприятеля, растерялся. Ну, поусоветил тех ребят, обещали все играть дружно...

Вчера только вышли гулять, слышу, соседка на крылечке их ругает. Оказывается, поймали кошку. Сергей и Петя держали ее за хвост, чтобы не убежала, а Саша пинал сапогом... И это уже не в первый раз! Я уже уговаривала, стыдила, выслушивала обещания...

Вспомнилась тут и игра, на которую я, было, не обратила внимания, бегая с обедом и уборкой. Они играли «во врагов». И слышу: «Я убью его!» — «Подожди, я ему рот раскрою». — «Стреляю, убить!» А враг-то — крошечный «пластмассовый дедушка». Боже мой!

Всех расставила по углам, а чуть успокоюсь, начала беседы. Саше сказала, что враг — это тот, кто злой, кто обижает маленьких, слабых, таких, как игрушечный человечек, кошка. Раз Саша над ними издевался, значит враг — он. Только пока еще маленький. Но уже злой и плохой. Вырастет большим врагом — с ним будут воевать наши добрые и смелые солдаты, защищать от него всех, кого он захочет обидеть.

Сергею и Пете тоже перепало, конечно, но меньше: без Саши они кошек ловили, но таскали на руках, обнимали и гладили, и игр таких диких у нас не было. Как, оказывается, все это близко! Это душевная глухота, они слышат только себя: захотелось — погладили, захотелось — пнули.

11 ноября. День на день не приходится. И все-таки случаи спокойных, дружных игр уже более часты, чем скандалы. Даже Саша с Сергеем время от времени играют вдвоем, причем лидерство переходит от одного к другому. Меньше дразнятся и ябедничают, не матерятся. Ходим в бассейн, мальчишки уверяют, что уже плавают, Валя ныряет. Бассейн — наше самое любимое место в Урае, потому что ко всему прочему там еще есть бар с мороженым, и, конечно, мы туда каждый раз заходим. Теперь угроза: «Не пойдем в бассейн!» у нас вроде педагогического кнута.

Каждый день делаем зарядку. Петя оказался самым спортивным, уже может три раза подтянуться на перекладине.

Готовимся к школе. Саша лучше всех читает, Сергей запомнил все буквы, и во всем состязательность до слез!

Троица для меня уже вполне родная. Ласкаю их уже не из чувства долга, а по собственному желанию и сама млею, когда прижимаются, забираются на колени... С Сашей пока так не получается. Хотя он тоже объясняется мне в любви, но он-то явно из чувства долга и благодарности, а на самом деле еще дичится, и я чувствую, что странно будет ни с того ни с сего подхватить его на

руки, поцеловать (ритуальный поцелуй на ночь не в счет). Но в конце концов он, наверное, будет самым легким из детей, моей опорой: у него наиболее уравновешенный характер. Ни Петиной взрывчатости, ни нитья Сергея.

Начали обзаводиться книжками — книжный магазин обещал оставлять, как для учреждений народного образования. А диафильмы и пластинки выпишем через базу посылторга.

Пожалуй, нам с Колей уже полегче. Ему — потому, что привык, мне — потому, что более или менее упорядочила свое хозяйство, определила всему какое-то место, отвела время. Даже над пишущей машинкой умудряюсь посидеть. Но это уже с трудом и чувствуя себя перед всеми виноватой.

19 ноября. Мальчишки гуляли у соседнего дома и встретили там одного из тех своих обидчиков. Я про этого мальчика разузнавала. Соседи говорят, что отец у него — алкоголик, а мать может бросить на месяц сына с папашей и сама куда-то скрыться. Но на этот раз маленький разбойник решил подружиться с моими и даже пойти к нам в гости. Вот только по дороге не утерпел и начал лупить Петьку. Сергей уговаривал его этого не делать, а Саша дипломатично молчал. Что делал при этом Петя, я так и не поняла, но спас его какой-то мальчик постарше. После этого агрессор успокоился и уже мирно дошел до гостей. А я его не пустила. Во-первых, был уже вечер, да еще воскресный — за день от шума и многолюдства мы все устали, особенно Коля, во-вторых, Петя и Сергей с порога сообщили о подвигах гостя, а мне и без того не очень хотелось братья еще и за его воспитание.

И тут Саша сильно рассердился. Он, оказывается, успел совершенно очароваться своим новым знакомым и теперь прямо побить был готов нас с Петькой. Мне пришлось даже предложить уйти ему жить к своему другу. Тут он подумал и пришел к выводу, что лучше все-таки с нами остаться, потерпеть наше пресное общество.

Через день с Сашей новые приключения. Он все подозревает, что мы потихоньку от него чего-нибудь съедим больше или слаще. И вот когда он начал причитать, что «Даша-то две конфетки съела!» (что было совершенной напраслиной), я поставила перед ним всю вазу: ешь, сколько хочешь. Там было штук десять. Саша съел все. Тогда я ему еще и сахарницу подвинула, баночку с медом достала, потом варенье, потом сгущенное моло-

ко. Съев полбанки, он наконец заявил, что больше не хочет. А немного погодя, даже, что ему плохо от сладкого и это я виновата: зачем давала?

Я, конечно, понимала, что будет плохо, думала, весь сыпью покроется, но хотела, чтобы он это сам понял. И чтобы наелся разочек, успокоился. Боюсь, что желаемого не добились.

Тамара, моя подруга и коллега по прежней работе, со своей Юлей приходили специально, чтобы погулять с моими детьми. Ах, как я была им благодарна! Мне так нужно хоть час-другой в сутки отдыхать от своих сорванцов!

Коля уехал в Москву. Перед отъездом постарался снабдить нас всем необходимым на весь месяц вперед. Но вот картошки купить не смог, а нашу мы уже съели. Я несколько дней подряд со всем выводком бегала ловить этот дефицитный продукт в магазине (рынка-то в нашем городе нет), в конце концов поймала — сплошная гниль! Но все-таки навывбирала по картошинке девять килограммов. Наш рацион стал чуть побогаче. Да еще сыр в магазинах появился. И все-таки питание убого, и тошно каждый день варьировать: каша, картофель, мучные блюда (с добавкой мяса к чему-либо) плюс разве что яйца. Ладно, хоть яблоки еще не доели, клюквы Коля набрал много, но морс пьем каждый день — очень быстро она убывает. Капусты засолили на погляд (один из Колиных друзей из деревни от своей родни нам мешок привез — килограммов двадцать пять, а надо бы все сто). Винограда этой осенью не видели. Молоко только сухое, ни творога, ни сметаны нет...

Еще меня очень беспокоят мысли о летнем отпуске. Дети наперебой мечтают то о деревне, то о море, то о малине с бабушкиного огорода. А куда мы такой компанией можем выехать? Но и просидеть лето в Урае нельзя. Наверное, надо где-то чего-то опять просить. Вот тоже на редкость противное занятие!

Мне и с обещанным сдвоенным коттеджем пришлось побегать. В общем-то, никто

не отказывает, но строительство еще и не думают начинать. И тот трехкомнатный, что был начат, — «заморожен»: сети туда*подведут только года через два в лучшем случае.

Много вредничала опять Валентинка. До чего же дерзкая девица! Мою я посуду, она старается втиснуться между мной и раковиной. «Валечка, не мешай мне, пожалуйста» — прошу я и получаю в ответ: «Сама не мешай!» Или тянусь поправить ее отросшую челочку, а она мне — бац по руке! Я каждый раз возмущаюсь, гоню ее от себя, она плачет, потом ведем долгие беседы... И все снова повторяется! Наверное, это тот самый «первый переходной возраст» — иного объяснения я просто не вижу.

Главное событие дня: приходили женщины с Колиной работы, принесли триста рублей. Это их женсовет собрал для своих многодетных семей, и для нас в том числе. Я не знала, что мне и делать, как принимать. Геофизическое управление и так нам уже швейную машинку подарило, два шкафа из своей конторы (в магазинах-то нет). А мы ведь по сравнению с другими многодетными семьями вовсе не бедствуем! Потом решила эти деньги отложить на летний отдых.

25 ноября. Собираемся в магазин. Предлагаю детям, прежде чем одеваться, прибраться в комнате. Надо сказать, ретивость и лень на них нападают поочередно. Сегодня взялся за уборку Петя — очень старательно. Остальные филонили. Петя почти все убрал, но потом вспомнил нечто важное и побежал выяснять: а что я ему за это дам? Я сказала, что ничего не дам, только скажу, что он — молодец и буду любить. Петя вначале засомневался: не лучше ли просто взять ириску? Но потом согласился и побежал обратно доубираться и хвастаться. И тут мальчишки ему позавидовали. (Ура!) Тоже схватились прибирать и пытались оспаривать Петин приоритет.

Значит, им уже важно мое одобрение или неодобрение!

А вчера Сергей и Саша до обеда ссорились из-за старых Дашиных лыж (Они пока одни на всех.) Но вечером вернулись с этими

лыжами и торжественно объявили, что катались хорошо, по очереди!

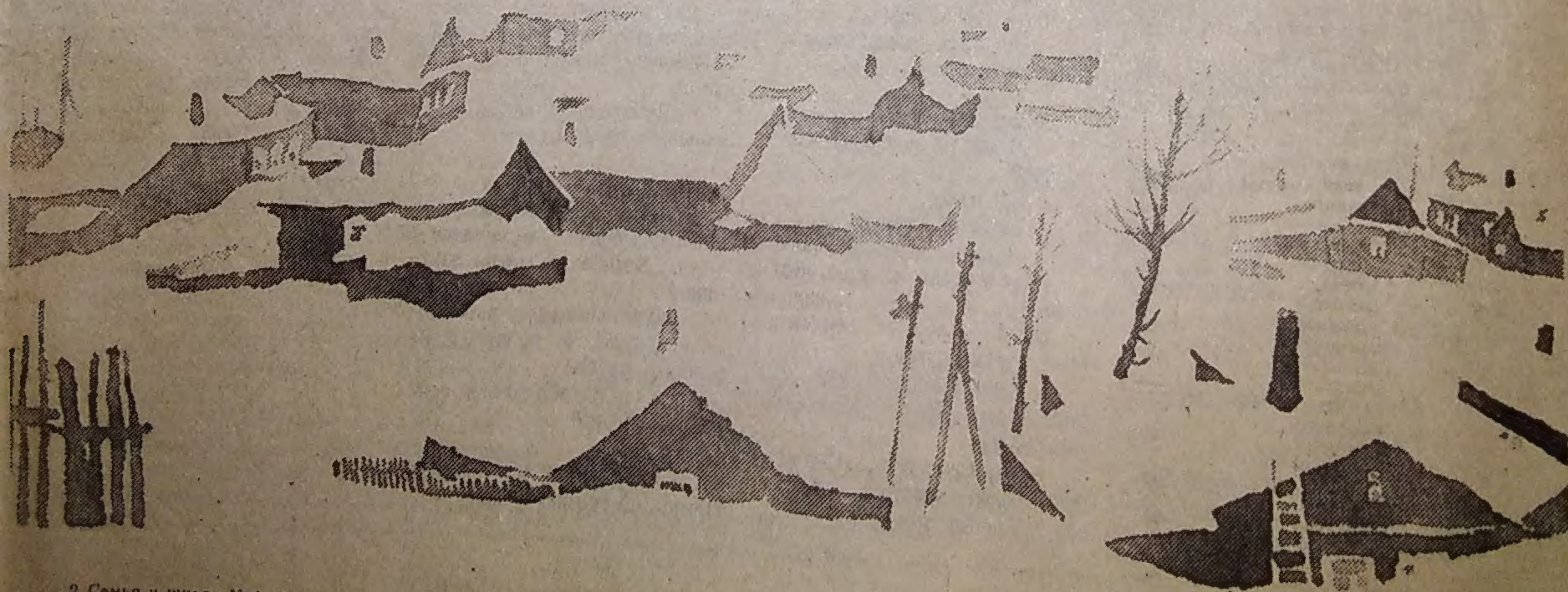
Между прочим, Сергей давно уже никого не обманывал — сдержал свое обещание. Но тайнички все-таки любит. Правда, тут его можно понять: Петя что угодно вмиг разломает, а Сергей бережливый, аккуратный. Конечно, ему не хочется, чтобы понравившаяся ему вещица в Петины руки попала. Надо бы каждому из них иметь не только общие, но и свои игрушки, свой стол, шкафчик. Не мешало бы и комнату!

28 ноября. Ходим в магазин с санками. Туда — едут дети, обратно — продукты. Везет санки в основном Саша. Всех детей по очереди покатает, и все бегом. Запыхается, скажет: «Я устал!», но чуть посидел на санках — снова соскакивает. «Уже отдохнул!» И на лыжах у него получается уже лучше, чем у Сергея. Наверное, гены!

Но при всем разнообразии зимних игр на улице дети теперь предпочитают сидеть дома: научились играть вместе! Из конструкторов строят дома, машины, зоопарки, огороды, дороги со всяческими препятствиями и много чего еще. Наверное, в детдоме играть в такие долгие игры — сначала построить, потом распределить роли — да все самими! — им вряд ли удавалось. Во-первых, прекрасно помню, насколько скуп и неудобен для современных игр был набор игрушек в нашем Доме ребенка, да и в детских садах (для показа комиссиям — вот тут да, всего хватало!). Во-вторых, когда много народа, долго никакая постройка не продержится: кто-нибудь обязательно поссорится, разломает. У моих мальчишек еще сохранилась манера играть в одиночку чем-нибудь маленьким (что можно спрятать в кулак или карман), но вместе — им уже интереснее. Я думаю, это очень полезно. Не буду отвлекать даже ради занятий, пусть наиграются, научатся придумывать игры, уступать друг другу, ценить друг друга. И надо еще закупить таких же маленьких игрушек, которые могут населять их города.

Получили сразу стопочку новых детских книжек — красивых! Где-то с час мои непоседы рассматривали их самостоятельно, по-

Крыши. Рисунок Вл. Воробьева



том еще час я им читала. Очень меня радует такая усидчивость!

Но есть и печали. Поменьше — Валентинка. Она усвоила манеру общения с мальчишками совсем нахальную: «Отдай, дулак!» И чуть что начинает реветь. Правда, они тоже не особенно злоупотребляют джентльменством, особенно Петя и Сергей (Саша довольно часто кричит им, что девочек нельзя бить и им надо уступать!), но, в основном, пасуют перед Валентинкиной наглостью. Например, вчера Саша вспомнил, как их учили делать «тюльпанчики». Все вместе принялись за дело. Сначала подарили цветок мне, потом Вале, потом хотели Пете, но Валентинка подняла крик и вытребовала все цветы себе.

Печаль побольше — Саша. Такой упрямый! Каждый вечер скандал с засыпанием. Ему, видимо, требуется меньше времени для сна: он засыпает позже всех, а встает — раньше. Была бы у нас возможность укладывать его отдельно — не было бы никаких проблем, но вместе — просто невозможно! Он никому не дает спать. Ругаю, увожу в ванную, шлепаю, договариваемся, что больше этого не будет — на следующий вечер все сначала.

Не всегда он, конечно, вредный. На улице — сплошное трудолюбие. Видимо, там его стихия, хотя тоже может быть трудно, но — в охотку.

6 декабря. Три дня ходила как отравленная: оказывается, кошмарные вещи обо мне рассказывают мои соседи (вернее, одна

соседка, из дома напротив). Что дети у меня целый день на улице одни, грязные и драные, злющие, ни с кем не дружат, на людей с палками бросаются... Обидно до слез! Хотя доля правды есть. Пока была грязь, возвращались с улицы все измазанные. Хорошо, что снег наконец лег. И с палками один раз были — на них войной или мальчишки из соседнего дома.

Подруги говорят, что все это — черная зависть, человек понимает, что он — то так поступить не может, и злится, что другие могут. Но я этим объяснением успокоить себя никак не могу и в конце концов решила объясниться с соседкой. (Надо сказать, я ее совершенно не знаю — дом — то не наш.) Пошла. Встречает очень милая женщина (тоже куча детей), изумляется: «Какие отзывы?» Потом догадалась: «Это из Дома ребенка знакомая ко мне заходила один раз, расспрашивала. Я ей говорю: «Да они так же, как мои дети. Целый день во дворе, везде лезут, вымажутся...» А она: «Почему же за ними не смотрят?» Говорю: «Да когда? Ведь столько народу!» Ну а она все перевернула...»

23 декабря. Колю дети ждали с нетерпением. Считали, сколько дней осталось до его приезда, готовились рассказывать и показывать, какие стали хорошие. И действительно, дня за четыре до его приезда прекратились скандалы с засыпанием, так что я и Валию в детскую вернула, и моя комната снова

стала супружеской спальней и моим кабинетом. Обнаружилось, что если детей не ругать, а хвалить за послушание, — получается куда лучше: каждый старается заработать похвалу. Не знаю, надолго ли их хватит, но пока — идиллия! Коля говорит: «Как хорошо дома!» Навез им кучу подарков и кучу невиданных моими дикарятами деликатесов, вроде сосисок и апельсинов.

29 декабря. Наконец — то у всех мальчишек есть лыжи! Да еще сосед Антошка — ужасный гулена — тоже с лыжами. С улицы теперь просто никак не уйти. Но Антошка все равно всех перегуливает. Мои уже дома, еле отдышались, а он все у двери зовет дальше гулять. Конечно, ведь он — то дома один!

Сегодня было холодно, гуляли мало. Но зато приходила добрая тетя (инспектор по охране прав детей), принесла подарки «от Деда Мороза». Я бы предпочла положить эти кулечки вместе с приготовленными нами игрушками под подушки в ночь на Новый год — так всегда велось в нашей семье, но не успела перехватить инициативу. По полкулька Петя и Валя уже съели, Саша — поменьше. Сергей решил беречь. Но все усердно угощают и нас, и всех своих друзей во дворе. В чем в чем, а в жадности их не упрекнешь!

Завтра идем на утренник к геофизикам, учим стихи. Но Петьке, видимо, проще будет сделать стойку на голове или на руках!

Продолжение следует

говорят дети

Юра, три года

Отец хочет укрывать его кровать марлей (от комаров).

— Не надо! А то не будет видно, что снится!

Возвращается вечером домой из гостей.

— А почему деревья спят стоя?

— Юра, идем домой! Сейчас уже ночь настанет!

— А я приду, когда будет еще ночее!

Ваня, три года

Весь перепачкался. Бабушка говорит:

— Возьми зеркало да посмотри на себя!

Взял зеркало, перевернул обратной стороной.

— Я чистый!

Саша, три с половиной года

На прогулке.

Воспитательница:

— Ты почему дерешься? Сейчас в угол станешь и будешь думать о своем поведении!

— А я убежу!

— Тогда будешь в группе отбывать наказание!

— А я сильно убежу!

Дима, шесть лет

— Дозор — это такое место, где под укрытием спят пограничники.

Денис, три года

В пасмурный день

— Что-то солнышко долго не просыпается...

Маша, два с половиной года

— Мама, ты не будешь есть яблоко?

— Нет, не буду.

— Тогда на! Подержи.

Кристина, два с половиной года

За обедом. Ест неохотно.

Мама выговаривает:

— А еще в детский садик собираешься... Кто там тебе помогать будет?

— А там есть тетя... Она помогает деткам питаться... Ее так зовут — питательница.

Юля, шесть лет

Рассматривает только что принесенную елку.

— Такой запах... Кажется — он меня сейчас уколёт...

Виталик, восемь лет

Звонит маме на работу:

— Мама, я таблицу умножения не выучил. Делай вывод.

Рассказывает: стоял в магазине, смотрел на витрину. Какой-то мужчина спросил, что он хочет купить.

— Доброе лицо такое... Наверное, иностранец...

Сева, три года

Увидел на картинке: рыба большая, а рядом — маленькая.

— Это рыба, а с ней — рыба-ночек!

— Мама, не ходи на работу!

— Нельзя. Не пойду — меня выгонят с работы.

— А как же тебя выгонят, если ты не пойдешь?!

— Мама! Я тебя люблю так сильно, как гадюка кусает!

— А можно упасть с края земли?

Наставляет жука.

— Ну ползи, ползи... Смотри под ноги!

Записали наши читатели
Е. Дергачев (Московская область),
Э. Кудрявцева (Кировоград),
Т. Мартынова (Московская область),
А. Шадова (Кустанайская область),
Белан (Краснодар),
Г. Городищакова (Москва),
Л. Мухелишвили (Тбилиси),
З. Астаева (Хакасия),
Т. Доломакова (Донецкая область),
К. Пруцкая (Донецк).

попробуем так

ТИХОНЯ

Тихий, незаметный ребенок... Такие дети не редкость. Но кого это волнует? Ведь тихий ребенок удобнее для взрослого. Скажешь ему: «Сиди тихо», он и сидит. А с другими хлопотно — один постоянно чего-то требует, другой носится как угорелый, третий пристает со своими вопросами... А с этим как будто никаких проблем.

Но тихий ребенок — сам по себе уже проблема. Именно он нуждается в особом внимании и участии.

Конечно, лишь по письму матери, не зная и не видя девочки, нельзя со всей определенностью сказать: да, здесь есть все основания для тревоги. Быть может, девочка «стеснительная» только в детском саду, а дома или в играх во дворе может настоять на своем, умеет проявить инициативу? Быть может, у нее слишком строгая воспитательница? Или не сложились отношения с другими детьми? Или она однажды испытала неудачу в «публичном выступлении»? Все это обычно проходит с первым успехом, который заставит поверить в свои силы — и который, конечно же, маме нужно готовить вместе с воспитателем.

Но если ребенок скован и пассивен всегда и во всем, если единственное его желание — чтобы его оставили в покое и не замечали, если он никак не хочет проявить себя — тут уже стоит встревожиться не на шутку.

Проявить себя, знать, чего ты хочешь, стремиться воплотить в дело свои желания — без этого нет личности. Но насколько все это приложимо к маленькому ребенку? Нет ли тут, так сказать, педагогической демагогии?

Приглядимся к самым маленьким. Уже в год и даже раньше можно судить о том, все ли благополучно в развитии личности ребенка. Одни малыши любознательны, открыты и доверчивы к людям, настойчивы, подвижны, чутко откликаются на происходящее вокруг. Другие же большую часть времени проводят в бездейственном состоянии, глядя куда-то в пространство, не отвечая на попытки окружающих «разговорить» их.

Идет месяц за месяцем, и у ребенка все больше возможностей обнаружить — или не обнаружить — свою активность: в игре, в бесконечных «почему?», обращенных ко взрослому, в общении с ровесниками, в сочинении сказок, чтении стихов, рисовании. И если ребенок ничего этого не хочет, если он постоянно избегает возможности хоть как-то проявить себя, если он словно начисто лишен творческого начала — это уже серьезно. Чем дальше, тем труднее ему будет стать самостоятельным в своих действиях и решениях, нести ответственность за себя и за других, быть свободным от давящих обстоятельств. Он может так и остаться равнодушным ко всему — и неинтересным для окружающих...

И что же: ничего не поделаешь, таким уж родился? Нет, это не так. Придется вспомнить часто повторяемое: личность ребенка не врождена, она складывается в общении с близкими

Дочка у меня родилась очень стеснительная.

Смотрю на других детей и завидую.

Стихи на праздниках читают наизусть.

А моя не может, говорит: «Не хочу».

Если долго уговаривать,

то мне с горем пополам прочитает.

По моим наблюдениям,

в детских садах

на «тихонь» совсем не обращают внимания.

Как помочь дочери?

Скоро она пойдет в школу.

Как она сможет отвечать у доски,
общаться с незнакомыми ребятами?

Н. Кузнецова

Петербург

взрослыми. В пустоте ребенок не может почувствовать себя, свои действия, выказать себя и получить от этого удовольствие. Нужна опора. Ясно выраженное отношение близких взрослых и дает возможность ощутить радость от своей активности, порождает уверенность в себе, «чувство себя».

Мы говорим это не для того, чтобы упрекнуть кого-то в том, что такое вот отношение не было вовремя проявлено. Пусть сказанное станет указанием на то, какую стратегию поведения надо выбрать взрослому, почувствовавшему неладное. Еще не поздно все поправить. Конечно, для этого нужны душевные силы, время и горячее желание помочь своему ребенку, разбудить его спящую душу.

Что же делать? Бесполезно уговаривать ребенка перестать робеть, не бояться, скажем, выступать перед другими. Прежде всего он должен понять и поверить, что его активность даст зримый, ощутимый и приятный ему самому результат. Выберите то занятие, которое понастоящему увлекательно для ребенка. Нет такого? Значит, его необходимо создать.

Пусть это будет совсем простое дело. Не столь важно, что именно будет делать ребенок — строить город из кубиков или рисовать домики, вырезать из бумаги забавные фигурки, рисовать цветы или пришивать пуговицы. Важно, чтобы делалось это с душой и с умом, чтобы занятие стало значимым для него и любимым. Но получится это только в том случае, если взрослый искренне и увлеченно включится в то, что делает малыш.

Учите: бессмысленно просто объяснять, что и как нужно делать, или показывать готовые образцы. Скажем, вы занялись аппликацией. Толку будет мало, если вы спокойным, ровным голосом скажете: «Сложи свой листок бумаги пополам, как я, чтобы совпали уголки». Не попробовать ли по-другому? Как-то обыграть это

действие, выставить его слегка таинственным. Например, так «Берем большой белый листок, — (ваш голос должен заинтриговать ребенка), — и с ним сделается такое, что он будет непохож сам на себя. Смотри, — (тут ваш тон должен побудить ребенка смотреть только на листок), — сейчас произойдет что-то неожиданное! Интересно, что? Вот я поднимаю два уголка медленно, не спеша... направляю к двум другим уголкам, смотри, как они скользят по бумаге навстречу друг другу... Вот они и встретились. Смотри, у меня углы совпали! — (Вы явно рады этому!). — А теперь попробуй ты, может, у тебя тоже встретятся уголки. Давай посмотрим!» Скорее всего, ребенку сразу захочется попробовать сделать все это самому. А вы обрадуетесь и подивитесь умелости ребенка.

Вот видите: даже самое простое действие может стать интересным и желанным для малыша.

Испытав чувство успеха, ребенок наверняка захочет повторить его. А ведь это уже знак активности: «Я хочу и буду это делать». Постепенно уверенность в себе — конечно, с помощью взрослого — перейдет и на другое: он уже захочет не только складывать бумагу и вырезать ножницами, но и рисовать, танцевать, играть с ребятами, а может быть, и читать стихи перед всеми.

Правда, с публичными выступлениями дело сложнее. Некоторые дети, вполне бойкие дома, боясь оказаться в центре внимания большой компании. Сразу вытаскивать такого ребенка на сцену ни в коем случае нельзя. Действуем постепенно.

Вспомните и подскажите своему ребенку и его друзьям свои детские игры, в которых то одному, то другому приходилось что-то показывать, говорить, изображать, играть какую-то роль: то ли волка, то ли гусенка, то ли зайки... А когда дома собираются гости — и дети, и взрослые — можно устраивать маленькие представления: ну, например, пусть все отгадывают, «кто это к нам пришел» (а дети изображают зверюшек или героев любимых сказок). А потом ваш ребенок окажется в центре круга — и попросит всех повторить его движения (они будут смешными и неожиданными для других, но вы — то заранее немного порепетировали!).

Еще раз повторим: бессмысленно заставлять ребенка делать то, что он не может и не хочет. Но любящий, внимательный взрослый, несомненно, сможет вызвать его интерес к занятию и желание что-то делать самому.

Е. Смирнова,
кандидат психологических наук

Ребенку нужна семья

— Десятки тысяч детей содержались всегда в российских домах ребенка, детских домах, школах-интернатах и домах-интернатах для детей-сирот. И вместе с тем многие люди годами ожидали того дня, когда смогут усыновить малыша, привести его в свой дом. Почему могло так получаться?

С этого вопроса началась беседа нашего корреспондента И. Барковой с главным специалистом-юристом Главного управления реабилитационной службы Министерства образования Аллой Зауровной Дзугаевой.

— Дело в том, что из этих десятков тысяч детей усыновлению подлежали только единицы. Если у ребенка имелось малейшее отклонение в физическом развитии или, скажем, его мать страдала алкоголизмом, путь ему в приемную семью был закрыт.

Но и совершенно здоровому ребенку не так просто было попасть в заботливые руки приемных родителей. От людей, изъявивших желание взять ребенка, в числе многочисленных документов и справок требовалась характеристика с места работы. Органам народного образования вменялось в обязанность разыскивать родителей, уклоняющихся от выполнения своих обязанностей, не видящих оставленного ими ребенка годами...

— Но теперь, по-видимому, многие из этих трудностей уже позади...

— Да, вот уже год действуют новые инструктивно-методические рекомендации по вопросам усыновления (удочерения) несовершеннолетних. Главный принцип, который заложен в их основу, — содействие тому, чтобы как можно большее количество детей, лишившихся попечения родителей, попали в семьи. Отныне можно усыновить практически любого ребенка, как здорового, так и больного. Это касается и тех детей, чьи родители страдали алкоголизмом или наркоманией. Оговорено только, что не подлежат усыновлению дети, которые по характеру своего заболевания нуждаются в постоянном лечении и пребывании в специальном лечебно-воспитательном заведении, например, дети с серьезными психическими расстройствами, болезнью Дауна.

— Учитывается ли желание ребенка при передаче его в новую семью?

— Всегда видно, какие складываются отношения между ребенком и его будущими мамой и папой. Если он с нетерпением ждет их прихода, привык к ним, это уже является очевидным свидетельством того, что он готов и хочет жить с ними.

Если ребенку исполнилось 10 лет, то для усыновления необходимо заручиться его письменным согласием.

— Раньше, если родители только платили алименты, это уже означало, что им безразлична судьба ребенка и его нельзя передать на усыновление. Как теперь?

— Еще в 1990 году были внесены изменения в законодательные акты, касающиеся женщин, семьи и детства. В соответствии с ними, если более полугода родители не принимают участия в жизни ребенка, не навещают его, не переписываются с ним, не проявляют к нему родительского внимания и заботы, то он может быть передан на усыновление и без их согласия.

— Но, допустим, общение матери с сыном нарушилось по уважительной причине, например, из-за ее болезни.

— Если перед этим она регулярно встречалась с ним, а потом внезапно перестала навещать, то, безусловно, вопрос об усыновлении ее ребенка не будет ставиться до тех пор, пока не выяснятся обстоятельства ее отсутствия.

— Стала ли нынешняя инструкция лояльнее и по отношению к усыновителям?

— Да, от него теперь не требуется автобиографии и характеристики с места работы. А от мачехи, отчима, опекуна, если они проживают не менее двух лет под одной крышей с ребенком, вообще не нужно никаких документов, кроме заявления с просьбой об усыновлении.

— Оправданно ли это?

— Как показала практика, характеристика и автобиография, по сути, ничего не дают. Случалось, человек приносил идеальную характеристику, а потом дети в его семье страдали. А мачеха или отчим все равно живут вместе с ребенком и воспитывают его. Поэтому бессмысленно заставлять их бегать по инстанциям и собирать документы.

— Но как добиться того, чтобы дети, с которыми судьба уже однажды обошлась жестоко, попали в добрые, надежные руки?

— Каждый, кто собирается усыновить ребенка, обращается к инспектору по охране детства отдела народного образования по месту жительства или нахождения детского учреждения. Инспектор, прежде чем принять от человека необходимые документы, беседует с ним, расспрашивает, чем вызвано его намерение усыновить ребенка. Он навещает будущего усыновителя дома, смотрит, как он живет, настроены ли его близкие к тому, что в их квартире появится малыш. И только после этого берет на учет кандидата в усыновители. При этом учитываются семейное положение человека, его материальные возможности, отмечается, какого ребенка по полу, возрасту, внешности, другим качествам он хочет усыновить. В дальнейшем претендент с направлением отдела народного образования приходит в детский дом, наблюдает за ребенком, говорит с ним и играет, приглашает к себе в гости. Одновременно ему предоставляются все сведения о ребенке.

— Новая инструкция действует уже год. Но очередь на усыновление, кажется, все-таки не уменьшается?

— Да, это так. К примеру, в Петербурге

желающих усыновить ребенка более тысячи человек, а усыновлено за год около трехсот детей. Дело в том, что у большинства ребят — шек — мы с этого и начали нашу беседу — те или иные отклонения в здоровье, отставание в умственном развитии. И вот теперь, когда сняты ограничения на их усыновление, оказалось, что совсем немного семей, готовых взять не вполне «благополучного» ребенка. Увы, в нашем обществе годами укоренилось как норма то, что о хвором ребенке лучше государству позаботиться. Кстати, наших американских коллег поразило, буквально повергло в ужас, что у нас преподносят чуть ли не как важное социальное завоевание предоставленное родителям право сдавать своего ребенка, рожденного с тем или иным недугом, в специальный интернат.

С другой стороны, те люди, которые сами внутренне готовы к усыновлению ребенка, требующего особого ухода, внимания и заботы, просто опасаются, что не смогут все это обеспечить. Многие необходимые лекарства не достанешь, трудно с продуктами; я уж не говорю о более сложных случаях — где взять удобную инвалидную коляску, легкие красивые протезы?

— Получается, что у многих одиноких детей шансы обрести семью ничтожно малы?

— Не совсем так. Многие иностранные граждане выражают готовность принять в семью ребятшек, которым не на что рассчитывать здесь. Просят оказать содействие в усыновлении русских детей канадцы. Поступают запросы из Швеции. В моем столе целая кипа обращений от американцев.

— И как вы относитесь к предложениям передать ребенка в семью иностранцев?

— Если девочку-инвалида, у которой нет ручек, у нас никто не берет, а семья в США ждет ее не дожидается, то почему мы должны лишать ребенка теплого семейного очага? К слову, эта семья уже побеспокоилась об изготовлении подходящих протезов для русской дочки. И не стоит сокрушаться: мол, девочка лишится родной страны. Все-таки слова насчет того, что все мы — одно человечество, перестают теперь быть отвлекающим лозунгом. И международные отношения, оказываясь, это не столько отношения правительств, сколько прежде всего простых людей... Ну и, кроме всего прочего, по правилам усыновления, действующим в западных странах, семья, взявшая ребенка из-за рубежа, обязуется поддерживать в нем интерес к культуре и традициям его родины.

Жизнь у ребенка одна, и всегда надо думать о том, как сделать ее лучше.

Инструктивно-методические рекомендации по вопросам усыновления (удочерения) несовершеннолетних от 31 января 1991 года № 55/40 опубликованы в «Вестнике образования» № 9 за 1991 год, с. 40.

«А кто такой кулак, дедушка?»

«Кулак, Маричек, это человек, который спит на кулаке, а не на подушке, чтобы раньше вставать».

Образ поразил его и перевернул все пионерские представления о жизни. Было мальчику в ту пору десять лет. А в одиннадцать — новое потрясение: обнаружил, что взрослые играют с детьми в жестокую игру. Время было такое, 1951 год, мальчишки ловили шпионов. Двух поймал — пошлют в Артек! Поэтому, когда около школы объявился подозрительный тип в клетчатой кепке, делающий пометки в блокноте, он, не сомневаясь, организовал ребят от двенадцати до пятнадцати (задатки лидера уже тогда проявились); шпиона поймали и посадили в овощехранилище. На следующий день бедолагу увезла милиция. Взрослые доиграли до конца, никто не стал объяснять детям, что это был всего лишь инспектор районо, уточнявший смету на капремонт. По иронии судьбы, через несколько месяцев шпион вручал организатору задержания грамоту за пионерские заслуги. Мальчик поднял глаза — и все понял...

Ключевыми событиями детства называет Марк Масарский два эти эпизода своей жизни. Ключевые события детства определяют личность, считает Сартр, по философии которого защитил кандидатскую Масарский — философ по образованию, предприниматель по образу жизни.

Время было такое... Но из этого, одного и того же времени вышли и единицы, уверенно оседлавшие волну свободной экономики, и массы тех, кто растерялся при виде первых признаков рынка. Что же предопределило раздел? Можно ли помочь новому подрастающему поколению добиться успеха в новой для нас экономической действительности?

Марк Масарский — президент Ассоциации руководителей предприятий, председатель Новгородского строительно-промышленного кооператива «Волхов». В 1988 году, когда он начинал дело, имущество кооператива состояло из старой пишущей машинки, на которой отпечатали протокол первого оргсобрания. И было 150 трудолюбивых, старательных людей — осколок знаменитой тумановской артели старателей «Печора», разгромленной не без помощи прессы годом раньше. Сегодня «Волхов» объединяет кооператив, малое предприятие, подсобное хозяйство, акционерное общество... Это 1500 человек, свыше 300 единиц техники, около 300 миллионов капитала.

— Марк Вениаминович, кажется очевидным, что переход к рынку в нашей стране очень усложняется тем, что несколько поколений воспитывалось авторитарными методами, на догмах, на черно-белых оценках. И для многих людей мир так и остался двухцветным. Для них сегодняшнее смешение красок невыносимо.

— Я бы употреблял другой термин. Не авторитарное воспитание, а патерналистское, отеческое. Есть просто папа, есть папа-коллектив, есть папа-государство... На теплую ладонь папы улягутся, и думать ни о чем не надо. Люди не привыкли надеяться

новые люди

Азарт и Дело

Наш корреспондент
Н. Гладкова
беседует с предпринимателем
Марком Масарским



на себя, на свои собственные силы. Ведь почему рынка боятся? Потому что тогда будет конкуренция. И каждый считает, что вот он — то как раз и проиграет. У нас нет стремления к настоящему состязанию, нет философии успеха. Это выправили. Десятилетия господствовала другая философия: не высовывайся!

— Так может ли народ, выросший на такой философии, воспитывать свободное поколение?

— Знаете, почему может? К каждой душе надсмотрщика не приставишь. И потому, великое дело — память предков. Я вижу, как она пробивается в людях.

...Дед Масарского — тот самый, разговоры с которым так глубоко запали ему в душу, — в двадцатые годы был председателем кооператива в деревне Марьинское, что в Новгородской губернии. Имел 15 гектаров земли. В 1928 году его арестовали как кулака. Спасла сестра, секретарь парткома одного из ленинградских заводов. Вытащила из тюрьмы, сказала: «Иди в колхоз! Ты мужик авторитетный, за тобой подуй!» Не вышло: партия зорко следила за классовым составом правления. «Да не лезь ты, не лезь! — увещивала деда бабушка, когда тот в очередной раз

что-то пытался усовершенствовать. — Сидел уже в тюрьме и еще сядешь». А тот, видно, просто иначе не мог. Тоже память предков, наверное, не давала жить спокойно.

На местном погосте Марьинского покоятся шесть поколений предков Масарского. Сюда он часто приводит сына, рассказывает о тех, кого знает. И у мальчика крепнет ощущение, что жизнь его началась еще в прошлых веках, а продолжится в его детях. Сопричастность к прошлому и будущему через кровнородственную связь — основной нерв того, что мы называем «династией».

— Еще неизвестно было, кто родится, а я уже хотел, чтобы мой сын унаследовал не только мою профессию, но и фамильное дело. Я еще тогда не знал, какое, но — Дело! Династия — не только желательно, но и необходимо: капитал не должен быть разбросан. Иначе это не капитал, а просто разбросанное имущество, а собирать имеет смысл только тогда, когда я знаю, что все перейдет к сыну. И он тоже будет нести ответственность перед своими детьми.

— А как конкретно вы готовите его к этой цели?

— По моему глубокому убеждению, воспитание ребенка заканчивается в три года. А дальше он просто впитывает все вокруг себя. Потому нет лучшего способа воспитания, чем жить рядом с ребенком, — да нет, не просто рядом, а вместе, и не просто жить, а жить общими проблемами.

...С телевизора уже пожелали всем малышам спокойной ночи, а десятилетнего Масарского-младшего дома не было. «Он на репетиции», — пояснил отец. Оказалось, что, кроме учебы в языковой спецшколе (из третьего класса сразу перескочил в пятый) и в музыкальной, мальчик еще репетирует роль Сорванца в спектакле «Кентервильское приведение» театра «Современник». Но не слишком ли много для одного ребенка?

— Плохо, когда детей оберегают от жизненных трудностей. Я понял это на собственном опыте. Без матери воспитывал дочь с пятилетнего возраста. Сейчас ей 27, и психология у нее патерналистская. Но в 12 лет моя Юлия пришла ко мне с энтузиазмом: хочу зарабатывать, хочу тебе помогать. Ты же в моем возрасте работал! А я, действительно, рейку за топографами таскал, инструменты и зарабатывал... аж рубль в день. Но девочку стало жаль, запретил резко, даже накричал... Теперь прибегает мой сын: можно, буду мыть машины за деньги? Я отказал ему, но пообещал найти другую работу — чтобы не погасить порыв. Это очень важно — сразу откликнуться. Потом, когда наш знакомый режиссер предложил Янека взять, я долго не раздумывал, хотя это черт знает какая работа. Вот он сегодня уехал в девять утра, вернется в десять вечера. Плюс всё остальное. Это тяжело, я чувствую... Так вот, надо свое трепещущее родительское сердце зажимать. Не надо бояться нагружать и перегружать. У нас искусственная среда, освобождающая от борьбы за существование. Я вспоминаю, как естественно меня вовлекали тяготы деревенской жизни. Мы жили трудно: отчим — директор детского

дома, мать — завуч. И вся тяжесть сельской работы легла на детей. У нас не было времени просто гулять. Вопрос деформировало ли это мою личность? Я не полюбил домашней работы, но я научился делать ее автоматически.

— Но с рабочими местами для желающих заработать детей, особенно таких маленьких, у нас что-то не очень... Десятилетия о детском оплачиваемом труде у нас говорили не иначе как со знаком «минус», и это впечаталось в сознание миллионов.

— Смотрите тем не менее, как дети у нас тянутся к бизнесу. Вот, например, фарцовка. Проклята везде, и в вашем журнале наверняка тоже. А у нас на бирже лучшие брокеры — вчерашние фарцовщики. Никакие звезды Госнаба не прижились. Потому что совершенно другой ум, другая психология, другой способ поведения. Кто такие фарцовщики? Это люди контакта. Быстро кучкуются, быстро получают и передают информацию. Не сидят на этой информации, как чиновники госучреждений. Биржа — как кровеносная система: необходимо постоянное движение. Именно бывшие фарцовщики с хорошей реакцией, умеющие торговаться, чувствующие партнера, — лучшие брокеры. Хотя для проклятий основания есть: среда фарцовщиков рождает не только способных брокеров, но и преступников. И я бы не хотел, чтобы мой сын проходил такую школу.

— Может быть, школьные кооперативы могли бы стать другой школой?

— Да, я знаю, что они создаются, но... Как-то в одной телепередаче мы оценивали проекты, представленные школьниками. Основная идея большинства — как бы получить деньги с кого-нибудь, найти спонсора. У нас представляют себе, что все вокруг только и мечтают, чтобы кому-то что-то отдать.

Нет чтобы придти и сказать: у нас есть идея! А нам звонят: мы гибнем, на зарплату не хватает! Я отвечаю: вы окажете народу большую услугу, если погибнете. Разбегайтесь!

— Жестко.

— Да. Но когда ко мне афганцы обратились, я оказал им помощь. Сегодня я им не помогу, а завтра они станут рэкетирами. Мы должны социально ответственно подходить к спонсорству. А благотворительную помощь оказывать только действительно очень бедным и слабым, совершенно незащищенным. Дети — первая категория. Инвалиды — вторая. Это своего рода нравственная гигиена.

— А как быть, например, с культурой, с образованием? Появилось сейчас много интересных идей, точнее сказать, они стали известны. Есть энтузиасты. Но нет средств. Педагог ничего не производит, но от его труда зависит, с кем вы будете делать рынок. Большинство государственных школ сейчас в таком положении, что им не до новшеств. А школы, частные, целиком оплачиваемые из родительского кармана, проблемы не решат...

— Мы финансируем детский и фольклорный театры, детский клуб «Фартинг». Что же касается образования, то я отдал дань педагогике шеренговой, свирепой...

— Вы имеете в виду авторитарную, сталинскую?

— Авторитарную, сталинскую, но смягченную эрудицией. Помните, было движение коммунаров? Оно захватило меня, выпускника московского университета. В Таганроге, где я стал ассистентом кафедры философии местного радиотехнического института, я организовал отряд коммунаров. И затем на его базе мы создали лагерь для хулиганов. Мы повторили пример Макаренко

для лидеров таганрогских улиц. Об этом много писалось, и меня даже награждал ЦК комсомола. Но родителям не понравилось, что дети прибежали с вопросами типа: «А что ты делал во время репрессий?». Решением горкома партии отряд распустили.

...Масарский обнаружил страшную вещь: как легко ребят дисциплинировать, особенно криминальную публику. Нужно найти что-то, в чем ты ее превосходишь. Этим для него стали его эрудиция, память, способность отжаться девяносто раз, подтянуться двадцать четыре. «И некая загадочность, — улыбается он, — никто не знал, от какой я организации: на милицию не похож, на армию — тоже, наверное, КГБ».

Тогда по городу ходили слухи: в отряде творят чудеса! Хулиганы становятся подтянутыми, потом сами патрулируют улицы, борются с беспорядками.

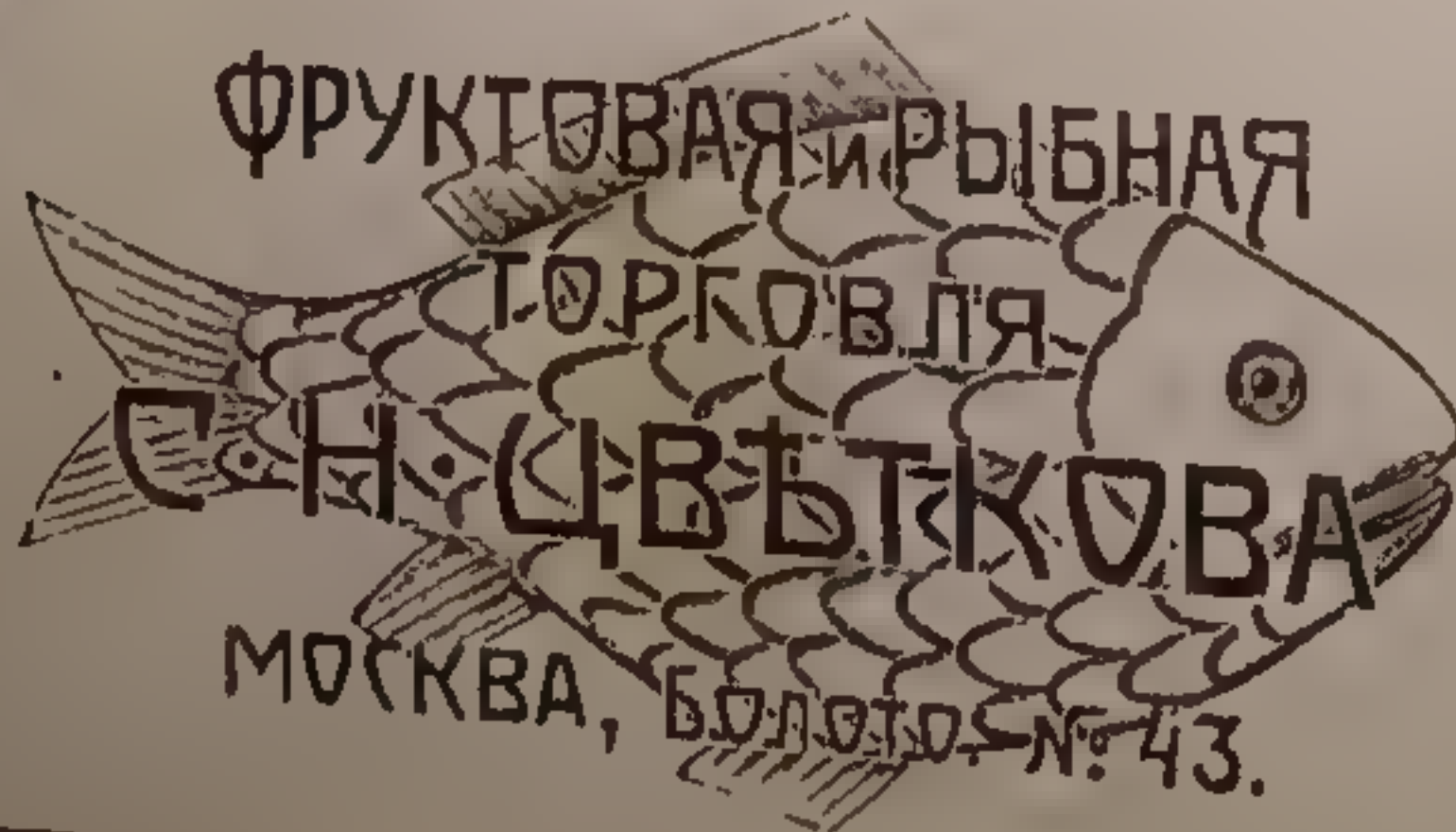
Через много лет, будучи уже корреспондентом журнала «Морлодой коммунист», Масарский сделал доклад, в котором наголову разбил все свои успехи. Коллективистское воспитание опасно — к такому выводу пришел он.

— Коллектив не может быть выше личности. Личность — выше коллектива. Через коллективизм проходит дорога к рабству. А ведь Макаренко воспитывал ребят в коллективе, для коллектива, через коллектив. Яркая личность не могла воспитаться там. Личность всегда выламывается из общей системы.

— Тогда получается, что главный воспитатель личности — семья. Но таких, как вы, — единицы. Значит ли это, что и предпринимателей у нас будут единицы?

— Да, предприниматели — товар штучный. Профессия бизнесмена требует определенных качеств. Первое — способность и

забытые символы отечественного предпринимательства



"Скоророде"



расположение быть лидером. Предприниматель, на мой взгляд, сродни и художнику: у него развито воображение, идеальная модель дела должна представляться. Он стремится к бессмертию, к закреплению себя в чем-то, что останется после него. Он не знает того предела, на котором остановится, причем притязания у него не заниженные. Во всем мире предприниматель — это человек, который экономит на своем потреблении ради производства накопления. Некоторые люди сориентированы на потребление: им нужна обязательно иномарка, фирма и т. п. Предприниматель в этом отношении аскет. Горький, помните, иронизировал: «Я спросил миллионера: для чего деньги? Для того, чтобы делать новые деньги. А новые зачем? Для того же. Вот дурак!»

— **Азарт накопления?**

— Нет! «Азарт» от французского слова «азар» — случай. Ставка на случай. Предприниматель не играет. Он конструирует мир, более совершенный. Реализует свой замысел, и нет большего наслаждения. Впрочем, это универсальное человеческое свойство. Таких предпринимателей формирует наша Ассоциация. Предприниматель — растение в нашей стране экзотическое, которое надо выращивать, пестовать, как интеллигенцию, как английский газон.

— Ну, теперь осталось выяснить, как помочь тем, кому не судьба стать предпринимателями...

— Детям надо дать возможность зарабатывать. И ни в коем случае не занижать оплату детского труда — лучше завышать. Дети могут делать то, что не требует больших капиталовложений, сложных технологических линий. И если что-то делать или выращивать, то нести на рынок. У нас торговля — презираемое ремесло. Но свобода родилась из торговли. Если видишь, что

ребенок склонен не к производству, а, например, к посредничеству, к услугам, то это надо только поощрять. И учить соответственно.

— Впечатление такое, что и так сейчас большинство деловых людей идет в посредничество, а не в производство. О кооператорах зачастую и судят по этому большинству. И сколько бы ни говорили, что нигде в мире нет такого понятия, как спекуляция, скупка и перепродажа товара в условиях всеобщего дефицита (которого тоже нигде в мире, наверное, нет) в глазах народа будет выглядеть безнравственной.

— Согласен. Но это только в том случае, когда дефицит создается искусственно. Настоящим спекулянтом у нас часто является государство. Потому и шла борьба с торгово-закупочными кооперативами: они были не организованы, сбивали цены. А если человек, закупив товар в районе с одним уровнем цен, везет их в район с другим уровнем, это совсем другое. Он же не произвел, говорят, это спекуляция! Но без этого не было бы ни купцов, ни промышленности, ни цивилизации. Всегда сначала развивался торговый капитал, а потом уже промышленный. То, что у нас называется спекуляцией, — это нормальная, законная игра на ценах. Морально ли это? А вот мораль к этому никакого отношения не имеет. Рынок сейчас заставит крутиться всех. Взрослым поневоле придется ориентироваться на него. И это лучшее, что они могут сделать для подготовки к рынку своих детей.

Масарский — за приватизацию, за то, чтобы десятки миллионов людей оказались обременены собственностью. Человек без собственности агрессивен. Самый мирный класс — средний. Он обладает собственностью на средства производства или спо-

собностью создать себе рабочее место. В Америке среднее сословие составляет большинство, у нас — едва тридцатую часть. Рынок — это состязание, если есть успех, значит, должен быть и неуспех. Но это не трагедия. Государство помогает не люмпенизироваться безработным. Если человек не состоялся как наемный рабочий, пусть попробует создать себе рабочее место сам. Даже если процентов сорок людей состоятся как собственники, это будет колоссальный успех!

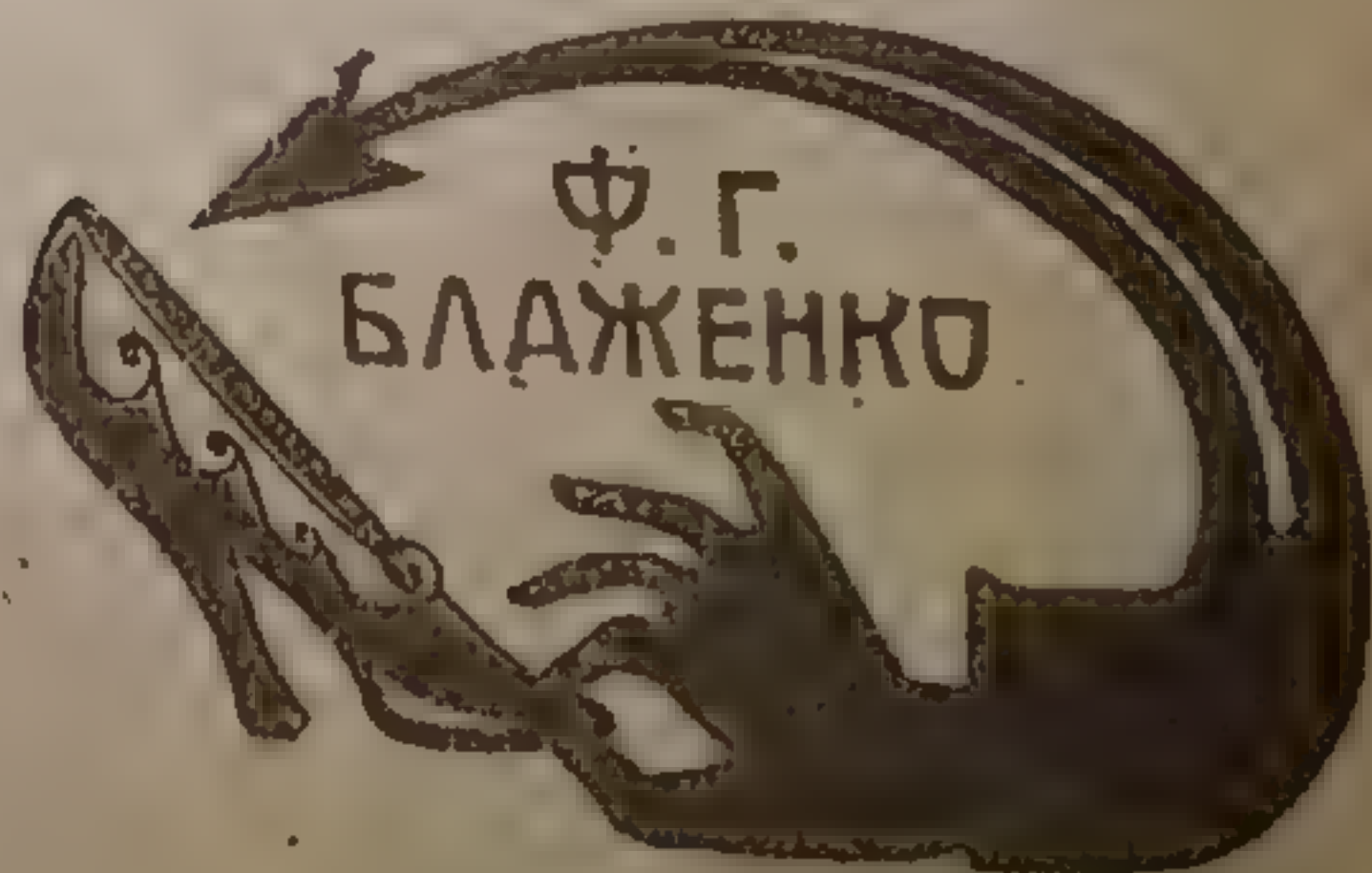
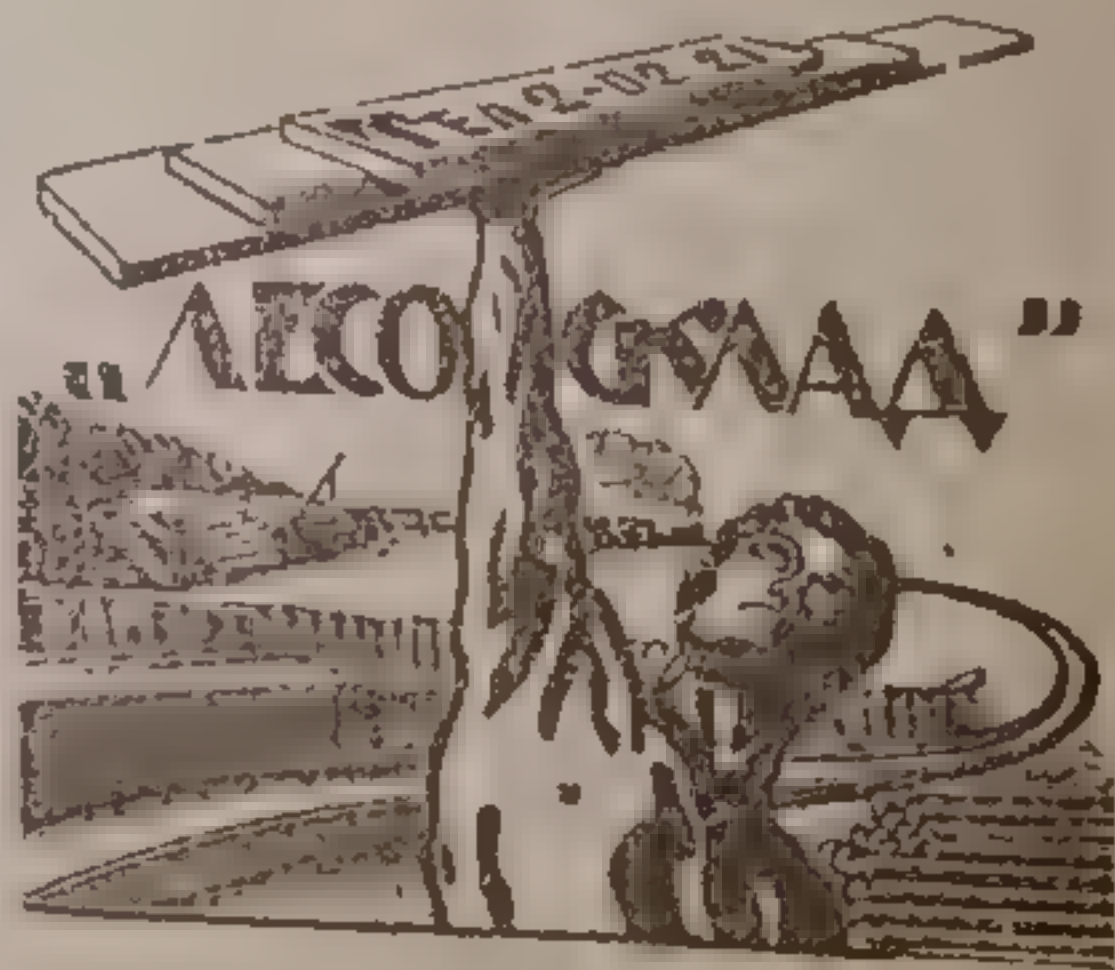
— **Марк Вениаминович, вы оптимист?**

— Да, потому что пессимизм не конструктивен. Я терпеть не могу слов «никогда», «никому» — от них веет могилой.

... Масарского не без основания считают идеологом среднего класса. Собственникам есть что терять, поэтому они, как никто другой, заинтересованы в стабильности, тяготеют к центру, выступают за компромиссы. Масарский против того, чтобы загонять кого бы то ни было в угол, будь это человек или социальная группа. Те, кому терять нечего, становятся опасны.

Разговор наш перешел на политику, на августовские события, и только перед самым прощанием, как бы подводя итог всему сказанному, мой собеседник вернулся к основной теме разговора:

— Я не педагог. Я философ и стремлюсь к обобщениям. Сторонник индивидуального воспитания. Дух коллективизма, в котором нас всех воспитывали, вреден, ведь поиск истины всегда индивидуален. Мысль... Творчество... Головы у нас у всех отдельные. И люди интересны тем, что непохожи друг на друга. Маяковский, помните, воспевал: «Единица — вздор, единица — ноль...» Но если все нули, то откуда же взяться бесконечности?..



Вот они какие

Наш вольный «Голос»

«Наша супершкола № 45 называется лицеем. Там в старших классах шесть направлений по интересам, преподаватели из вузов, новая система обучения и всякое другое. Уже два года мы учимся по экспериментальной программе, где, разумеется, есть и недостатки. Журналистская группа, например, жалуется, что нудно на занятиях по специальности; «социологи» поздно окунаются в специфику предмета; «экономисты» требуют второй язык, считая, что они будут людьми международными; а «биологи» и «педагоги» не нахвалятся».

Вот небольшой фрагмент статьи из нашей свободной газеты старшекласников «Голос-45». Выходит она уже третий год один раз в две-три недели тиражом 100 экземпляров. Размножаем на ксероксе где можем, а потом продаем в школе по 10 копеек экземпляра.

А начали в 1989 году мы с папой. Я собирала материалы, а он печатал на машинке. Правда, вскоре оказалось, что работать вдвоем трудно, и тогда появилась наша первая редколлегия: Наташа Ардаева, Марина Грашина, Алеша Виноградов, Женя Зубин, Влад Гиенко и Сергей Плакида — классный состав! Могли делать серьезные философские и политические материалы, давать психологические зарисовки, писать острые сатирические фельетоны. Собирались у нас дома и за чаем обсуждали, что печатать в следующем номере.

Однажды к нам пришли несколько ребят с заявкой на свою рубрику. Они назвали ее «Свеча демократии». Их таинственные псевдонимы — маг первой величины Кристоаль Хозьевич Хунта и проповедник Иешуа Га-Ноцри — так и остались неразгаданными большинством читателей. А написали они про грубость некоторых учителей и несправедливость при распределении мест в зарубежные поездки. В статье «Блиц Крик» Кристоаль Хунта писал, что человеку криком можно нанести моральную травму. Еще с древних времен человечеству было известно, что словом можно убить. Автор осуждал некоторых учителей, позволяющих себе повышать голос, и даже цитировал отдельные выражения.

Вторая заметка из рубрики «Свеча демократии» называлась «Наши за границей». Автор предложил оригинальный механизм решения спорных школьных вопросов (особенно, кого посылать за рубеж?): совет школы из двух палат с отдельными заседаниями учеников и учителей. Однако идея не овладела массами, так как директор считает, что за границей надо «представлять страну». Поэтому отбор «за бугор» — всегда болезненная проблема.

Надо сказать, что «Свеча» быстро погасла от урагана откликов. Ребята кричали «Долой анонимки!», а директор написал в газету статью под названием «Гласность — это ответственность». Там он призывал правильно понимать демократизацию и сожалел, что «Голос» запел на фальшивой ноте.

Эта история многому научила редколлегию. Но без скандала трудно поддерживать постоянный интерес читателей. И вскоре он разразился снова. У нас есть два школьных любимца — учителя Анатолий Павлович Шикман и Дмитрий Игоревич Алпатов. «Голосу-45» давно хотелось их как-нибудь увековечить. И вот за редакционным чаем, когда веселые школьные истории сменились крутыми молодежными анекдотами, кто-то предложил:

— А давайте поместим и эти анекдоты Шикмана с Алпатовым!

Сказано — сделано. Получилось довольно нахально, но это был гвоздь номера. Вот послушайте:

Шикман и Алпатов строят дом. Алпатов говорит:

— Толь, брось топор!

— Лови, Димон... Чего молчишь? Поймал, что ли?

А вот еще. Идет по коридору Шикман и ест сушку. Алпатов бежит за ним и кричит:

— Шикман, дай сушку!

— Это не сушка, это пряник.

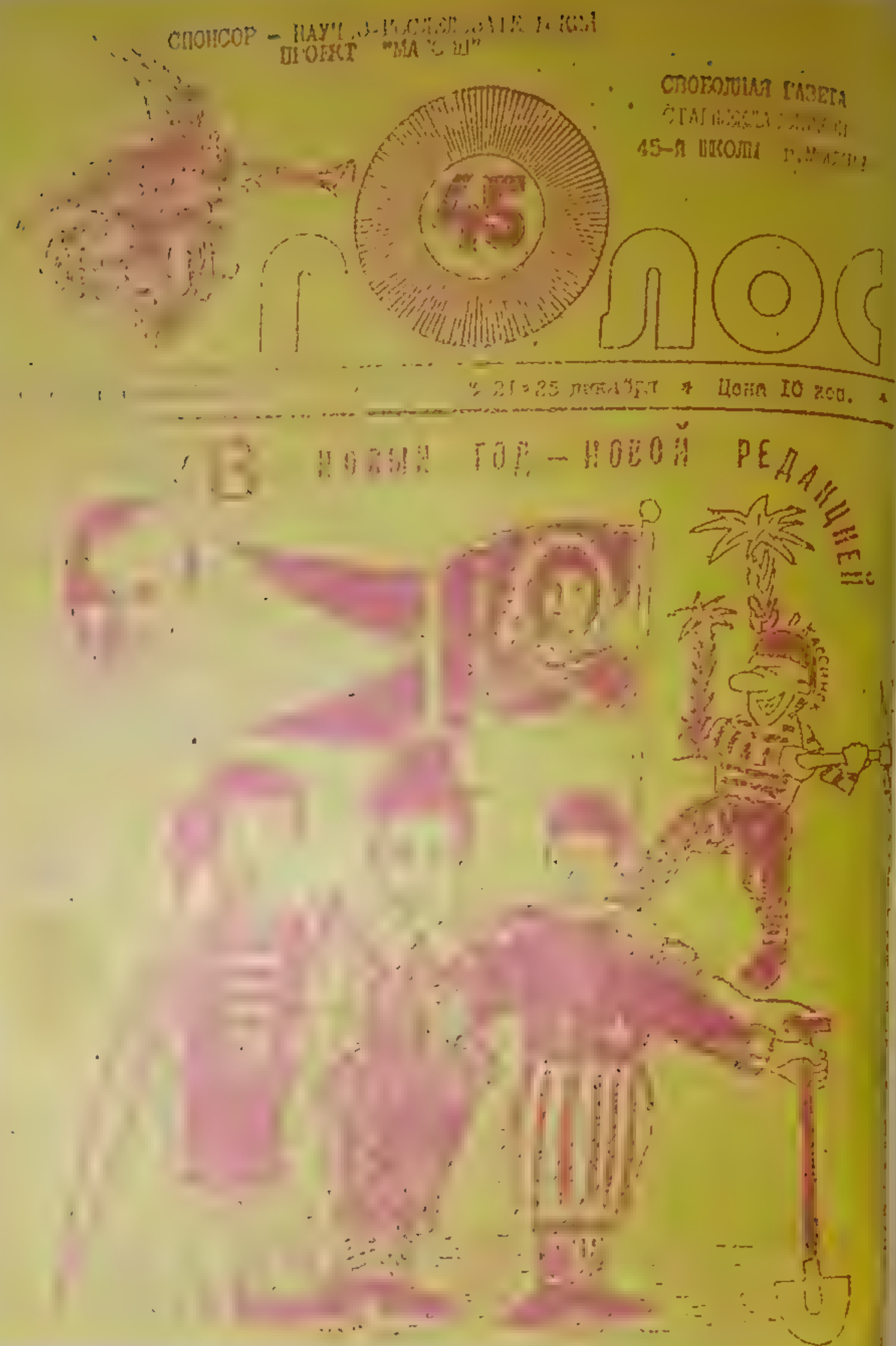
— Дай пряник.

— Это не пряник, это конфета!

— Дай конфету.

— Отстань, Дим, ты сам не знаешь, чего хочешь.

И газета с этими анекдотами разошлась по школе. Что тут было! Учителя позеленели. Мне устраивали сцены: мол, где же интеллигентный уровень? Да как вам не стыдно? А в школьной стенгазете



«Племя юных» появилась разносная заметка кого-то из учителей под названием «Кто услышит такой «Голос»?»


Итак, нас здорово отругали, но ничего не поделаешь — свободная пресса. Хотя в результате этой «анекдотической» акции мы ясно поняли, какова она, цена сенсации.

Был еще такой материалчик. Существует мнение, что в нашей школе курят все. И если кто-то не курит, то завуч делает такой вывод: курит, но хорошо маскируется. Иначе зачем жвачку на уроке жует и на улицу на перемене выкакивает? Если в 45-й стрелять сигареты, то за четверть часа между уроками можно собрать штук тридцать и все фирмальные. Вот редколлегия и решила посвятить целый номер проблеме курения. На первой странице привели двадцать серьезных доводов против. Типа: «Рискуете заработать рак горла», «От вас будет пахнуть, как от лепельницы», ну и так далее. Однако это показалось неу-

бедительным. Тогда мы провели опрос среди ребят и учителей. Сюрпризом оказалась откровенность. Никто не боялся ни завуча, ни директора. В ответах было много позерства. Некоторые ребята сожалели, что курят, некоторые сочувствовали учителям-курильщикам, некоторые гордились этим как настоящим мужским занятием. Однако вывод оказался простым: в большинстве развитых стран курение уже не модно, а так как мы к ним не относимся, то придется подождать лет двадцать, пока и до нас дойдет такая мода.

Честно скажу, номер получился хорошим, и все курильщики с удовольствием прочли его на перемене. Покуривая.

Разные жанры испробовал «Голос-45». Интервью, репортажи, письма читателей, литературные странички, кроссворды. А однажды газета стала организатором. Дело в том, что весной 1990 года сквер рядом с нашей школой подвергся нападению бульдозеров, которые вырвали деревья и



стали готовить площадку под огромный памятник Хо Ши Мину. Только пустяк: забыли спросить у жителей, хотят ли они, чтобы сквер разоряли. Редколлегия «Голоса» при поддержке некоторых родителей встала на защиту сквера. Мы ходили в разные инстанции, вроде исполкома и Моссовета. И вот парадокс: оказалось, что всякие начальники лично тоже против, но никто ничего сделать не может, потому что есть некое Распоряжение.

Тогда мы встали в пикеты и начали собирать подписи на письме городским властям, а потом провели настоящий митинг, куда пригласили народных депутатов. К митингу был выпущен специальный номер «Голоса-45», где мы опубликовали предсмертную просьбу Хо Ши Мина не возводить в память о нем постаментов и статуй. Документ разыскали и перевели для нас в Институте востоковедения. Этот номер газеты ребята расклеивали как листовку на домах и в метро, раздавали на митинге. Но тогда, в мае 1990-го, нас не послушали. Памятник поставили. Торжественную речь сказал Пуго. Нам было очень горько, а в школе ехидничали: «Ну что, добились своего? Нашли с кем тягаться»

Однако мы не успокоились. После августа 1991 года опять встали в пикет и вновь обратились в Моссовет. Там работает специальная комиссия по памятникам. И, может быть, нас услышат.

В общем, школьная многотиражка — это действительно голос. И он должен быть свободным, иначе смысла нет говорить. Не знаю, во всякой ли школе это возможно. Нам помогли демократические традиции именно нашей, 45-й. Здесь всегда ученикам давалось больше свободы (хотя школьная форма не отменена и по сей день). Есть первоклассные учителя, которые уже давно готовятся к урокам не только по учебникам, с ними можно свободно говорить обо всем, включая политику, искусство, литературу. Поэтому почва для нашей газеты уже была готова.

Маша Школьник,
ученица 11-го класса
школы № 45 Москвы,
главный редактор
свободной газеты
старшеклассников
«Голос-45»

Фото И. Яковлева

после напечатанного

Взрослый мальчик в поисках выхода

Я получил несколько откликов на свою статью «Взрослый мальчик в поисках мамы» (напечатанную в четвертом номере журнала за прошлый год). В них прозвучала страдальческая нота: так, что же делать «мужчине-мальчику»? Один читатель написал: «Все-это мне очень знакомо по себе. Хотелось бы спросить автора: в чем же он видит выход для молодого человека, попавшего в такую ситуацию? Или автор скорее наблюдатель и исследователь, чем практикующий психолог?»

Должен признаться: пишу только о том, что знаю из собственного опыта. Я не исследователь и не практикующий психолог. Просто жизнь сложилась так, что приходилось выбираться из разных внутренних состояний — выбираться самостоятельно. Это, согласитесь, расширяет представления.

Трагично положение мужчины, ищущего маму, мужчины-мальчика. Только он сам знает, каким морем страданий оборачивается для него жизнь. И у близких его — масса неприятностей. Но что может и должен предпринять такой человек, чтобы измениться?

Не надо пытаться уговаривать себя стать другим человеком — мужественным, самостоятельным. Ничего не получится.

Не надо постоянно и горко думать о собственной неполноценности. Результатом может быть только постоянно подавленное настроение.

А надо — по моему опыту — вот что.

Мало-помалу начинать приучать себя совершать поступки — то есть нечто такое, что требует самозаставления и доставляет удовлетворение. То особое удовлетворение, которое приносит именно поступок, — я смог, я добился, я сделал дело.

Мужчине-мальчику не подняться сразу на серьезный поступок. Пусть начнет с пустяка. Какого угодно. Но только не в «неживой» сфере! Не с вещами что-то сделает, а изменит хоть немного в своих отношениях с людьми. Именно здесь, видно, есть самостоятельность или ее не хватает, есть характер или нет его. Хоть старую женщину через дорогу перевести — это, представьте себе, тоже требует волевого усилия. Возразить против чьего-то мнения, — если, конечно, считаешь его неправильным. Еще в каком-то случае, по малому поводу, не промолчать. Хоть в чем-нибудь проявить инициативу — поначалу совсем малую. (У меня одно из первых малых самозаставлений было такое: в аэропорте ночью пассажирам некуда было приткнуться, лежали на полу; я подошел к администратору и «выбил» несколько скамеек.)

Не стремитесь совершать эти «мини-поступки» обязательно каждый день, но регулярно и часто. Постепенно будет нарастать привычка к самостоятельности, внутренней твердости. Быстро из мужчины-мальчика в мужчину-взрослого не превратитесь, но двинетесь по этому пути. Как далеко пойдете, зависит от вас. Поступки постепенно должны «крупнеть», конечно. Но даваться вам они будут уже легче.

Если удержитесь на таком пути, через какое-то время изменитесь. Возможно, сознание будет несколько отставать: самому себе вы будете казаться прежним мальчи-

ком-мужчиной, а поведение ваше будет уже расходиться с самооценкой.

И когда-нибудь пожалуетесь кому-нибудь на свою несамостоятельность, неуверенность в себе — и услышите в ответ приятно неожиданное: «Это серьезно? А вроде ничего такого не заметно».

Ю. Олещук

Второе дыхание

В пятом номере журнала за прошлый год было напечатано письмо читательницы из Волгоградской области, подписанное инициалами Н. В. Письмо, каких немало сейчас в нашей редакционной почте: трудно жить, многого не хватает. Н. В. растит сына, работает в школе, зарплаты не хватает на самое необходимое. «Не по себе становится, когда вижу, как модно и красиво одеваются не только коллеги, но и ученики... Не могу чувствовать себя неполноценной, нищей... Помогите выжить, выстоять...»

Письма тех, кто откликнется добрым словом, Н. В. просила отправлять ей по адресу, который она сообщила редакции. Что мы и делаем. А одно из писем мы решили еще и напечатать на страницах журнала.

Здравствуйте, незнакомая Н. В.!

Мне сорок один год. По всей видимости, Вы гораздо моложе, но тем нужнее Вам будет мой совет, как выстоять в этой сложной жизни. Образование — высшее, по профессии экономист.

У меня двое детей: Дочери Ирэне восемнадцать, учится на первом курсе медицинского вечернего института и работает в больнице. Сын Денис на три года младше, учится в колледже мебельной промышленности, тоже на первом курсе.

Двенадцать лет назад жизнь моя круто изменилась — умерла моя мама. Хотя у меня есть родные сестра и брат, но я много старше их. А с мамой мы были как подруги и привя-

зана я была к ней так сильно, что вот у нее что-то болит и у меня болеть начинает.

В общем, пережила я ее внезапную смерть очень тяжело. Но я к тому же из тех людей, которые на глазах у чужих не плачут. Сердце мое разрывалось на части, а глаза были сухие. Но знала: если со мной что случится, кому будут нужны мои дети? Поэтому усилием воли заставила сердце подчиниться рассудку. Я начала менять работы одна за другой, чтобы поближе к дому, чтобы в обед домой сбегать, чтобы пораньше можно было уйти, чтобы больничным взять и за это не очень пилили на работе. В общем, крутилась как могла, но все равно чувствовала, что детям меня не хватает. Дома надо быть больше и не работать нельзя. Стажа нет, денег мужа не хватает на всех. И я в тридцать два года пошла опять учиться — швейному делу, вечерами, два раза в неделю. За четыре года получила дипломы мастера женской, детской и мужской одежды. А потом еще год учебы, и я мастер машинной вышивки.

Вот теперь можно немного отдохнуть. Но как раз в это время сын закончил восьмилетку, а дочь — медучилище. Сколько мне пришлось положить труда, чтобы сдать вместе с моими детьми выпускные и почти сразу вступительные экзамены!

Когда оба поступили, радости моей не было предела. Я наполовину выполнила свою жизненную программу: во-первых, научилась профессионально шить, во-вторых, мои дети учатся, и учатся сознательно, потому что им интересно. Теперь мне много легче.

Чувствую в себе огромный заряд энергии, как будто у меня открылось второе дыхание, я вновь начинаю жить, но уже более мудрой.

Сейчас работаю в школе, как и Вы. Но только работа у меня несколько другая — я учу ребят шить, а если сказать точнее, шить так, чтобы это стало их профессией. Впрочем, трудно сказать, как сложится их жизнь, но это ремесло будет им всегда в помощь.

Пишите мне. Быть может, я смогу помочь Вам советом и делом.

Подгорная Галина Григорьевна
Москва

Московский заочный педагогический лицей

«Материнская школа»

объявляет прием студентов

Если вы мечтаете о профессии педагога, — мы поможем вам стать квалифицированным специалистом. У нас вы получите одновременно четыре специальности: воспитатель дошкольных учреждений, учитель начальных классов, домашний учитель, гувернер. Выдается диплом, эквивалентный государственному. Продолжительность обучения — 3 года. Сессия один раз в год. Прием без экзаменов. Обучение платное, за один курс 500 рублей. Документы (копию свидетельства о среднем образовании, 2 фотографии 3х4, копию свидетельства о браке, заявление на имя директора академического лицея, копию квитанции об оплате, конверт с вашим адресом) направляйте по адресу:

129278, Москва, улица Павла Корчагина, 7, Лицей.

Телефон для справок 283-87-25.

Наш расчетный счет 46789 в Технобанке г. Москвы, корр. счет 161748 РКЦ ГУЦБ России, МФО 201791.

опасные повороты Потребность в приватности

Эда Ле Шан

Одна мать рассказывала мне недавно, что она прочитала дневник своей двенадцатилетней дочери и была потрясена: «Я думала, что она скромная, наивная девочка, а в дневниковых записях были такие пошлости. Я не могла поверить в то, что прочитав, впала в истерику, позвонила мужу на работу, и вечером мы предъявили дневник дочери. Она пришла в бешенство от нашего сообщения, кричала, что у нее нет личной жизни, а потом ушла в свою комнату и заперла дверь. С тех пор дочь стала замкнутой и скрытной, а я не могу прийти в себя от потрясения. Что мне делать?»

И в самом деле, что? Суть этой обычной для родителей и детей дилеммы крайне деликатна и сложна и, на мой взгляд, выходит далеко за пределы вопроса о послушании родителям. Вопрос о праве человека на личную жизнь касается всех нас, независимо от возраста. Разве отличается чувство оскорбленной девочки от чувств мужа, который обнаружил, что жена читает его личную почту и роется в его карманах? О ком бы ни шла речь: о ребенке или взрослом, — приватность имеет для нас важное значение и заслуживает тщательного рассмотрения.

Мы можем многое узнать об этом, общаясь со своими детьми. Проблема эта особенно драматична и нередко ставит нас в тупик, потому что мы ответственны за благополучие наших детей и возникает у нас ложное чувство, что нам необходимо знать о них все: что они думают, чувствуют, делают. Вполне очевидно, что гнев ребенка, ощущающего вмешательство в его личную жизнь, выходит далеко за пределы страха быть застигнутым, когда он совершает что-то запретное, и даже страха быть наказанным. Несомненно, это связано с чувством собственного достоинства, стремлением даже маленького человека, чтобы к нему относились с уважением.

Думаю, что мы отыщем ключ к особому значению приватности, если подумаем о том, когда она начинает становиться частью жизни ребенка. По-видимому, это происходит где-то в возрасте двух-трех лет — в то время, когда у ребенка развивается обостренное чувство

Эду Ле Шан
в Соединенных Штатах Америки
знают как своего рода «телеконсультанта»
по семейным проблемам;
очень популярен был цикл ее передач
«Как растут наши дети?».
Но и книги ее («Заговор против детства»,
«Секс и подросток»,
«Когда родители разводятся»)
широко известны — и не только
в тех странах, где говорят по-английски ...
Вот и у нас благодаря усилиям
издательства «Педагогика»
(перевод Е. Бодровой,
редактор С. Прасолова)
родители получили возможность
познакомиться с одной из ее книг:
«Когда ваш ребенок сводит вас с ума».
Надеемся, вы оцените
и проницательность автора,
и манеру изложения.
И постараетесь отыскать книгу
на прилавках
книжных магазинов.

Фото С. Николаева

самостоятельности и он пытается все делать сам. Приватность возникает как потребность быть индивидуальностью, что составляет важнейший аспект развития и взросления. Этим объясняется тот факт, что ребенок, лишенный приватности, скорее всего, будет становиться все более скрытным, в то время как другой, который чувствует, что ему доверяют и уважают его как личность, уже не будет усиливать свои требования приватности.

Когда мы нарушаем чью-либо приватность, мы заявляем об отсутствии доверия и уважения к человеку, превращая жертву нашего оскорбления в «неличность». Повлиять на моральные нормы наших детей можно, скорее всего тогда, когда они знают, что мы уважаем их индивидуальность. Ясно, что оскорбление ребенка разобщает его и родителей, а не объединяет их. Лучшим выражением подлинной заботы родителей, на мой взгляд, является предоставление ребенку возможности найти себя в самостоятельных поступках, а это может произойти только в атмосфере доверия и уважения. Ребенку нельзя расти под стеклянным колпаком; родители не должны постоянно держать его под надзором, так как это препятствует естественному процессу развития личности.

Личные дневники многих подростков столь трагичны, поскольку нередко они основаны не на их личном опыте. Фантазирование нормально и необходимо для познания собственной сексуальности; и чем больше ее останется в личных заметках, тем меньше вероятность того, что она грозит проявиться в их жизни.

Понять, что значит «доверять», весьма трудно. Когда я поделилась этими мыслями с

родителями, многие из них высказали свое опасение: «А если ребенок совершает что-то, что на самом деле безнравственно?» Один отец, например, рассказал, что он подозревает, что его пятнадцатилетний сын продает марихуану в местном колледже. У подростка появилась новая компания, в которой он проводит все свободное время, дома появляется редко, тратит очень много денег. Говоря об этом, отец этого мальчика сказал: «Если я начну обыскивать его комнату, подслушивать, о чем он говорит по телефону, или следить за ним, я сам буду презирать себя. Подобное поведение противоречит моим понятиям о хорошем и дурном. А если я сделаю вид, что ничего не замечаю и зарюю голову в песок, как страус, мой сын может попасть в тюрьму».

В том случае, если в основе ваших отношений лежит доверие друг к другу, вы получите самую необходимую информацию о жизни сына или дочери, не шпионя за ними. Никто из родителей не может быть для ребенка постоянным буфером, и лучшее, что вы сможете сделать для него, пока он еще не повзрослел, так это предложить ему свою любовь, заботу и доверие. Если же он продолжает совершать ошибки, помогите ему понять, в чем их суть, и извлечь из них серьезный урок.

Я знаю одну мать, которая руководила жизнью двоих своих детей, ни на минуту не выпуская их из-под контроля. Она постоянно просматривала их вещи под предлогом уборки их комнаты, следила за каждым их шагом. И результат оказался очень печальным: дети выросли скрытными, неискренними, лживыми.

И другой пример. Я знаю семью, в которой было пять человек: трое маленьких детей и двое взрослых, они жили в маленькой двухкомнатной квартире. Мать этих ребятшек рассказывала мне: «Мы сходили с ума от их ссор и стычек, от соперничества и ревности. Муж предположил, что это связано с тем, что ни у кого из них нет места или вещи, которая бы принадлежала только ему. Он купил три металлических коробки с замками и дал по ключу каждому из мальчиков, объяснив, что, поскольку мы живем в тесноте, трудно хранить свои личные вещи, но теперь каждый из них может иметь сокровища, которые будут принадлежать только ему, и никто другой не сможет их взять. Результат превзошел все ожидания. Мы помогли нашим мальчикам осознать, что каждый из них — это личность со своими правами и тайнами и что мы уважаем индивидуальность каждого из них».

Проблема приватности возрастает по мере того, как возрастает степень близости отношений между людьми. Дети вырастают и начинают в конце концов жить своей обособленной жизнью. Супруги могут прожить вместе 50–60 лет. Никогда вопрос о поиске равновесия между приватностью индивидов и их общей близостью не становится таким острым и болезненным, как в браке. Здесь проблема не в том, чтобы отвечать за безопасность и благополучие партнера, а, скорее, в том, чтобы сохранить необходимую автономию каждого без обмана и уловок, которые могут серьезно нарушить столь ценные участие и доверие по отношению друг к другу.

Похоже, что существуют пары, которые уверены в том, что секрет их супружеского

долголетия и счастья в том, что они никогда не имели секретов друг от друга. Я убеждена, что у таких людей характеры очень похожи: у обоих «низкое напряжение» активности, интересов и стремлений. Среди этой группы мне никогда не попадались «ниспровергатели основ». Нет, я ни в коей мере не стремлюсь осудить их, просто на самом деле для людей высокой энергии и творческих способностей, для людей, обладающих предприимчивостью и врожденной тягой к переменам, такой вид абсолютной общности неприемлем. Вместо того чтобы рождать близость, это ведет к чувству ущемленности, а иногда и ущербу.

Эталоном счастливого брака для меня служила пара, которая почти никогда не расставалась за все пятьдесят два года совместной жизни. Я подумала, что, если они так любят друг друга столько лет, это хороший пример для подражания, и решила последовать ему. К моему удивлению и ужасу, я обнаружила, что человек, за которого я вышла замуж, любит иногда побыть один, наедине со своими мыслями, что он не хочет рассказывать мне обо всем, что он думает, чувствует или делает. Чем больше я приставала и допытывалась, тем больше он боролся за свою свободу, и чем больше ему это удавалось, тем большую угрозу нашей близости и взаимопониманию ощущала я.

Когда наконец он собрался с духом и объяснил мне, что собирается провести отпуск один, что ему нужно время для личностного роста, я повела себя ужасно. Я плакала шесть недель и писала ему детские письма, полные нытья, чтобы нарушить спокойствие его духа. Одна моя подруга, видя, как я схожу с ума, сказала: «Эда, когда ты сама вырастешь, ты поймешь, что если позволишь бабочке сидеть на ладони и разрешишь ей свободно полетать, то она обязательно вернется; но если ты зажмешь ее в кулаке, ты раздавишь ее и у тебя ничего не будет, кроме боли и воспоминаний».

Мне потребовался не один год, чтобы понять, что полная зависимость и полная общность — не лучший климат, в котором брак

будет процветать. Когда я стала больше себя уважать, одиночество и уединение стали драгоценным состоянием духа. И чем больше я ценила свою потребность в приватности, тем меньше я воспринимала как угрозу такую же потребность у своего мужа.

Льюис Мамфорд, историк и социолог, правильно заметил, что чем большую дегуманизацию мы ощущаем, тем с большей страстью пытаемся все и всех разоблачить. Чем меньше мы испытываем подлинной любви, тем больше говорим о сексе; чем менее деятельными себя ощущаем, тем больше выплескиваем наши личные мысли на каждого, кто нас слушает. Чем безразличнее и отрешеннее относимся мы к возможности повлиять на собственную судьбу, тем сильнее, по-видимому, нам хочется, чтобы другие нарушали наше право на приватность. Если углубиться в эту проблему, то легко обнаружить, что чем меньше мы уважаем приватность других, тем больше унижаем себя и все человеческие взаимоотношения. Личная свобода индивида, которая означает уважение и доверие со стороны других, по-видимому, является столь существенной для душевного здоровья, что к ней следует относиться, по меньшей мере, так же бережно, как и ко всему иному, происходящему в обществе и влияющему на нас. Приватность и достоинство личности неизменно связаны друг с другом.

Возвращаясь к девочке, оскорбленной тем, что мать прочла ее дневник, отметим, что для того, чтобы в семье восстановились близкие отношения, мать должна прежде всего извиниться перед дочерью за вмешательство в ее личную жизнь и пообещать впредь никогда этого не делать. После этого им необходимо спокойно и откровенно поговорить о тех тревогах, которые испытывают родители в связи с некоторыми опасностями подросткового возраста, а девочке предоставить возможность рассказать родителям о своей потребности в большей автономии. Глубокое уважение чувств друг друга делает доверие и приватность не только возможными, но и необходимыми.

Красота — это страшная сила

Серьезные мальчики критически рассматривают себя в зеркало: ладно ли сидит смокинг. А рядом пятилетняя девчушка беспокоится, хорошо ли подобран тон ее губной помады...

На протяжении всей весны и лета, как только наступает конец недели, тысячи маленьких девочек по всей территории Соединенных Штатов вышагивают бесчисленные километры по сценам конференц-залов отелей и университетов, поют, танцуют и бесконечно улыбаются заученной улыбкой перед телевизионными камерами. Идет конкурс красоты среди самых маленьких граждан Америки.

Индустрия, приносящая 250 миллионов долларов дохода в год, подхватывает и увлекает в свой водоворот малышек с ангельской внешностью и пышными прическами. Их задача — пройти семь стадий предварительного отбора и выйти в финал.

Почему же родители не противятся участию своих детей в этом нелегком марафоне сего тяглыми физическими и психическими перегрузками, горькими разочарованиями? Спросите — и вам ответят: «Потому что моей дочери это нравится. Как только ей надоест, мы немедленно откажемся от участия». Это после стольких-то затрат на дорогу,

костюмы, гостиницу?.. Хотя, может быть, это и правда.

Правда и то, что в случае успеха ребенка родители получают весьма солидную сумму и многочисленные контракты. А в случае неудачи требуют объяснений от членов жюри, чем их дочь хуже других. Прическа не та? Или, может быть, платье на два дюйма короче, чем положено?

А вот медсестра из психиатрической лечебницы Линда Сейн считает, что этот конкурс помогает ее дочери обрести уверенность в себе. Если же она будет уверена в себе, то, став взрослее, сумеет сказать «нет» многим вредным вещам — наркотикам, алкоголю или слишком откровенным домогательствам молодых людей.

Что толкает на отчаянный шаг

Ежегодно шесть процентов подростков в США предпринимают попытку покончить жизнь самоубийством. Во Франции пытаются уйти из жизни каждый двадцатый подросток, и этот показатель растет.

Что же толкает детей на отчаянный шаг?

Исследование, проведенное организацией Гэллапа, специализирующейся на изучении общественного мнения, показывает, что в 22 процентах случаев мысль о самоубийствах приходит под-

ростку во время стресса, в 20 процентах случаев виноваты наркотики и в 16 процентах — неблагоприятное воздействие ровесников. А вот нелады с родителями приводят подростка на грань самоубийства лишь в 14 процентах случаев.

Несколько исследований, проведенных в последнее время в Соединенных Штатах, дают основания считать, что в какой-то момент жизни от 9 до 14 процентов несовершеннолетних пытались покончить жизнь самоубийством.

Центр по контролю за заболеваниями опросил около 12 тысяч школьников. Более четверти из них сказали, что за последний год им по меньшей мере однажды приходила в голову мысль наложить на себя руки; каждый шестой продумал план самоубийства, а каждый двенадцатый даже пытался его осуществить. При этом многие получили травмы или отравления, потребовавшие медицинского вмешательства.

Несмотря на то, что попытки самоубийства, как правило, заканчиваются провалом, медики едины в том, что дети получают серьезную психическую травму, которая редко проходит без последствий.

Учиться вместе

Что значит быть гением? Ответам на этот и другие, связанные с ним вопросы, посвятила 16 лет исследований британский психолог Джоан Фримэн.

Она проинтервьюировала более 200 детей в возрасте от 5 до 14 лет и их родителей; чтобы оценить интеллектуальный потенциал детей и ожидания взрослых, а затем вновь встретилась с ними через 10 лет. Результат оказался несколько неожиданным: оказывается, быть одаренным — не пожизненная привилегия, для получения выдающихся результатов приходится изрядно потрудиться.

Доктор Фримэн обнаружила, что ребенок с великолепными задатками, живущий в среде с низким уровнем образования, показывает примерно те же результаты, что и ребенок со средними способностями, выросший в высокообразованном окружении.

Это подтвердило ее давнее предположение о том, что не природные данные или воспитание в отдельности в конечном счете определяют результат, а их тесная взаимосвязь. Влияние внешней среды сильнее сказывается на одаренных детях потому, что у них более высока способность эф-

фективно использовать получаемую информацию. Очень важно, чтобы они были хорошо обеспечены всем необходимым для учения, для занятий: книгами, музыкальными инструментами, бумагой и красками. И еще очень важно непосредственное участие самих родителей в их занятиях. Проще говоря, если родители скажут ребенку: «Вот тебе книга о цветах, иди и отыщи такие же в саду», от этого будет мало толку. Гораздо большего добьются те, кто предложит ребенку: «Давай посмотрим книгу вместе и найдем названия тех цветов, которые растут у нас в саду».

Длительные наблюдения подтверждают вывод о том, что наилучших результатов в воспитании и обучении одаренных детей добились не те родители, которые говорили им, что делать, а те, кто делал это вместе с ними.

Благоприобретено или врождено?

С давних пор явление гомосексуальности вызывало вопрос: к чему отнести эти людские странности? Многие полагали, что тут вина родителей, дурного воспитания: либо жестокость отца, либо излишняя любвеобильность матери. Другие возражали: это закладывается еще до рождения. Например, было замечено, что мужчины-гомосексуалисты бывают левшами чаще, чем гетеросексуалы. И наоборот, среди лесбиянок правши встречаются чаще.

Проблема отклонения сексуальной ориентации до последнего времени была изучена мало. Но вот недавно биолог Симон Левей из Калифорнии исследовал мозг 41 человека и выяснил, что около гипоталамуса, области мозга, регулирующей сексуальное поведение, есть группа клеток, которая у гомосексуалистов оказалась в два раза меньшей, чем у «обычных» людей.

Правда, половина людей, чей мозг был исследован, умерли от СПИДа, который, как известно, поражает и клетки человеческого мозга. Тем не менее Левей полагает: «Возможно, что для ребенка уже предопределено родиться с гомосексуальной или гетеросексуальной ориентацией».

Эту страницу по материалам иностранной прессы подготовили В Козюлин и М. Нефедов.



В ритме сердца

На животе матери, ожидающей ребенка, укреплен пояс, а в нем — динамики, через которые передаются записанные на кассеты звуки биения сердца. Психологи получили данные, свидетельствующие о том, что такой «сердечный курс обучения» сильно продвигает в дальнейшем интеллектуальное развитие ребенка.

Клоун, он же — Талисман Семьи

Валентина Москаленко

Дети в алкогольной семье — этой больной теме доктор медицинских наук В. Москаленко посвятила несколько статей, напечатанных в журнале в прошлом году (в восьмом, девятом, двенадцатом номерах).

Этим очерком она продолжает рассказ о типах поведения детей, растущих в семьях, где родители страдают алкоголизмом.

Фото В. Щеколдина

В дошкольном возрасте и в первые школьные годы Гриша был непоседливым ребенком. Просто юла, а не ребенок. Папа Гриши болен алкоголизмом лет десять, а самому Грише, когда я с ним познакомилась, было 13 лет.

Пока в школу не ходил, жил Гриша в детском саду на пятидневке. Тогда он практически не видел отца пьяным. Очень скучал по дому, но не плакал, понимал, что так, наверное, надо, чувствовал, что в доме что-то идет не так. Мама — то ласковая и внимательная, то грустная и заплаканная. А Грише хотелось, чтобы мама улыбалась всегда. И ощупью он нашел надежный способ...

Бывает, поссорятся родители и стоит дома такая напряженная атмосфера, что хоть ножом режь. А Гриша возьмет и развеселит всех: то прокукарекает вроде бы совсем не к месту, то вверх ногами встанет, то изобразит из себя шута — для этого у него и маска смешная есть. После таких выходов родители иногда смеялись, атмосфера в доме разряжалась. Он был как бы талисманом семьи, даным на счастье; без него дома было бы совсем жутко. Иногда, правда, родители раздражались и сердились на его выходки. Но и в этом случае Гриша достигал своей цели и внимание со ссоры переключалось на него.

В школе Гриша учился неровно. Мальчиком он был смысленным, но успехи его были столь же «волнистыми», как и вся жизнь дома. Как можно на уроке быть внимательным и усердным, если не выспался? Родители всю ночь ругались. А потом он спрашивал маму, в чем дело. Мама отвечала, что все в порядке. Вот и пойми их. То ли они за дурака сына считают, думают, что он не замечает, как отец пьет, как мать страдает. То ли они ему не доверяют. Что

ему остается, как не изображать из себя шута горохового? Он вошел в роль клоуна и продолжал ее играть и в школе.

Учителя не любили Гришу. Как его любить, если он своими глупыми выходками уроки срывает? Кто принес в школу мышь и выпустил ее из-под парты? Конечно, Гриша. Кто сидит на уроке и смотрит в окно, не слушает объяснений? Гриша.

Дети ведут себя так, как научены вести себя в семье. Надо прямо признать, что чувство ответственности за учебу, за свое поведение у Гриши было слабо развито. А разве отец вел себя ответственно? Разве он не «смотрел в окно», когда надо было решать семейные проблемы? Гриша бессознательно пытался решать свои проблемы клоунским, шутовским поведением. Но никто ведь никогда дома не посадил его рядом с собой и не сказал: «Итак, сын, какие у тебя трудности? Двойка по русскому языку? Если ты хочешь научиться писать грамотно, я тебе помогу. Давай-ка напишем диктант» или что-то в этом роде.

Отец и сам был склонен все решать одним махом, без плана и подготовки. А мама только вздыхала: «Ах, если бы мой муж не пил, как бы я была счастлива». При сыне она этого не говорила. При сыне вообще все проблемы семьи замалчивались. Если хотите знать, какая главная трудность семьи, то знайте — это та, о которой никто никогда не говорит. В семье Гриши слово «алкоголизм» не произносилось.

Товарищи по классу считали Гришу таким ленивым балагуром, шутком, удачливым мальчишкой, у которого все в жизни прекрасно. Что-то, а правду о себе, об ужасном секрете семьи Гриша научился скрывать от всех. Никто не знал, как в действительности ему живется. Никто с ним никогда не говорил всерьез и откровенно никто его не выслушивал.

Вот как мы с ним поговорили, когда отец уже был в нашей клинике. Гриша понял, что с ним говорят как с разумным, почти взрослым

человеком, и весь его шутовской наигрыш как рукой сняло.

— Гриша, ты не всегда спешишь из школы домой?

— Да, я долго играю с ребятами.

— А может, это связано с отцом?

— Да.

— А случалось такое, что к тебе приходили ребята и видели отца нетрезвым?

— Было один раз.

— Что ты тогда почувствовал?

— Сильный стыд.

— А что ты сделал?

— Я сказал ребятам, что это брат отца у нас гостит.

— У тебя в действительности есть дядя, у твоего отца есть брат?

— Нет. У моего отца нет ни братьев, ни сестер.

Вот на какие хитрости приходится идти, — а если называть вещи своими именами, то вот к какой лжи приходится прибегать ребенку! Когда я рассказала об этом матери и отцу, выяснилось, что они не знали ни об этой встрече ребят с пьяным отцом, ни о чувствах своего ребенка.

Жгучий стыд, пережитый в детстве, может перерасти в ненависть. Ненависть может быть обращена и на отца, и на кого-то еще, и на себя. А ведь Гриша не раз переживал чувства стыда и вины. И никто не сказал ему, что нет его вины в том, что отец болен алкоголизмом. Это не его, Гришино, поведение, поэтому не Грише должно быть стыдно. Еще Гриша боялся: если ребята узнают, что отец пьет, они перестанут уважать Гришу. Никто не объяснил Грише, что пьянство отца само по себе не делает Гришу плохим. Отец отвечает (во всяком случае, должен отвечать) за свое поведение, а Гриша отвечает за свое.

— Гриша, ты страдал от алкоголизма отца? — Впервые от меня он услышал прямой вопрос.

— Да. — Ответ быстрый, глубоко прочувствованный.

— Как ты страдал?

— Папа и мама часто ссорились.

— И даже дрались?

— Было и это. — Как деликатно дети умалчивают о самом плохом.

— А твое место во время этих бурь?

— Я был между папой и мамой. Я пытался их помирить.

— Что ты чувствовал в такие моменты?

— Страх.

— С кем ты мог поделиться своими переживаниями?

— С бабушкой.

— А с мамой?

— Маме некогда было.

Вот вам и шутовская маска. За ней — глубокие переживания, душевная боль, страх, гнев, стыд. Гриша был уязвлен, его эмоциональные раны длительное время не заживали еще и потому, что все в его сознании было спутано, он не понимал: то ли любят его родители, то ли не любят... Почему отец бывает порой внимательным и заботливым, порой — недоступным и даже агрессивным? Почему папа и мама то делают для него много хорошего, то не выполняют элементарных обещаний?

Неуверенность в себе нарастала. Раз нельзя быть уверенным в родителях, значит, нельзя

верить и в свои силы. Не знал только Гриша того, что он просто обречен играть такую вот роль в семье, отвлекая внимание от того главного, что вызывает невыносимо тяжелую ситуацию, — от алкоголизма. Не мог Гриша понимать и того, что, притворись он кем угодно, ни одна из проблем не разрешится. Ну, привлек он к себе внимание на минутку — и что? Разве такое внимание ребенку нужно? И разве можно постоянно вот так скрывать страх и боль? Боюсь, что и во взрослой жизни Гриша будет таким шутом, которого окружающие не будут принимать всерьез. Уроки, выученные в детстве, усваиваются нами на всю жизнь.

Что же нужно Грише? То же, что и другим детям из алкогольных семей: ему предстоит научиться свободно и открыто выражать свои чувства, не участвовать в поддержании секрета семьи, найти друга, которому можно доверять, но прежде всего — ему надо обрести любовь своих родителей, обрести надежный, безопасный дом.

Особо хотелось бы обратиться к педагогам и воспитателям, работающим с такими детьми, как Гриша, и задающимися вопросом, как же помочь «талисмани семьи»:

1. Уделите ему как можно больше внимания, постарайтесь лучше узнать его, общаясь один на один.

2. Постарайтесь завоевать его доверие. Если это произойдет, ребенок сбросит маску удачливого счастливицы и откроется вам.

3. Помогите ребенку понять, что не надо

стыдиться чувств страха и боли, что не надо скрывать их, что испытывать такие чувства — нормально. Сочините рассказ о ком-то, кто всегда смеется — сквозь невидимые миру слезы. Это может быть и своего рода послание к ребенку.

4. Возьмите куклу-клоуна, объясните, что может чувствовать клоун, что у него внутри (грусть), когда он смеши окружающих. А потом пусть кукла сыграет ту же роль уже в руках самого ребенка.

5. Хорошо, если ребенок сможет проявить себя в любой творческой деятельности — в рисовании, в музыке.

6. Не упускайте случая подчеркнуть, какие чувства уместно выражать в том или ином случае: мы смеемся над смешными вещами, но становимся грустными, когда случаются тяжелые события, мы раздражаемся, когда кто-то делает нам плохо. Если ребенок смеется, когда кому-то плохо, побудите его задуматься над этой ситуацией и обычным голосом — ни в коем случае не раздражаясь! — произнесите: «Было вовсе не смешно, когда Вася упал. Он ушиб ногу, ему было очень больно».

7. Старшим детям предложите вести дневник с записями — ежедневными или еженедельными. Заверьте, что никто, кроме вас, этот дневник не прочтет. Скажите ребенку, что он может говорить с вами обо всем, что его волнует, в любое время — или с глазу на глаз, или через этот дневник.

Кое-что о страхе

На телеэкране — милые физиономии ребятшек. Обычные московские третьеклассники. Французский язык, между прочим, изучают.

— Но мы пришли сюда не ради французского, — заявляет Борис Берман, ведущий программы «Абзац». — Мы заговорили с ребятами о страхе, которым переполнена наша жизнь, наши газеты, наши передачи. А чего боятся дети? Чего боятся их родители? Послушаем ребят. Воздержимся от комментариев. Воздержимся от комментариев и мы. Просто прочтите.

Девочка:

— Мне страшно было, когда я читала книжку Гоголя «Вий».

— А почему тебе было страшно?

— Ну вот мне все время говорили, что это очень страшно.

— А кто тебе говорил?

— Бабушка, когда я у нее читала, и до конца я не дочитала.

Мальчик:

— Страшно, когда незнакомый человек подходит к тебе и куда-нибудь тебя уводит.

— А что, бывало такое?

— Со мной нет, но я слышал.

— А где ты слышал?

— По телевизору, «По сводкам МВД».

Девочка:

— Со мной был такой случай, когда ко мне подошел какой-то пьяный человек, он просто был весь в крови, но со мной, слава Богу, была собака, она зарычала. Он предложил мне пойти

с ним, но я не пошла. За домом были люди, и я пошла туда.

Мальчик:

— Боюсь контрольной. Страшно, вдруг двойку поставят.

Мальчик:

— С 19 по 21 августа было очень страшно. Убивали, танками задавливали.

Мальчик:

— Почему взрослые боятся увольнения с работы? Потому что, если их уволят, у них не будет денег и они тогда не смогут ничего купить.

— А когда ты узнал, что взрослых будут увольнять с работы?

— Маму мою, вроде, чуть не уволили.

Мальчик:

— Взрослые боятся перестройки, потому что, если все перестроят, то начнется война.

Мальчик:

— Моя мама и папа боятся гражданской войны.

Мальчик:

— Взрослые боятся гражданской войны, может быть гражданская война, москвичи будут воевать с москвичами.

— А как это?

— А так это: одни, например, за Горбачева, а другие за Ельцина.

Мальчик:

— Взрослые боятся того, если вот, например, дети их попадут под машину или пропадут. Они останутся одни... без детей.

— А без детей плохо?

— Да.

— Почему?

— Одиноко...

Не болит голова у дитяти...

Верны ли — и если да, то насколько — некоторые распространенные суждения?

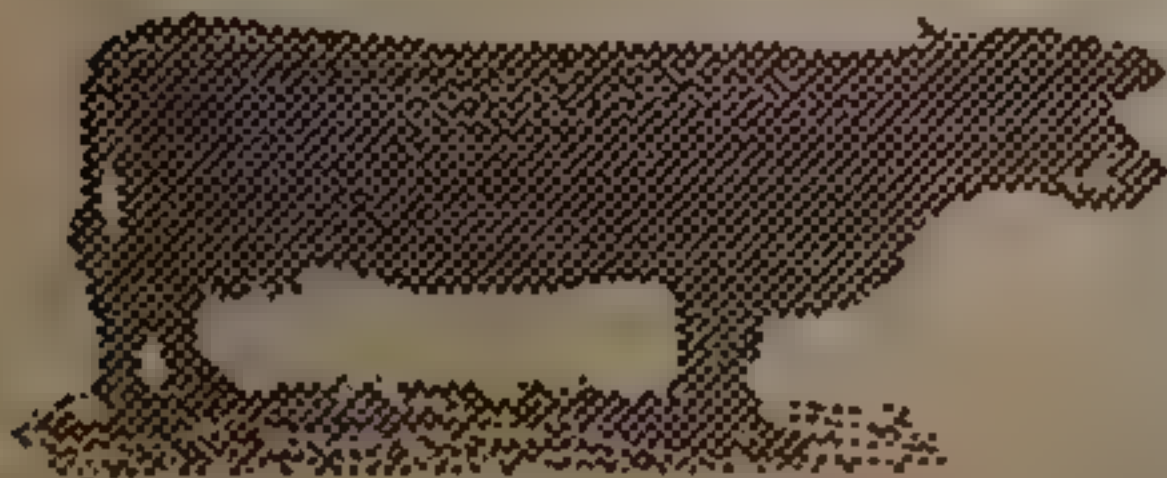
Если туго пеленать ноги, они будут стройными

Нет, пара стройных ног дается по наследству. А вот вреда тугое пеленание может принести немало. Если мы сковываем движения ребенка, он лишается возможности упражнять свои мышцы, их развитие затрудняется. Кроме того, лишая младенца свободы движений, мы лишаем себя возможности обратить внимание на не столь уж редкие врожденные дефекты развития суставов (например, подвывих тазобедренного сустава), вовремя исправить их.



Из толстого ребёнка толстяк и вырастет

С этим можно было бы согласиться с известными оговорками. Нет никакой гарантии, что тот, кто в детстве был худощавым, сохранит стройность на всю жизнь. Точно так же и упитанный малыш совсем не обязательно вырастет толстяком. Но верно и то, что для него больше в будущем риска обнаружить, став на весы, лишние килограммы. Дело тут, во-первых, в наследственной предрасполо-



женности. (Если отец и мать слишком полны оба, то в двух случаях из трех и ребенок их таким вырастет; если же склонность накапливать жирок лишь у одного из родителей, то шансы стать толстым или тонким — пятьдесят на пятьдесят). Во-вторых, дело в дурной привычке к слишком калорийным сладостям — эту привычку люди и берут с собой из детства во взрослость; от нее трудно отказаться: лакомства как бы утешают нас, когда мы испытываем невзгоды.

Нужен чепчик, чтобы уши не торчали

Это предрассудок. Совершенно естественно, что уши сначала «торчат» — ушные раковины будут развиваться не один месяц, прежде чем сами по себе «пригладятся». Чепчик ничем помочь не может — хрящевая ткань раковины очень эластична. Зато он может принести малышу ненужное бес-

покойство; от складок и неровностей материи образуются потертости. Если же форма ушей будет заметно отклоняться от нормы, то со временем возможно хирургическое вмешательство — но это уже в школьном возрасте. (Адрес отделения пластической хирургии Института красоты, куда можно обратиться с запросом: 121002, Москва, улица Федотовой, 8).

Для глаз полезна морковь

Это так, но не стоит полагаться на морковь всецело. Как известно, в нашем организме витамин А, совершенно необходимый для строительства зрительного пурпура, не вырабатывается, он должен поступать извне. Так что морковь, в которой содержится провитамин А, для глаз действительно полезна. Но если недостаток витамина А выражен ярко, морковкой делу не поможешь — за витаминным подкреплением придется идти в аптеку.



Умный ребёнок меньше спит

В этом предрассудке не Наполеон ли виноват? Сам он спал мало, вот и утверждал, что мужчине нужно спать четыре часа, женщине пять, а кто дольше спит, тот глуповат... На самом деле потребность в сне обусловлена наследственно. В любом случае она меняется с возрастом. Если новорожденный спит в общей сложности 16 часов в сутки (некоторые и 20 часов), то двухлетним требуется от 8 до 12 часов сна, а перед школой ребенок может уже отказаться от дневного сна — вне зависимости от того, насколько он развит умственно.



Р

Хотите снять очки?

Близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм... Неужели у человека, страдающего недостатками зрения, только два пути — не расставаться с очками или решаться на операцию?

Нет, есть третий путь — воспользоваться широко признанной методикой американского врача Уильяма Бейтса. Два раза в день по 15 минут несложных упражнений для глаз — и через несколько месяцев вы увидите, насколько улучшилось ваше зрение.

Нельзя ли без лекарств?

Очень часто — можно. **Акупрессура** — этот метод самолечения прост. Прост потому, что отшлифован пятью тысячелетиями применения. **Акупрессура** восходит к древним народным методам врачевания, когда на определенные участки тела оказывают механическое воздействие пальцами. **Акупрессура** поможет вам: снять головные боли, зубную боль, боли при менструациях, победить бессонницу и раздражительность, восстановить половую функцию, привести в норму кровяное давление и работу желудка, справиться с болезнями суставов, научиться управлять аппетитом и чувством жажды, бросить курить...

О том, как применять названные методы, вы узнаете из предлагаемых нами пособий: **Улучшение зрения по Бейтсу (стоимость 49 рублей), Лечение методом акупрессуры (стоимость 39 рублей).**

Как приобрести эти пособия? Указанные суммы перечислите почтовым переводом на р/с 700505 в Ульяновском отделении Агропромбанка Московской области, МФО 211264, УМИНПЦ «ИНСОФТ» (Адрес банка: 115516, Москва). Затем вышлите заявку с указанием вашего почтового адреса, фамилии, имени и отчества — вместе с квитанцией об оплате по адресу: 123154, Москва, бульвар Карбышева, 14/1, «ИНСОФТ». На конверте сделайте пометку «СШ». И просьба — не присылайте заказные письма с уведомлением. Телефон для справок 116-44-11



Яблоко — лучшая зубная щётка

Сомнительно. Когда жуешь твердое яблоко, с зубов действительно удаляются остатки пищи. И если под рукой нет щетки, ничего другого не придумаешь. Но ни о какой основательной чистке зубов речи здесь нет — яблоко не годится для того, чтобы очистить всю поверхность зубов; без зубной пасты и щетки все-таки не обойтись. Добавим: кислоты, содержащиеся в мякоти яблока, могут вредно действовать на зубную эмаль, так что после того как поешь яблок, лучше бы почистить зубы щеткой.



У детей не бывает головной боли

Увы, это не так. От головной боли страдают и самые маленькие; по некоторым данным, она мучает время от времени каждого двадцатого ребенка в возрасте до 10 лет. Играет роль семейная predisposition. Стоит обратить внимание и на повышенную чувствительность к тем или иным пищевым продуктам. Иногда головная боль наступает после того, как ребенку приходится испытать напряжение (причиной которого может быть и трудная контрольная, и футбольный матч, исход которого не безразличен маленькому болельщику). И еще — к головной боли ведут психологические конфликты, с которыми ребенок не умеет еще справиться.



Пусть покричит — лёгкие крепче будут

Ничего подобного. Долгий и громкий крик отнюдь не укрепляет дыхательные органы, а лишь утруждает и раздражает гортань. Пожалуйста, не бойтесь «избаловать» ребенка; постарайтесь успокоить его — и конечно, понять, почему же он кричит, чем он недоволен, что хочет сказать вам своим криком.



Новорожденным не надо стричь ногти

Вот это разумный совет. Когда вы стрижете ногти такому маленькому, вы рискуете повредить ногтевое ложе — ведь ребенок, как правило, барахтается; тут недалеко и до воспаления. Разумеется, родители берутся стричь ногти младенцу не ради собственного удовольствия: они опасаются, как бы он не оцарапал свою нежную кожу. Но чаще всего тонкие ногти обламываются сами по себе. Если все-таки вы решились взяться за ножницы, нужно, чтобы кто-нибудь помогал вам, крепко удерживая пальчики.

У всех новорожденных голубые глаза

Да, они выглядят голубыми. Но на самом деле у новорожденного просто не созрели пигментные клетки, которые определяют цвет глаз, — поэтому правильнее было бы сказать, что у младенца еще нет цвета глаз. Поверхность радужной оболочки — мутно молочная, с внутренней стороны она бархатно черная; вместе это дает голубоватый оттенок. Но месяца через три пигментные клетки созреют и тогда мы увидим, какого же цвета глаза у нашего малыша — карие, зеленые или действительно голубые.

Л. Терновский

В двух словах

Афоризмы, «фразы», крылатые слова нынче в большом ходу. Отчего? Может быть, все устали от нудных рассуждений и наукообразных тирад?

Или оттого, что во «фразах» непременно есть, пусть иногда и скрытая, доля иронии — а к ней ныне мы особенно восприимчивы?

Вот мы и решили вернуть этот жанр на страницы журнала. А на первый случай предлагаем вам нечто из нашей почты.

Многие слышали про Закон Мэрфи, Закон Паркинсона, про Принцип Питера; в этих и подобных Правилах и Принципах тонко схвачено, почему «дела идут вкривь и вкось». Но и мы в своем отечестве, что называется, не лыком шиты, законотворчество отнюдь не ограничено стенами парламентов и Советов. Вот и Евгений Лапин (Новороссийск) подготовил — «при участии друзей, близких и окружающей действительности» — и вносит на обсуждение

Пакет Законов о браке, семье, детях и жизни вообще

Головной закон для браков:

Влюбляясь, мы теряем голову для того, чтобы, женившись, снова ее приобрести.

Закон женатых меломанов:

Ваша любимая пластинка всегда не нравится жене.

Аксиомы молодых хозяек:

О холодный утюг невозможно обжечься.

Дырявый халат всегда любимый.

Закон ремонта:

Сломанный стул чинят только после того, как с него кто-нибудь упадет.

Законы ТВ:

Ничто так не расширяет кругозор, как сломанный телевизор.

Дилемма Малкина:

Нельзя одновременно быть под каблуком и носить жену на руках.

Законы семейного счастья:

Жизнь подсказывает правильные решения, но лишь после того, как опыт укажет на ошибки.

Чтобы до конца понять, насколько супруги не подходят друг другу, им надо прожить долгую совместную жизнь.

Самые лучшие семейные отношения те, которые складываются.

Аксиома Прудовского:

Когда разгораются споры, гаснет семейный очаг.

Родительские аксиомы:

Плоды воспитания созревают всегда.

Если ремень для родителей последний аргумент, то они сами загнали себя в угол.

Если все маленькие дети и одинаковы, то все же они различаются родителями.

Ностальгический постулат:

Все взрослые, когда были детьми, думали, что когда вырастут, то непременно будут почитать детей.

Правила для детей младшего возраста:

Когда что-то разрешено, то делать это хочется меньше всего.

Любимые игрушки ломаются первыми.

Нет такой игрушки, которую нельзя было бы разломать при помощи другой.

Цветными карандашами хорошо рисовать где угодно, только не на бумаге.

Из Законов приема гостей:

Всегда разбивается любимая чашка хозяйки.

Восклицание конца XX века

Пусть мужчины и измельчали, зато как прибавили в весел

на приеме
у детского психиатра

Чёрная болезнь, священная болезнь...

Михаил Буянов

*Известный детский психиатр
Михаил Иванович Буянов,
давний автор нашего журнала,
работает над книгой «Смятение душ».
Обращена она, по его собственному слову,
«к родителям и ко всем,
кто имеет отношение к воспитанию детей.
Это и информация к размышлению,
и способ помочь многим людям.
В книге отражен личный опыт автора,
который менее всего стремится
теоретизировать, но более всего хочет
помочь — и больным детям, и их папам
и мамам, бабушкам и дедушкам».
Перед вами —
глава из будущей книги.*

не подходить к нам с вопросами, — говорит потом мать, — так за день намаешься, столько раздражения в душе, что боюсь на детей сорваться».

Однажды, играя с братом, младший залез в платяной шкаф, переполненный нафталиновыми вещами, а старший потихоньку закрыл его в шкафу и пошел принимать душ. Младший обнаружил, что он в западне, стал биться, кричать, пытаться вырваться из нафталинового плена. Через несколько минут ему это удалось. Выломав дверь шкафа, он вывалился на пол и потерял сознание. Сколько он был без сознания, неизвестно: во всяком случае, когда старший вернулся из ванной, он увидел распостертого брата, не отвечавшего на его вопросы. Старший полил лицо младшего водой, тот пришел в себя и далее вел себя совершенно нормально.

Прошло две недели и уже без всякой внешней провокации приступ повторился — внешне он был такой же и длился около десяти минут. Еще через неделю третий приступ. Все они были примерно в одно и то же время дня, протекали одинаково. Родители забили тревогу. Пока младшему делали электроэнцефалограмму и другие обследования, они всячески ругали старшего: мол, из-за него у младшего пошли припадки. Но при чем здесь старший? Конечно, можно было подозревать, что страх и пребывание в шкафу могли спровоцировать первый судорожный припадок с потерей сознания, но ведь последующие припадки появились сами по себе, никакой провокации не было.

Мальчика принялись лечить. С годами он выздоровел. Но покой в семье был нарушен. Дело в том, что отец очень любил младшего сына, а в отношении старшего считал, что тот не от него. Он стал преследовать старшего, всякий раз виня его в том, будто он «довел младшего до эпилепсии». Кончилось тем, что семья рас-

палась. Кто виновен? Да только сами родители — дети тут ни при чем, на них все сваливать незачем...

Эпилепсия — это не столько психическое расстройство, сколько психоневрологическое, она входит в компетенцию как психиатров, так и невропатологов. Психиатры большее внимание уделяют психическим расстройствам в рамках этой болезни, а невропатологи — неврологическим. Что в первую очередь видят психиатры при эпилепсии?

Давно уже было отмечено, что у многих больных, страдающих эпилепсией, специфически меняется характер. Из прошлого века идут такие описания: эпилептики становятся инертными, вязкими, педантичными, немислимыми аккуратистами... Эпилептики бывают слащавы, любят уменьшительные выражения, они подобоострастны, подхалимствуют, льстят... Таким больным свойственны приступы тоскливо-злобного настроения, когда они ко всем придираются, дерутся, оскорбляют, могут жестоко избить... Эпилептикам свойственна жестокость по отношению к слабым и приторность по отношению к сильным... Эпилептик всегда лицемер, всегда держит камень за пазухой, хотя на устах его улыбка, миролюбие и почтение...

Должен сказать, что в детском и подростковом возрасте подобные изменения характера встречаются исключительно редко. Я вообще порой думаю, что все эти описания преувеличены, во многом высосаны из пальца, основаны на исключениях, а не на правиле. Во всяком случае, они устарели и придавать им значения не следует. Возможно, раньше такие пациенты и в самом деле бывали, но сейчас, когда лечение эпилептиков налажено неплохо, когда выпускается много действенных препаратов (антиконвульсантов, снимающих приступы; транквилизаторов, успокаивающих, выравнивающих настроение; ноотропов и других лекарств, подкармливающих, укрепляющих мозг и т. д.), эпилептиков со столь выраженными, карикатурными изменениями психики не встретит (или очень редко встретит) не только детский психиатр, но и специалист по взрослым психически больным.

Есть по меньшей мере два вида эпилепсии, которыми занимаются в основном психиатры: это психомоторная эпилепсия и височная эпилепсия (нередко это одно и то же).

Психомоторная эпилепсия заключается в том, что вдруг пациент становится агрессивным, все крушит и ломает, может убить, наговорит на кого-то злобное, тоскливое. Никаким уговорам не поддается, а еще больше распаляется. Иногда приступ сопровождается чрезвычайной двигательной активностью: куда-то бежит, размахивает руками...

Кончился приступ, больной успокоился, вскоре начинает вести себя как ни в чем не

Вид человека, охваченного судорожным припадком, потрясает всякого, особенно если с этим сталкиваешься впервые... Сознание страдающего выключено, мышцы подергиваются... С давних времен подобное расстройство называлось «черной» болезнью, падучей (известно около тридцати синонимов). Гиппократ же — один из первых, кто подробно описал эпилепсию, — называл эту болезнь «священной».

Диагноз эпилепсии ставится при сочетании двух главных расстройств: специфических изменений личности и характера судорожных приступов. Истинная эпилепсия, то есть эпилептическая болезнь, встречается в детстве весьма редко — в основном речь идет об эпилептиформных синдромах, то есть состояниях, похожих на эпилепсию, но вызванных какими-либо органическими изменениями головного мозга. Эпилептиформные синдромы чаще всего возникают вследствие сотрясений и воспаления головного и иногда спинного мозга, родовых травм, а также некоторых иных причин. Эпилептиформные синдромы имеют тенденцию к постепенному уменьшению: время лечит не только сердечные раны, но и органические дефекты мозга — особенно приобретенные в детском возрасте.

Иногда после серии припадков или после сильного, продолжительного припадка у больного возникают параличи (обычно односторонние, поэтому их именуют гемиплегиями) или менее значительные нарушения мышечного тонуса и иннервации мышц (гемипарезы). Как бы внешне серьезно ни выглядели такие параличи или парезы, ничего страшного в них нет: они рано или поздно проходят, почти всегда бесследно. Впервые такие преходящие параличи были описаны в 1856 году английским врачом Р.Тоддом (1809—1860), поэтому медики называют эти припадки тоддовскими.

Как часто встречаются тоддовские припадки, не знаю. Вообще, в психоневрологии детского возраста цифровые данные очень приблизительны и неточны, они часто вообще не существуют, тем более, что считать очень трудно. Предполагается, что эпилептической болезнью страдает примерно 0,5—0,8 процента людей. Кроме этого, еще у 2,5—4 процентов имеются эпилептиформные припадки, то есть припадки, вызванные не эпилептической болезнью, а травмами головы, высокой температурой и другими неблагоприятными внешними факторами. Если говорить о частоте излечения от припадков, то 80—90 процентов всех эпилептиформных расстройств излечиваются полностью, а вот что касается частоты излечения судорог при эпилептической болезни, то тут цифры обычно куда более скромные.

...Старшему брату восемь лет, младшему — пять. Родители приходят с работы лишь под вечер и им не до детей. «Просим сыновей

Бывает, чаще всего не может вспомнить, что с ним происходило. Вообще, для эпилепсии типична полная утрата памяти на тот период, пока длился припадок.

Нередко психомоторная эпилепсия является вариантом височной эпилепсии, суть которой в общих чертах заключается в следующем: в височной области формируется очаг эпилептического возбуждения, во время чрезмерной активности этого очага больной испытывает галлюцинации, бред, может куда-то мчаться и т. д. Очаг угас и приступ кончился (всегда утрата памяти на случившееся — это именуется амнезией).

Порой эпилепсия заключается в том, что у больного периодически отключается сознание — иногда кратковременно, иногда более длительно. Во время отключения сознания пациент может блуждать, бродить, что-то делать, разговаривать и лишь очень наблюдательный человек заметит, что его собеседник не в себе. Такое состояние называется трансом. Транс — как и все эпилепсии — наступает внезапно и так же внезапно проходит. Иногда он длится днями, часами, неделями. В прежние времена описывали трансы, продолжавшиеся месяцами. Я таких пациентов не встречал и думаю, что в случаях длительных трансов речь шла не об эпилепсии, а об истерии или других заболеваниях.

Расстройства сознания у эпилептиков называются сумеречными, но это определение мне представляется неточным. Тут не охватывающие весь мозг сумерки, сквозь которые можно определить контуры реального мира, а темнота, словно в неосвещенном коридоре. Все, что вне коридора, более или менее нормально. Внутри же коридора сознание отсутствует, оно выключено. Иногда в таком коридоре имеются темные карманы, комнаты, в которых сознание тоже нарушено. Коридорное расстройство сознания встречается только при эпилепсии, сумеречное же нарушение сознания более свойственно истерии.

Эпилепсия с расстройствами сознания тоже входит в компетенцию психиатров, все же остальные виды эпилепсии — наиболее частые в практике врача — лечатся и психиатрами, и невропатологами (с точки зрения пишущего эти строки, ими должны в основном заниматься невропатологи).

Какие же это чаще всего встречающиеся формы эпилепсии?

Те самые, что протекают с судорожными припадками. Припадки бывают большие, малые, неполные (абортивные), атипичные и некоторые другие.

Припадок — в данном случае большой — может начаться в любой обстановке и в любое время. Больной вдруг валится на пол, глаза останавливаются, носогубный треугольник бледнеет, потом синее, тело вытягивается, напрягается (тоническая фаза), потом начинаются судорожные подергивания мышц (клоническая фаза), появляется пена изо рта, порой недержание мочи. Через несколько минут припадок прекращается, больной обычно засыпает. Проснувшись, он чувствует себя разбитым, усталым, болит голова. Иногда после припадоподобный сон не наступает.

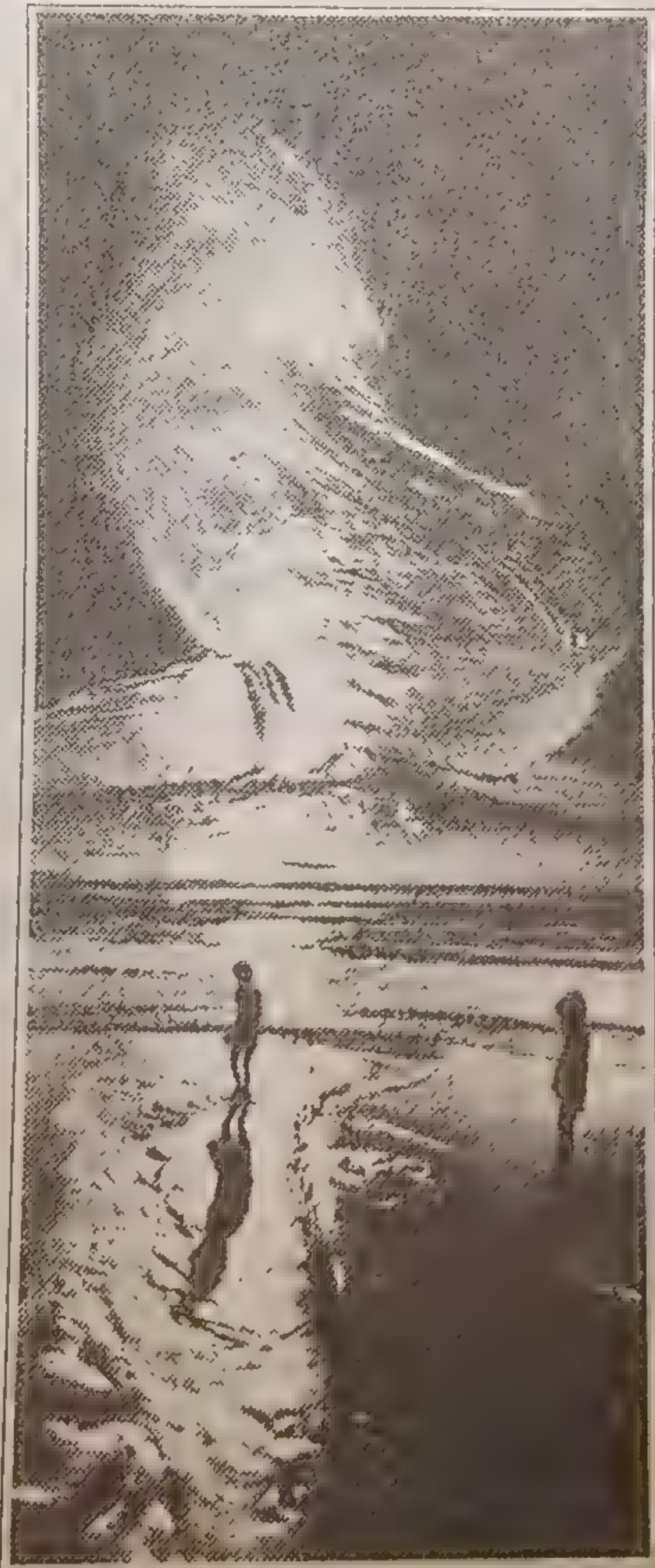
Как помочь ребенку во время припадка?

Не нужно мешать течению припадка, останавливать судороги и т. д. Нужно следить, чтобы ребенок не ударился во время припадка, не задохнулся. Поэтому следует перевернуть его на спину, расстегнуть ворот рубашки и ремень, повернуть голову на бок, желательнее вставить между зубами кончик ложки, обернутый марлей, чтобы во время припадка ребенок не откусил язык и не задохнулся.

Большие судорожные припадки (с описанием его читатели сейчас ознакомились), как и любые припадки, могут быть эпизодическими, редкими, частыми, серийными или протекать в виде эпилептических статусов. Что это такое? Эпизодические, редкие, частые — это и так понятно. Если припадки следуют один за другим, один кончился, другой начался, затем более или менее длительный перерыв, говорят о сериях припадков. Если же один припадок не закончился, а начался следующий, это уже эпилептический статус — один из самых тяжелых видов течения эпилепсии.

Припадки могут провоцироваться и усиливаться сотрясением мозга и ушибами головы (травматическая эпилепсия), менструациями (менструальная эпилепсия), высокой температурой (фебрильная эпилепсия) и т. д.

В. Бутырин. Из серии «Сказки моря»



По мере лечения большие судорожные припадки урежаются, укорачиваются, отпадает тот или иной компонент, прекращается разбитость после завершения припадка и постепенно болезнь исчезает. Однако еще два-три года после последнего припадка надо продолжать лечение — причем желательнее под контролем электроэнцефалограммы, пока и она не нормализуется.

Все эти принципы подхода к эпилепсии относятся и ко всем иным эпилептическим припадкам. Их бывает очень много, некоторые вообще не поддаются классификации — особенно в грудном возрасте. Любая форма эпилепсии, особенно у маленьких детей — может затронуть интеллект, ведь припадки нарушают память, сообразительность, быстроту реакции, делают человека раздражительным, невнимательным и злым.

Поэтому лечение направлено не только на прекращение припадков, но и на ликвидацию и предотвращение ухудшения умственных способностей. Лекарств таких много, они эффективны и не имеют побочных явлений.

Когда я начинал свою врачебную деятельность, я не любил лечить эпилептиков и даже побаивался их. Ведь мы любим то, что знаем, и знаем то, что любим. С годами у меня появился большой интерес к эпилепсии, я стал в ней хорошо разбираться, все больше подобных больных стал консультировать.

Но потом я опять потерял интерес к эпилепсии и вот почему. Она показалась мне слишком легкой болезнью, ведь если правильно подберешь лекарства, эпилептики довольно быстро излечиваются.

Меня стало тянуть к более тяжелым пациентам, а среди них эпилептиков не очень много. Это раньше эпилепсия была приговором. Сейчас же столько лекарств (а в будущем их станет еще больше), что остается удивляться, как это эпилепсия еще существует.

90 процентов припадков начинается в дошкольном возрасте. Если детский врач не поможет такому ребенку, то потом прибавится работы медикам, работающим со взрослыми. Вылечить ребенка куда легче, чем взрослого.

Большое значение для лечения эпилептиков играет режим дня и питание. Ничего премудрого и трудноисполнимого во врачебных рекомендациях нет: не перегреваться, не ударяться головой, не упиваться водой, не переутомляться, спать днем, не злоупотреблять острым, кислым, соленым, сладким, чтобы не усилить жажду. Больше употреблять молочных продуктов, сухофруктов, витаминов. Один-два раза в год делать электроэнцефалограмму, анализы крови и мочи. Тщательно, аккуратно принимать лекарство.

Как и в лечении всякой болезни, роль близких неоценима. Если у родителей достаточно терпение и любовь к своему больному ребенку, то можно предсказать полный успех — при условии, разумеется, правильно выбранного курса лечения.

К сожалению, порой родители теряют терпение, у них опускаются руки, они всё меньше внимания уделяют своему больному ребенку, а это пагубно сказывается на результатах лечения, на течении болезни.

Пожелаю же им терпения, веры, силы духа.

Задача — это приключение

Человек по имени Самуэль Миклус становится, пожалуй, одним из самых популярных людей в школьном мире Соединенных Штатов; придуманная им игра-соревнование с поэтическим названием «Одиссея разума» увлекла уже сотни тысяч школьников.

Первому соревнованию 1978 года предшествовали многолетние эксперименты и размышления Сэма Миклуса о новых путях образования. Позднее он напишет: «От рождения мы обладаем богатым воображением, фантазия столько значит в нашей жизни! Мы увлеченно играем, познаем мир, задаем массу вопросов, не боясь показаться смешными и часто проявляем высокую творческую изобретательность. И в школе — с первого класса до выпускного — занятия должны стать более интенсивными, активно подключить воображение, делать ставку на развитие индивидуальных творческих способностей...»

Как в свое время появление реактивной авиации потребовало реконструкции аэропортов, так и решение творческих задач должно побудить к обновлению учебного процесса.

...В начале учебного года каждая школа, подтвердившая свое участие в соревнованиях, получает пакет с пятью заданиями и учебными материалами. Задачи разнообразны, участникам предлагается испытать себя в различных областях — от создания технических приборов до постановки или музыкальной классике. Собираются команды по пять-семь человек, каждая выбирает одну задачу и самостоятельно работает над ней несколько месяцев. Прямая помощь взрослых недопустима (роль тренера — особая); перед началом каждого этапа соревнования участники подписывают клятву, что все идеи принадлежат им и весь реквизит изготовлен самостоятельно. Представив, что одновременно над задачей ломают головы более ста тысяч изобретательнейших соперников, вы поймете всю сложность и увлекательность «Одиссеи».

Соревнования проводятся раздельно по каждой задаче в

трех возрастных группах: младшей (до пятого класса), средней (до восьмого) и старшей (до последнего, двенадцатого). После нескольких ступеней отбора лучшие попадают на финальные соревнования в конце учебного года.

В 1990 году в финальных соревнованиях «Одиссеи разума» в штате Айова среди 12 тысяч школьников, родителей, учителей и судей из Великобритании, Канады, Китая, Японии, Мексики, Польши, Соединенных Штатов Америки участвовала команда школьников из подмосковного города Троицка (автор этих строк был ее тренером), которая выступала с заданием «Семь Чудес Света», включенным в традиционный «классический» раздел игры. Надо было придумать и показать восьмиминутное представление, связанное с семью общепризнанными чудесами древнего мира (до наших дней дошли, как известно, лишь пирамиды Египта). Чудеса могли быть представлены любым способом: рисунками, чертежами, костюмами, песнями... Одно из утраченных чудес надо было рекомендовать к восстановлению, построив его трехмерную модель из любого материала. (Девочки из моей команды испекли торт в виде храма Артемиды — и довели его до Айовы в

целости и сохранности). Ну и так далее.

За выполнение домашнего задания можно получить до 250 очков. Эта сумма складывается из оценок различных сторон выступления; например, за замысел — до 30 очков, за зрелищность — до 30 очков, за качество представленной модели — 20 очков... А если перебрали время, очки снимаются: 5 очков за каждые лишние 10 секунд. При такой системе определения результата, когда понятно, за что начислено каждое очко, судьям не надо оправдываться, как в нашем КВН: «Первая команда интереснее, смешнее, но ведь конкурс музыкальный». Тренер получает протокол не позднее, чем через 30 минут после выступления, и в случае несогласия имеет возможность подать протест в установленном порядке. Честность и доброжелательность судей не вызывает сомнений. Финальные соревнования помогают проводить 225 добровольцев (как правило, бывшие тренеры), как говорится, на общественных началах, работая пять изнурительнейших дней. Их влечет открытие неожиданного.

Вот еще пример традиционного домашнего задания: выполнить конструкцию из бальзы. Команды работают с 36-дюймовыми брусочками сечением 1/8

квадратного дюйма. (Эта легкая, прочная древесина известна авиамоделистам). Высота изделия — 8 дюймов (напомню, что дюйм — это приблизительно 2,5 сантиметра). Вес год от года меняется: 10—18 граммов. Какую максимальную нагрузку выдержит конструкция? Команды научились делать такие, что выдерживали 500 фунтов (227 килограммов) и более.

Кроме домашнего задания задания есть еще и конкурс-импровизация (в нем можно получить до 100 очков). А задачи там такого типа: «Заверши фразу «Если бы я был... то я бы не любил...» Или вот еще: «Вы находитесь на операционном столе, из-за ширмы до вас доносятся голоса. Чего бы вы не хотели услышать?» После минутного размышления (без обсуждения) члены команды по очереди отвечают. Пропускать свою очередь нельзя. Каждый ответ оценивается в одно очко, особо остроумный — в три очка. Вот пример трехочкового ответа: «Потропимся, скоро хоккей!» Мне больше понравилось: «Я не хотел бы услышать голос апостола Петра».

Хотя участвовать в соревнованиях «Одиссея разума» могут дети любого возраста, обстановка конкуренции, отбора на первых порах сковывает малышей. Чтобы помочь им освоиться в этом новом мире, Сэм Миклус предлагает для детей не старше восьми лет специальные подготовительные (тренировочные) задачи. Победители (и побежденные!) по ним не определяются, однако на начальном этапе соревнований малыши имеют возможность показать судьям и публике свои решения, узнать объективную, квалифицированную оценку результата своих многомесячных творческих усилий.

«Матушка Гусыня» — первая такая задача (для наших малышей она могла бы называться «Урони ли мишку на пол»). Команде предлагается создать представление, иллюстрирующее одно из шести предложенных известнейших детских стихотворений. (Мы знаем два из них в переводе Маршак: «Шалтай-Болтай» и «Старый дедушка Коль»). Надо также придумать свой стишок, чем-то (размером ли, смыслом ли) напоминающий выбранный.

«Что может быть лучше, чем засыпать, слушая любимую сказку?» — спрашивает Сэм Миклус в подготовительном здании «Вечерняя сказка». «Только придумывать новую, свою!» Задача

команды — показать соиминут-
ной спектакль. Во время которого
одни из членов команды расска-
зывают сказку, другие изобража-
ют ее персонажей.

А вот подготовительное зада-
ние «Друзья природы». Во время
представления вы должны спасти
от опасности одного или несколь-
ких животных. В другом эпизоде
животные должны помочь вам.
Нужно придумать слова песенки,
которую вы исполните во время
спектакля, показать и рассказать
публике, почему так важно сохра-
нить уголки дикой природы и ее
обитателей.

Фирма «Ай-Би-Эм» готовит
учебные материалы для работы с
малышами. Например, такие.

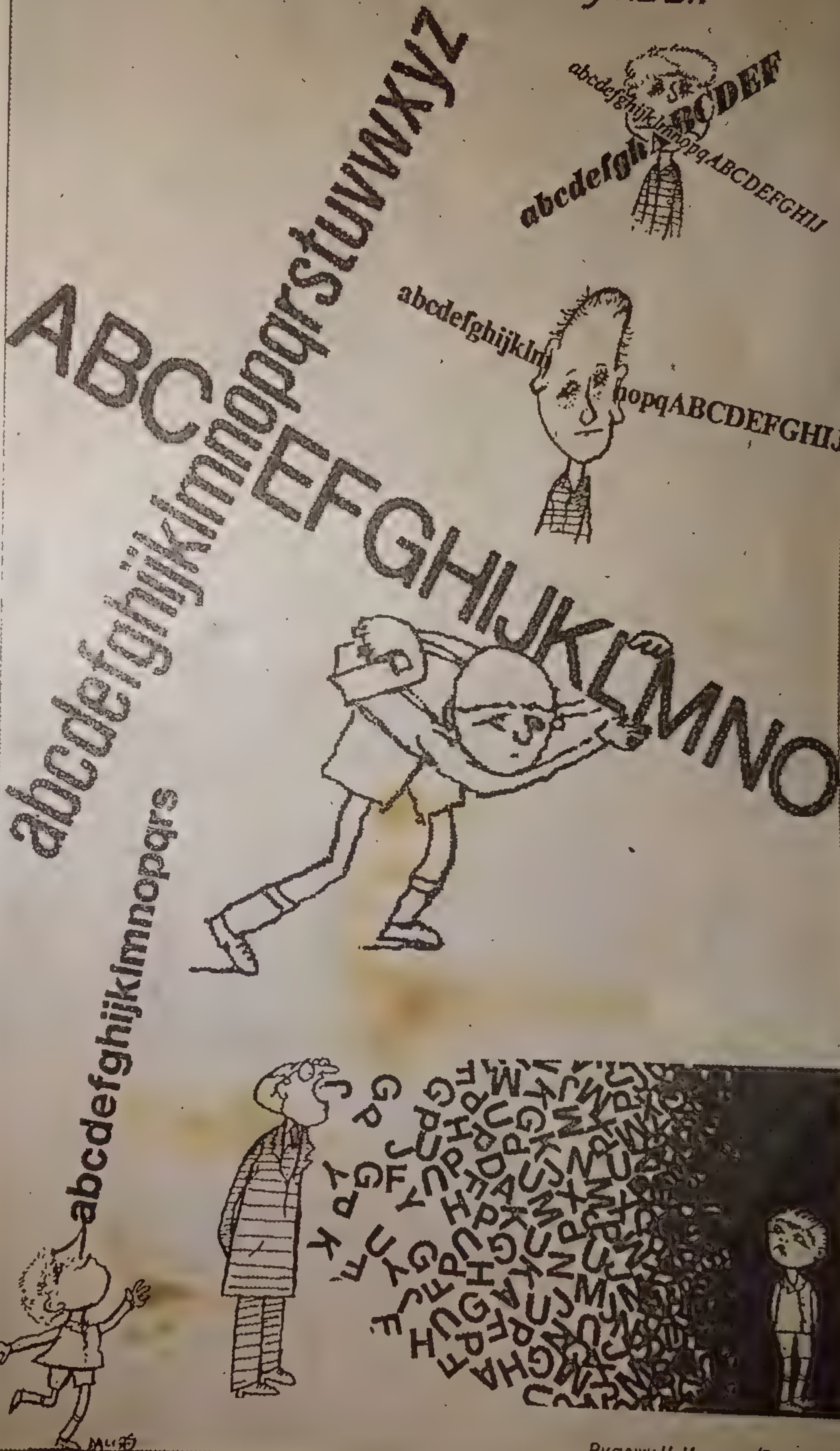
«Угадай животное». На стол
кладут колоду карточек с рисун-
ками различных животных. Дети
по очереди берут карточку и жест-
тами (без слов) изображают нарисованное на ней животное. Остальные пробуют угадать. После игры обсуждают, какие характерные черты присущи тому или иному животному (хобот слона, движение носика кролика). Другой вариант игры: животное загадывают словами как бы от его имени. (Собака: «Моя привязь так коротка! Я хочу косточку, мой лучший друг — человек»).

А вот еще: «Следы невиданных зверей» (задача — помочь детям придумать фантастических животных). «Люди каких профессий связаны с животными?» (лесничий, рыбак, дрессировщик, продавец зоомагазина, полицейский с собакой, ищущей наркотики). «Какое письмо от вас хотели бы получить ваши домашние животные, рыбки, птицы?»

Идеи Сэма Миклуса получили признание, им оказывают поддержку. Многочисленные представители деловых кругов и ведущих университетов — традиционные гости соревнований «Одиссеи». Вот уже пятый год поздравления участникам финала присылает Президент США. В 1989 году в своем видеобращении к участникам финала в Колорадо президент Буш пошутил: «Я знаю, какого типа задачи предлагает вам Сэм Миклус, и может быть, вы захотите приложить ваши руки и головы к проблеме сокращения федерального дефицита? Мы воспользуемся вашей помощью. Может быть, я действительно попрошу Сэма добавить этот вопрос к задачам следующего года». Такая задача была добавлена, и полмиллиона юных граждан думали над ней.

Юрий Пукас

Без слов. Одни буквы.



Рисунки Ч. Ишкола (Венгрия)

Подводя итоги минувшего года, вспоминая то, что было напечатано на страницах «Семьи и школы», перебирая письма читателей с откликами на публикации, задевшие их мысли и чувства, — мы не можем не поблагодарить искренне всех тех, кто участвовал в создании журнала. У нас была также возможность отметить премиями хотя бы некоторых наших авторов. Судовольствием представляем их и напоминаем о работах, которыми они порадовали нас.

Василий Иванович Агафонов — его трогательные воспоминания о крестьянском детстве и юности, иллюстрированные им самим, были напечатаны в №№ 1, 2, 4, 6, 7.

Евгений Лернович Билькис — его членство в нашем «Музыкальном клубе» было очень активным, он сумел, так сказать, сыграть на разных инструментах, представив вниманию наших читателей и живую беседу с композитором Валерием Гаврилиным (в № 1), и меткую зарисовку «Прохожие и музыкант» (в № 8), и краткий очерк творчества Елены Камбуровой (в № 11).

Игорь Николаевич Гамаюнов и Наталья Игоревна Гамаюновы — очень своеобразное исследование взросления человека: дневниковые записи отца, прокомментированные много лет спустя его выросшей дочерью (в №№ 3 — 6).

Нашим авторам — наши премии

Виталий Аркадьевич Ерёмин — до сих пор приходят отклики на его тревожащий очерк — «Бью в набат» (в № 7).

Цецилия Бунимовна Кац — ее «Старый дневник» (в № 9) напомнил нам о замечательном ученом А. А. Любичеве; какими неожиданными порой путями доходит до нас свет старой отечественной культуры...

Юрий Федорович Олещук — историк и политолог, он так удачно выступил с двумя статьями под рубрикой «Психология обыденной жизни» — «Взрослый мальчик в поисках мамы» (в № 4) и «Он наделен каким-то вечным детством...» (в № 11), — что многие читатели заподозрили в нем психолога-профессионала.

Лия Федоровна Осипова — беседы

под рубрикой «В доме у художника» (в №№ 4 и 9) интересно продолжили ту линию в ее работе, которая наметилась еще в прошлые годы.

Юрия Вячеславович Сотник — рады, что именно нам отдал он для публикации (в № 1) свой рассказ «Какой-то не такой», замечательного писателя не покидает способность остро и свежо воспринимать меняющуюся жизнь.

Два года вели мы фоторубрику «Авторский почерк», пришла пора отметить ее лауреатов. Снова просмотрев третий и десятый номера за 1990 год, вы, надеемся, согласитесь с нашим выбором: **Валерий Петрович Щеколдин** и **Владимир Николаевич Семин**.

И наконец, одна премия, пожалуй, особая. Много лет к нашим читателям — и на страницах журнала, и в личных письмах — обращается психолог **Алексей Константинович Осницкий**. Скольким людям помогли его научно обоснованные и человечески пронизательные советы по самым нелегким вопросам жизни детей и их воспитания.

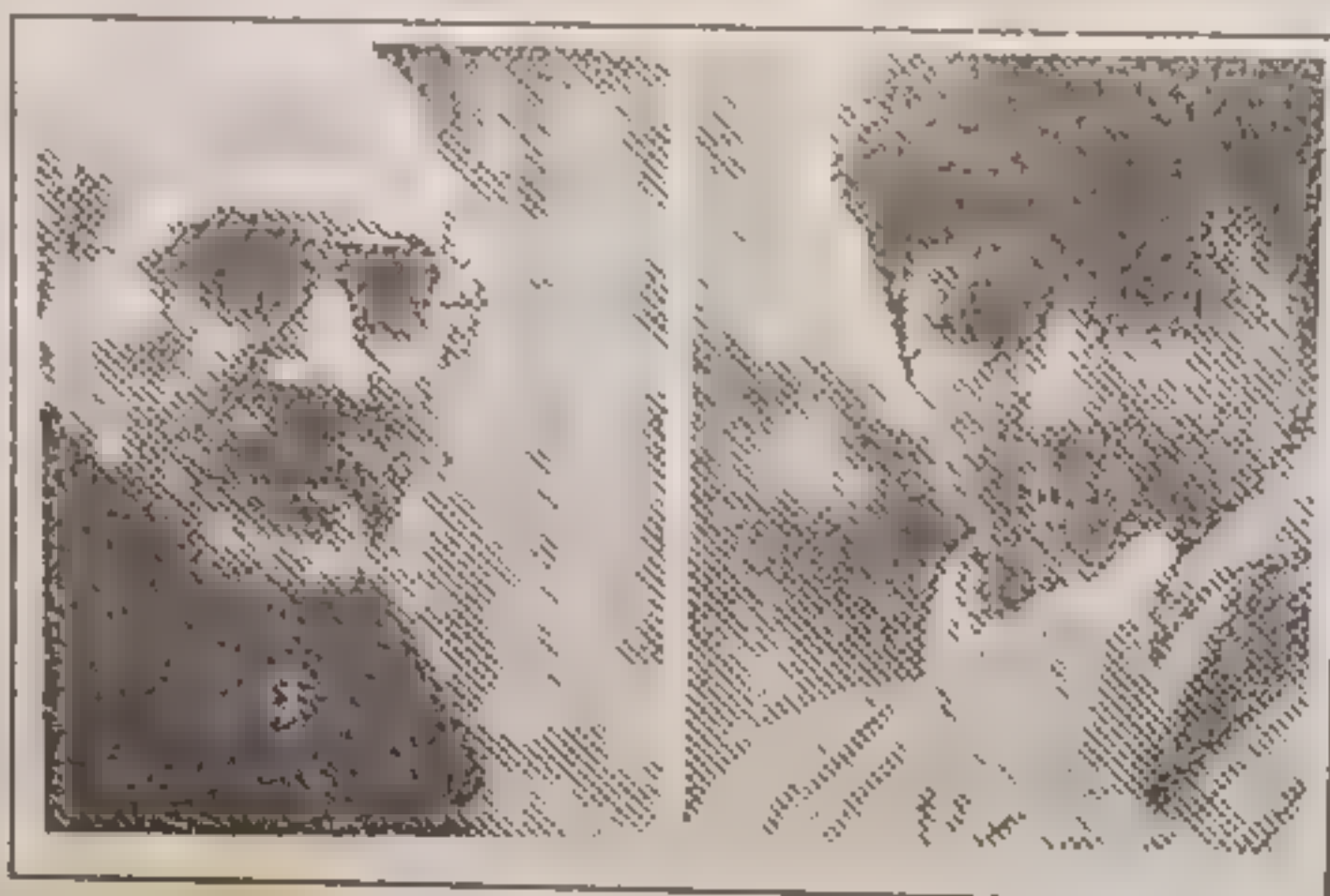
Мы надеемся на дальнейшее сотрудничество в журнале многоуважаемого автора, тем более, что он, кажется, относится к редакции неплохо, что явствует из его краткого ответного слова.



В. И. Агафонов



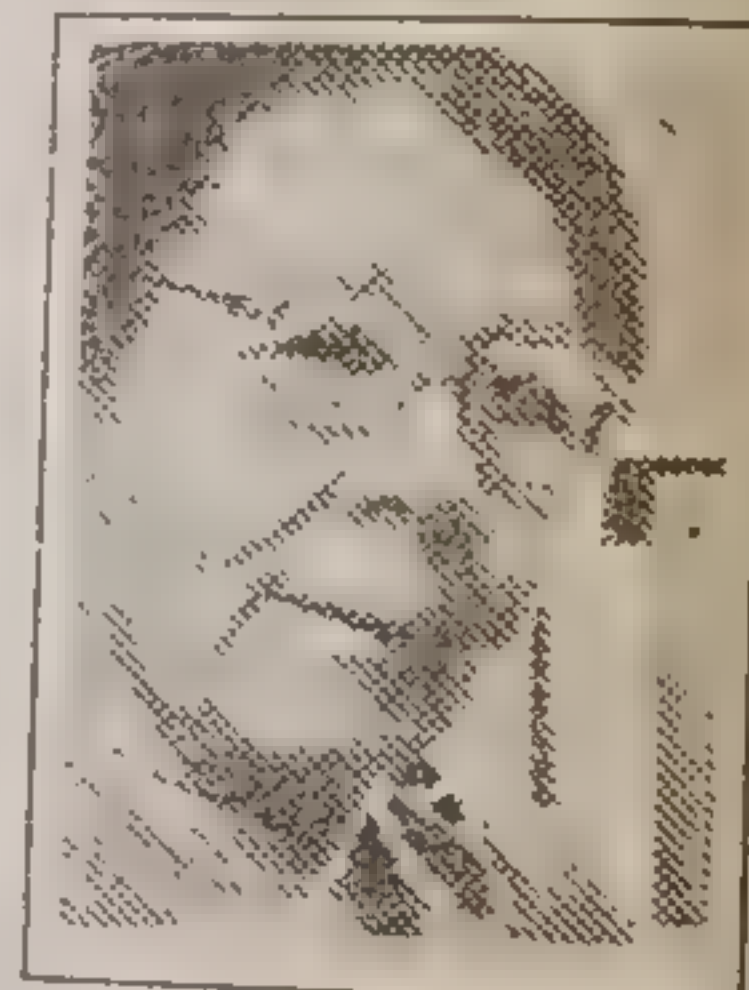
Е. Л. Билькис



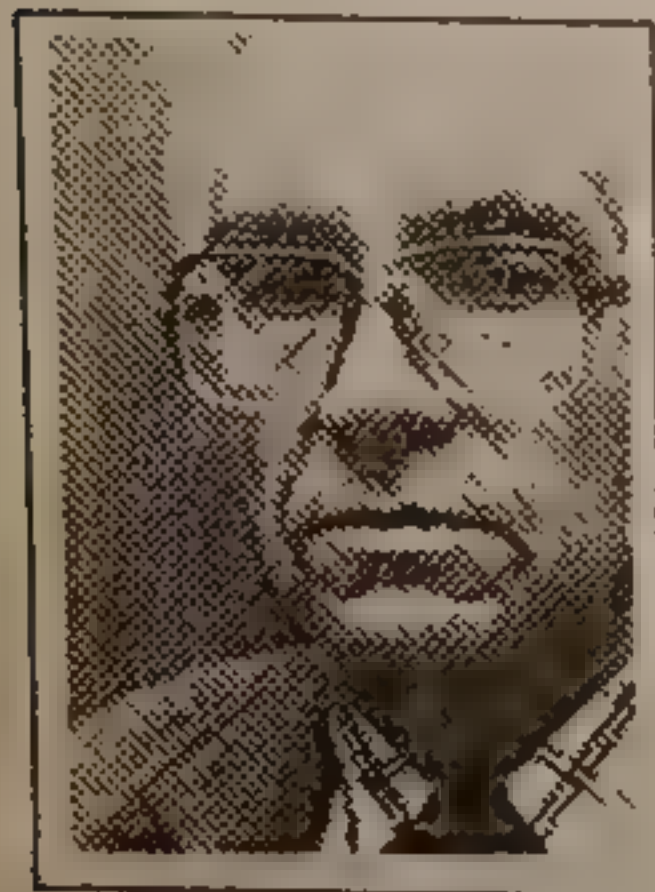
И. Н. и Н. И. Гамаюновы



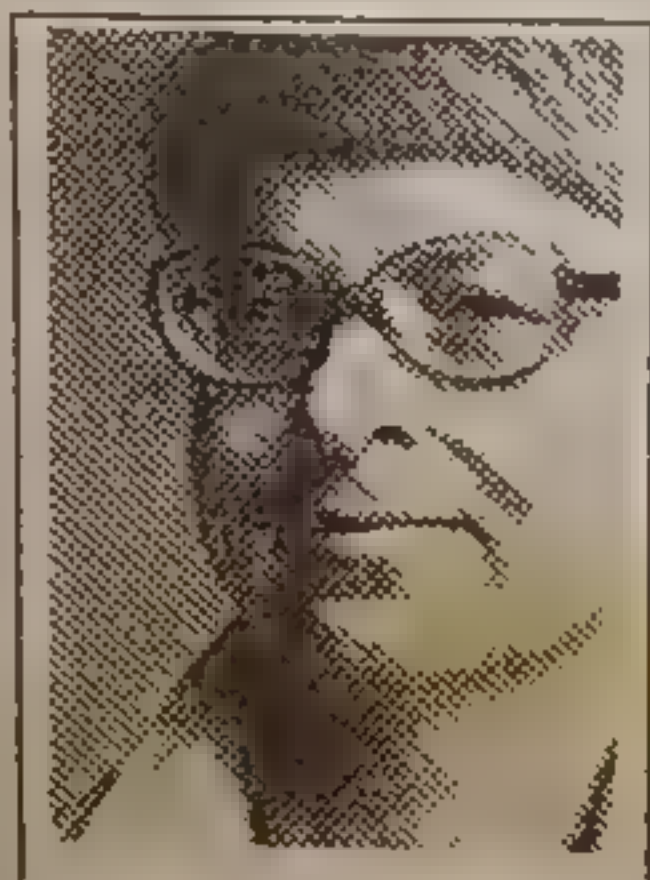
В. А. Ерёмин



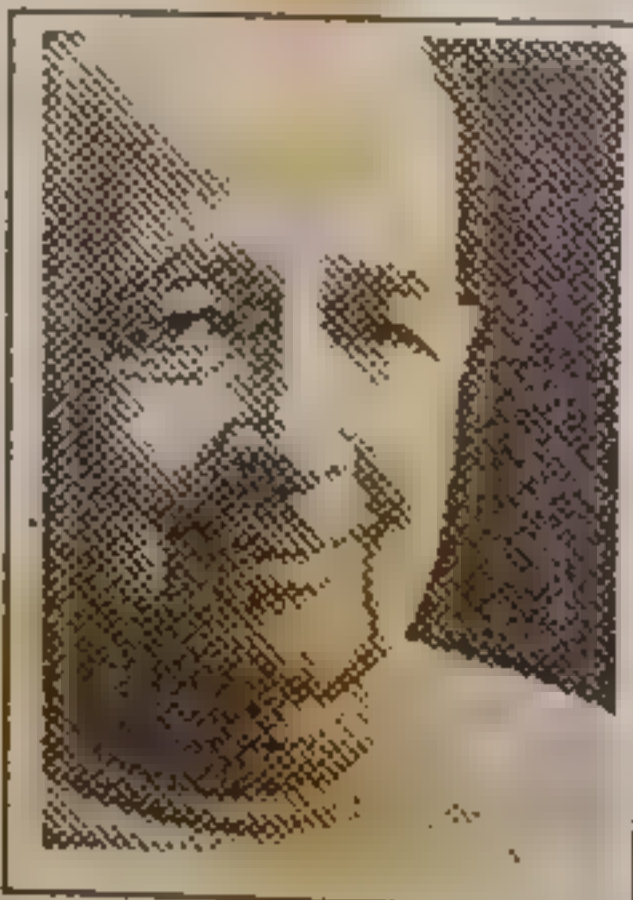
Ц. Б. Кац



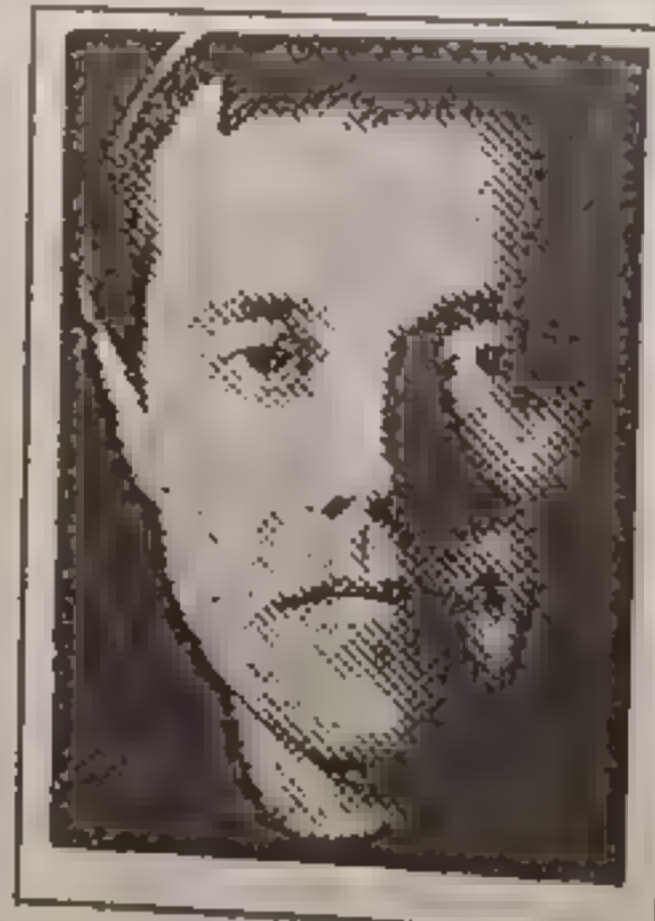
Ю. Ф. Олещук



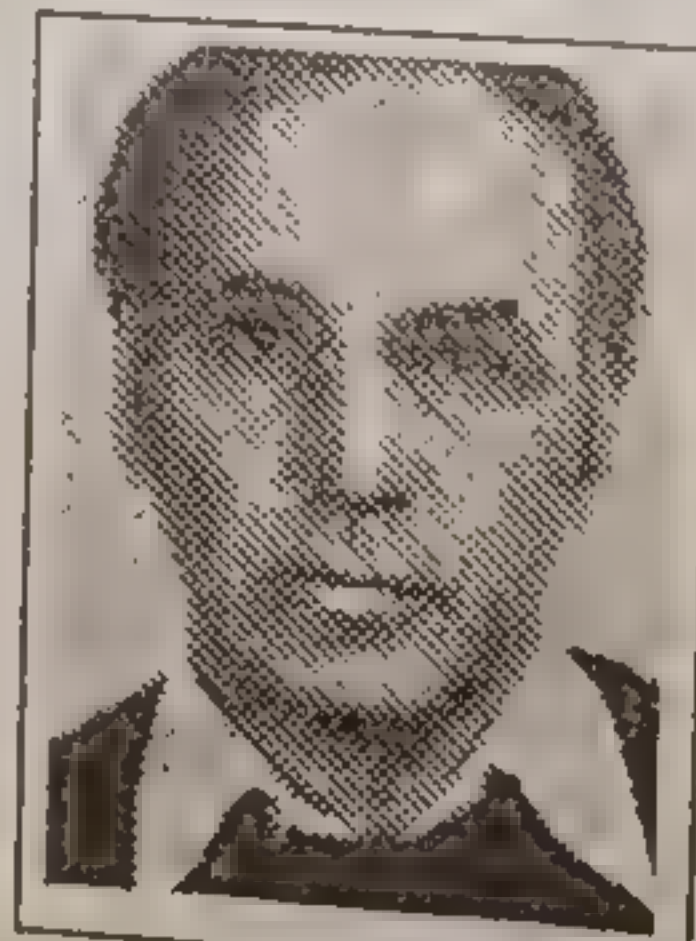
Л. Ф. Осипова



Ю. В. Сотник



В. П. Щеколдин



В. Н. Семин



А. К. Осницкий

Что нас объединяет...

Первым знакомством с редакцией журнала «Семья и школа» я обязан очень хорошему человеку — Феликсу Владимировичу Ипполитову. В 1969 году крайне легко и деликатно он приоткрыл для меня возможность сотрудничества в журнале, дал массу полезных советов и предостережений, сам привел меня в редакцию. Мне сразу понравился общий настрой редакции, а главное, люди, которые в ней работают. С тех пор я знаю, что есть в Москве место, где меня охотно принимают и в какой-то мере на меня рассчитывают. А это, поверьте, очень важно для каждого человека.

Все мы родом из детства. Именно в семье, в раннем детстве закладываются все наши достоинства и недостатки, в детстве мы сталкиваемся и с множеством проблем, которые решаем всю оставшуюся жизнь. Нередко наши проблемы создают проблемы и другим людям. Особенно больно и неприятно, когда они затрагивают близких нашему сердцу людей. Кто-то пытается справиться сам, кто-то ищет помощи. Оттолкнуть ищущего помощи противно человеческой природе. Вот и пытаемся это делать по мере наших сил. Далеко не всегда наталкиваемся на по-

нимающее отношение... Не всегда затрачиваемые силы приводят к ощутимым результатам... Чаще всего за маленькой просьбой, с которой обращаются к нам читатели, скрыты большие проблемы, требующие для их разрешения и много сил и много времени. Объединяют нас в усилиях любовь к детям и забота о будущем. Но как, оказывается, непротельными для детей, не сковывающими их собственный путь развития, их самостоятельность в действиях.

А. Осницкий

Несколько слов о «типе словоговора»

полемика

Снова Богу, критик Лев Аннинский не первый год трудится на ниве советской словесности, так что нам неплохо знакомо его сугубо философское умонастроение, привычка не тратить слов даром, а смотреть, что называется, в корень и сразу брать быка за рога. Читая журнал «Столица» (№ 41—42 за 1991 год), убеждаемся в редкой по нашим временам верности критика самому себе (и даже создается впечатление, что теперь-то он еще более верен себе, чем когда-либо прежде). Судите сами:

«Идет очередное безумие. Было безумие коммунистическое, идет — антикоммунистическое».

«...У нас двести миллионов было, и дикость страшная, и работать сроду не умели, только воевать да делить награбленное — какой у нас мог получиться коммунизм?»

«...смысл слов мало что значит в нашей духовной ситуации, важен тип словоговора».

Эти (и другие подобные) перлы глубокомыслия содержатся в статье «Евангелие от Николая», где впервые со всей прямотой Аннинский высказал свои заветные идеи об Н.Островском, которые в прежних своих писаниях о нем высказать по цензурным условиям не мог, а лишь старался, как признается теперь, «внушить» их своему читателю. Зато теперь, видимо, не вполне доверяя должной эффективности былого «внушения», декларирует открытым текстом: Островский — это «религиозно-экстатическая фигура», роман «Как закалялась сталь» — «житийный текст, выражающий коммунизм как религиозное движение», Павлик же Корчагин — и вовсе «святой».

Для обоснования этих относительно частных идей Аннинский прибегает к некоторым общим; главная из них — та, что коммунизм был «народной верой, победившей в русском массовом сознании XX века». А поскольку (см. выше) народ у нас — очень так себе, безделен, дик и падок на добычу, то, естественно, и коммунизм получился соответствующий; загубил народ светлое учение или, если угодно, «всегдашнюю мечту».

Уверенный, что коммунизм «победил» в народном сознании, критик и думать не хочет, что она «победа» не обошлась без пулеметных команд, разгонявших некоммунистические команды еще в начале 18-го года, без подавления мужицких восстаний по всей России, расказачивания, раскулачивания, коллективизации, искусственного голода и прочих акций, в которых простой народ уничтожался миллионы раз больше, чем у многих (далеко не у всех) нами прежде, чем у многих (замешанный на выработке психического (замешанный на истерике и вытесненном страхе) рефлекс отзы- ваться на сигнальное слово «коммунизм», и не терзается совестливым сомнением, корректно ли этот рефлекс, вбитый пулеметами и гомерическим целенаправленным враньем, называть именно «народной верой». Правда, Аннинский поучает нас: «Смешно думать, что народ можно обмануть, что нас обманули Троцкий, Ленин,

Маркс... народное сознание... подчиняется не тому или иному политическому проекту, а жизненному инстинкту и чувству своей роли в геополитической драме». Очень поучительно! И к тому же красиво. Однако: не смущен ли Лев Аннинский налетом вульгарного фатализма в этом рассуждении? Не боится ли обесмыслить историю и лишить нравственного измерения, которое есть в ней хотя бы потому, что мы хотим, чтобы оно было? Опровергает Аннинский пустоту, так как вопрос, можно ли обмануть народ, вполне беспредметный. Зато XX век доказал, что физически и психически изувечить народ можно (и не Маркс, конечно, а Ленин с Троцким первыми начали это доказывать).

Впрочем, любая конкретика и подробности, мешающие вольному парению мыслей, Аннинскому неприятны, он не скрывает этого. Он работает с идеями, чем глобальнее, тем лучше. Говорят ему, например, что творческая история романа «как закалялась сталь» довольно-таки темна, неизвестно, сам ли Островский писал роман, то есть, попросту, не типично ли советская это «липа». Это решительно не кажется ему важным: А. Каравая и М. Колосов (приставленные к Островскому от ВЛКСМ) «могли монтировать, чистить, править текст — но никто не мог подделать и имитировать то высокое безумие, которое таилось и пылало в этой книге». Говорят ему, что она бездарна, плохо написана. Аннинский: «Фразы Островского нельзя читать как «литературу»... Это текст другого происхождения. Это рев, вопль, бред, ясновидение... Нехорошо написано — это не препятствие. Напротив. Пророки и сомнамбулы никогда не писали «хорошо».

На все у человека есть ответ. Остается правда, выяснить, впрямь ли «высокое безумие» «пылало» в «Как закалялась сталь»? Нет ведь точных критериев. Одному кажется, что «пылало», другому не кажется. Поди разберись. Вопрос: стоит нам доверять вкусу критика или, может, не стоит? Посмотрим. Вот, скажем, заголовок «Евангелие от Николая». Аннинский явно не чувствует, что экстатическая ослепленность сродни душевной болезни, которую сам же констатирует в своем герое, как небо от земли далека от духовной трезвости евангельской веры, и что поэтому заголовок его — безвкусица. Причем кошмарная. (Не говорим уже о способности к «различению духов»).

Далее. Можно ли назвать «бредом» и «ясновидением» установочные тексты из романа, хотя бы знаменитый про жизнь, дающуюся нам один раз, если не только по «смыслу слов», которому (см. выше) Аннинский не придает значения, а именно по «типу словоговора» он кажется взятым из доклада на комсо-

мольском съезде? Что сказать, если критик, чья профессиональная обязанность — слышать звучание слов (и чужих, и своих собственных), по поводу худосочного и отнюдь не по-пророчески косноязычного текста Островского разливается соловьем: «преображение», реальности, ее пересоздание с помощью слова, почти магического, расплавленного, сжигающего? Только одно: полноте, г-н Аннинский!

Еще пример. В контексте все того же разговора о «пророках и сомнамбулах» он вспоминает... что бы вы думали? Мемуары Брежнев! Их ведь тоже неизвестно кто написал. Но и в этой ситуации стилистического абсурда сохраняет высокопарную серьезность: «Если государственный деятель, являющийся КОНДЕНСАТОМ настроений массы и статистическим выразителем системы, с которой эта масса себя идентифицирует, оставляет мемуары, то дело именно в КОНДЕНСАТЕ настроений и опыта, а не в том, кто и как это записал на бумагу... Чем более мощен и велик текст, тем больше ощущение, что он создан ВРЕМЕНЕМ». Господи! и это велемудрие — по контексту выходит — о «Целине», над которой вся страна потешалась! Уж не ждать ли нам в близком времени «Евангелие от Леонида»?

Хватит, пожалуй. Заметим лишь напоследок, что все это псевдофилософское красноречие (подчас заставляющее вспоминать директора Провизорной палатки) заслуживало бы улыбки, а не полемики, если бы в нем не пробивалось стремление (возможно, бессознательное) в любом виде сохранить и воспроизвести логику тоталитарного официоза, остаться в его структурных рамках, а значит навязать их и нам. Согласно официозу, все мы только и делали, что «строили коммунизм»; по Аннинскому — были «одержимы» коммунизмом (различие несущественно, так как «смысл слов мало что значит»; важно, что между нами и навязываемой нам ролью в обоих случаях не предполагается никакого зазора), а теперь только тем и заняты, что сведением счетов опять-таки с коммунизмом (вспомните «антикоммунистическое безумие», якобы владеющее нами). Официоз полагал нас тесно сплотившимися вокруг партийных вождей (туда же, по сути, и Аннинский со своим КОНДЕНСАТОМ). Официоз назначал к принудительному почитанию безумцев и преступников в качестве нестигаемых большевиков (и Аннинский назначает их в «святые»). В причинах, почему может быть важно сохраниться именно в такой, с позволения сказать, экологической нише, разбираться не будем. С одной стороны, понятно, с другой — неинтересно, а в общем — не наше дело. Данная реплика написана только в опасении, как бы кто-нибудь по случайности не принял продемонстрированный «тип словоговора» за нечто серьезное.

Б. Шутрин

По великой схеме

В феврале 1990 года я впервые оказался на Западе. Второй по величине город Швеции Гётеборг был уютен и изобилен, кинофестиваль, на который меня пригласили, весел, непретенциозен и очарователен. Но было за эти пять дней в свободном мире несколько часов, оставивших в душе неприятный осадок.

Советскую делегацию пригласили на встречу с работниками Генерального консульства нашей страны, расположенного в Гётеборге. Судя по всему, в данном конкретном совучреждении за границей люди добились удивительных результатов — остановили Время. Было полное ощущение того, что, переступив порог актового зала, мы чудодейственным образом очутились вдруг на собрании партийно-хозяйственного актива где-нибудь в захолустье в 1973 году. Идеологическая выдержанность аудитории поражала и обескураживала. Особенно удивил вопрос о мерах, которые принимаются в Советском Союзе для борьбы с пропагандой секса и насилия, присутствующей, как известно, американскому кино.

Удивительная вещь! Люди, живущие на Западе годами, имеющие возможность лично убедиться в том, что же такое американское

кино на самом деле, продолжают, как заведенные, твердить: секс и насилие, секс и насилие... Впрочем, так ли уж это удивительно? Вспомним, что годами и десятилетиями внушали нам со страниц газет, с телеэкранов. Советское кино — самое благородное, самое прогрессивное, самое нравственное. А западное — особенно американское — рассадник всяческой заразы. А если вспомнить также существовавший до недавнего времени принцип отбора сограждан для работы за границей, то вся эта история предстанет не фрагментом абсурдистской пьесы, а частью правоверного произведения, созданного методом социалистического реализма.

Сейчас, когда время изменилось, когда американских фильмов на наших экранах в несколько раз больше, чем собственных, страницы отечественных печатных изданий вновь полны обличений тех, кто наводняет кинорынок третьесортной американской продукцией. Создалась интереснейшая ситуация. Американские ленты, идущие у нас сейчас, действительно третьесортны. В самих США никто и понятия не имеет о «Невидимом враге», «Черном кулаке» и «Методичном убийце», но...

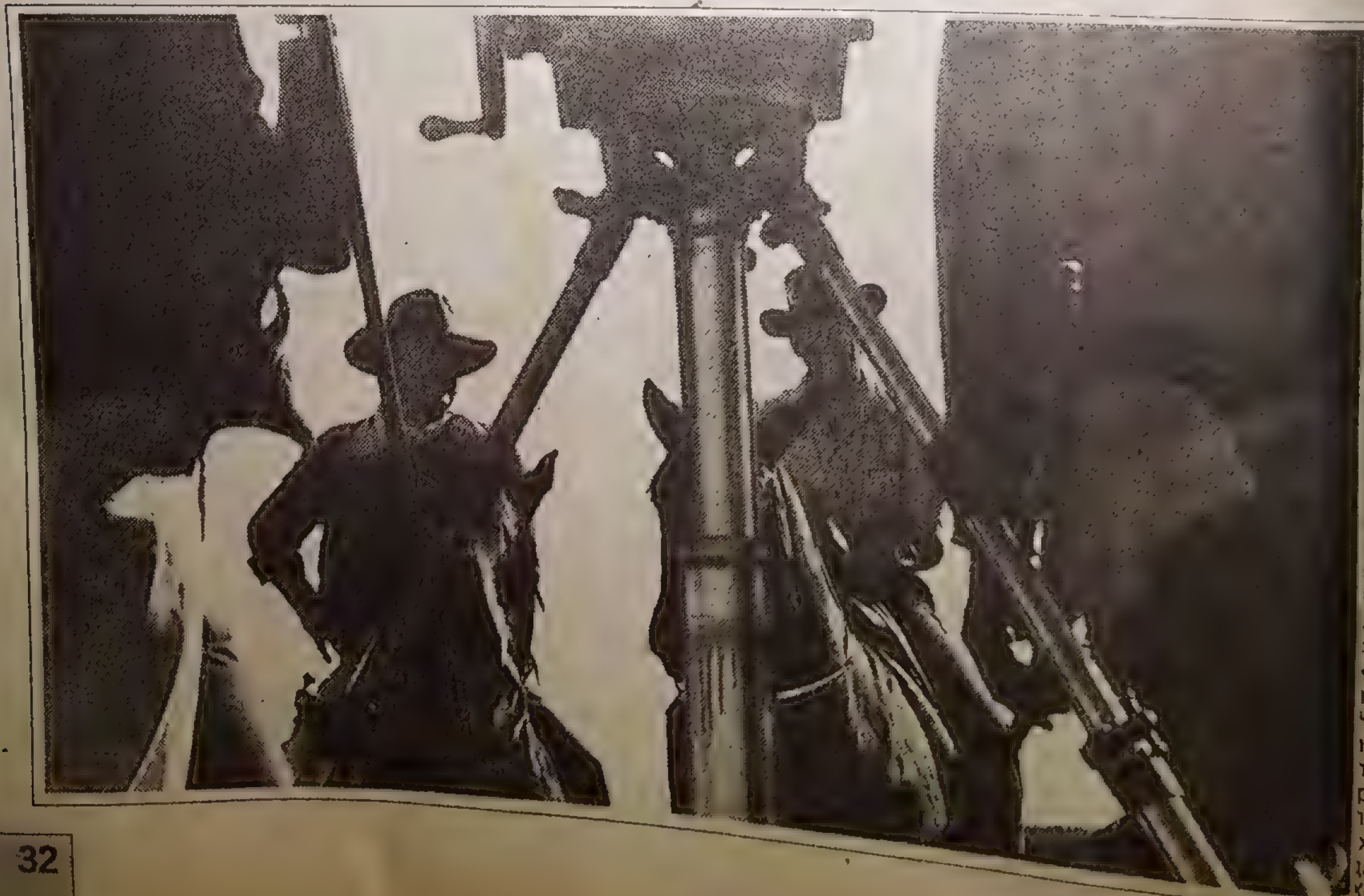
...риску утверждать, что присутствие американского кино на наших экранах даже в таком «нетоварном» виде есть благо. Дело в том, что на примере плохих картин едва ли не более отчетливо видны достоинства величайшей кинематографии, безраздельно господствующей ныне на мировом кинорынке. Схема, по которой строятся американские фильмы, почти неизменна во всех конкретных случаях. И

если в картинах выдающихся режиссеров талант постановщика и техническая мощь киноиндустрии эту схему порой искусно и блистательно маскируют, то плохие режиссеры, работающие за гроши на маленьких студиях, этой возможности не имеют. В их картинах, расходящихся только на видео и экспортируемых в слаборазвитые страны, нет ничего, кроме этой самой Великой Схемы американского кино.

Однако к плохим фильмам хотелось бы вернуться в конце этих заметок. А сейчас все-таки надо повести речь о хороших, крупных, значительных явлениях кинематографа США, которыми в разные исторические периоды доводилось встречаться зрителям одной шестой части земного шара.

Первая такая встреча произошла в 1952 году. Жутком, кошмарном последнем сталинском году. Холодная война была в разгаре, да и горячая вовсю шла в Корее. Газеты были полны воплями протеста, адресованными американскому империализму. Внутри страны боролись с низкопоклонством и космополитизмом. ВР кино господствовала теория бесконфликтности. Оно вошло в эпоху малокартинья: великий вожь дал указание снимать мало, но — только знаменитые шедевры.

Однако экраны большой страны невозможно было заполнить лишь «Падением Берлина» да «Незабываемым 1919-м». Необходимо были фильмы, помогающие кинофилософам выполнять план, и были найдены в коллекции рейхсфильм-архива, взятой в 1945 году в качестве трофея при окружении Берлина советскими войсками.



И вот в этой-то коллекции оказался фильм, ставший для десятков миллионов людей главным событием того времени. Нынче, в начале пятидесятых, они не говорят «Тарзан», как заклинание, как воспоминание детства.

Тарзан!

Феноменальный, нечеловеческий успех четырех частей прославленного сериала объясняется не только и не столько экзотическим сюжетом и скромным очарованием обезьяны Чипы. Как это ни парадоксально, природа успеха «Тарзана» в сталинской России была в принципе той же, что и в Америке начала тридцатых годов. (Первая серия, «Тарзан, человек-обезьяна», увидела свет в 1932 году.)

В США начала тридцатых имела место Великая Депрессия. Массовая безработица, массовое уныние, массовый пессимизм. В этой ситуации экранизация экзотического романа Э.Р. Берроуза о человеке, не только выжившем в экстремальных обстоятельствах, но и сумевшем подчинить их себе, стать царем жизни, — вселяла в зрителей силу, уверенность, убежденность. Уж если человек способен покорить дикие джунгли, то с временными экономическими трудностями в самой богатой стране мира справится и подавно.

В начале пятидесятых годов Сталин, казалось, целиком и полностью подчинил своим желаниям Время и Пространство одной шестой части суши. Было регламентировано все: работа и отдых, одежда и развлечения. Даже регулярность людоедских кампаний. Жертвами могли стать врачи или работники хлебопекарной промышленности, евреи или калмыки, — но все прекрасно знали, чувствовали: сегодня врагом народа стал сосед, завтра — друг, а послезавтра несомненно буду я, хоть это и невозможно и немисливо. Для большевиков все возможно и все мыслимо!

И в этой-то обстановке появляется фильм, в котором главный герой — Отдельная, Суверенная Личность. Он скачет по деревьям, издаст победный клич, дружит со всей живностью, защищает Добро и карает Зло. А при этом — вот штука-то! — действует сам. Сам принимает решения, сам творит свою судьбу. И нет за ним ни секретаря парткома, ни председателя профкома, ни многомудрого усатого рабочего-ветерана, рассказывающего о невыносимой жизни при царском режиме...

Контраст между славным Тарзаном и прекрасными персонажами советских картин того времени был абсолютным, тотальным. Потому еще, кстати, что Джонни Вайсмюллер представлял перед зрителями почти обнаженным. В стране, только что пережившей войну, которая погубила миллионы мужчин, женщины и дети млели от осязательного и неосознанного эротического восторга, созерцающая крепкое, прекрасное тело Молодого Мужчины.

Конечно, сказанное не означает того, что миллионы зрителей начала пятидесятых, предпочитавших «Тарзана» «Суду чести» или «Кавалеру Золотой Звезды», выражали сознательный протест против сталинизма или сознательную тоску по Мужчине. Массовый успех всегда объясняется только тем, что в подсознании. Хотя, безусловно, лазая по деревьям, под-

ражая тарзаньему крику, советские мальчишки последних сталинских лет наглядно демонстрировали неприязнь к регламентации и ограничение свободы.

Удивительно, но факт. Ровно через десять лет, на исходе хрущевской оттепели случилась еще одна массовая киноэпидемия. Вирус сно-ва прибыл из США. «Великолепную семерку» показывали на стадионах и площадях — кинотеатры оказались слишком малы.

Это был практически первый вестерн на советском экране. Вестерн, который газеты не уставали обличать в антигуманности, реакционности, в романтизации белых колонизаторов, истребивших несчастных индейцев. И выяснилось, что, несмотря на так называемую контрпропаганду, весь советский народ, как один человек, сидит в темных кинозалах и на спортивных трибунах, наслаждается киноисторией о благородных ковбоях, защищающих жителей мексиканской деревушки от коварных бандитов.

В тотальном культе «Великолепной семерки» просматривалось уже не только ясное предпочтение Человека, Отдельного Человека Коллективному, но и предельно очевидная тяга к тому, что именуется «американским образом жизни». Ковбойские костюмы, неподражаемая походка Юла Бриннера (кстати, русского по происхождению — это переполняло особой гордостью зрительские сердца), эффектные жесты, мужественные лица — все эти внешние атрибуты американизма крепко, что называется, западали в душу граждан первого в мире государства рабочих и крестьян. И надо отдать должное нашим тогдашним начальникам — они поступили вполне логично, убрав «Семерку» с экранов раньше срока. Хрущева нет, дружба с Америкой уже не актуальна, вышеупомянутые усатые ветераны возмущенные письма пишут — убрать с глаз долой «не нашу» картину!

Но ее не просто убрали. Из факта ее выпуска на наши экраны «сделали выводы». С середины шестидесятых годов по середину восьмидесятых у нас в прокате не было крупных американских лент. Покупали в лучшем случае «крепкий середнячок» — те, что нельзя было заподозрить в проповеди индивидуализма и пропаганде американского образа жизни. (Случались, правда, прорывы, но они были тоже хорошо продуманы. Такие заметные явления в мировом кино, как мюзикл «Вестсайдская история» или псевдоисторический суперколосс

«Клеопатра», не могли дурно повлиять на советского человека.)

А теперь вернемся к тем плохим и очень плохим американским фильмам, что идут нынче на наших экранах.

Когда деятели отечественного кино сокрушаются по поводу несчастной судьбы зрителя, вынужденного смотреть весь этот ужас, не нужно думать, что ими движет благородное, хоть и нереалистическое стремление дать народу возможность смотреть лучшие фильмы, создаваемые в мире, а значит, в Америке. Обличители третьесортных американских боевичков хотят, как правило, одного — заменить их в репертуаре на еще более третьесортные боевички отечественных киностудий.

Но к чему проводить эту замену? Ведь технический уровень даже этих боевичков все равно выше, чем у наших. Актрисы, а особенно актрисы, играют все равно лучше. А в том, что касается смысла, или, как говорили раньше, идеи произведения, соревноваться нам и вовсе бессмысленно. В то время, как наши боевички с упорством, достойным лучшего применения, рассказывают порядком надоевшие истории о продажности и коррумпированности коммунистической власти, американские повествуют о борьбе с дельцами порнобизнеса («Похищенная», «Мститель»), террористами («Скорпион», «Взять живым или мертвым»), с кровавыми дикарями («Невидимый враг», «Новые приключения Теннесси Бака»). Это, согласитесь, гораздо интереснее.

Ну а главное, во всех этих лентах в очищенном виде действует вышеупомянутая Великая Схема американского кино.

Честный, благородный герой, сильный и ловкий, оказывается в западне, организованной Силами Зла (дикарями, коварными индейцами, фашистами, космическими пришельцами, террористами, роботами, коммунистами, крестоносцами, санкюлотами...). Опираясь только на собственную отвагу, собственные мускулы, собственный ум, герой выходит из западни, спасает единомышленников, побеждает Зло и женится на белокурой красавице. А секс, насилие? Если и есть то или другое, то — лишь как фон, лишь в качестве необязательной приправы.

Великая схема универсальна. Она никогда не надоест. Кино, которое опирается на данный сюжетный каркас — гибкий, эластичный, вариативный, — всегда будет царить над миром.

Сергей Павлентьев

Российская книготорговая палата (РКП)

— выпускает периодические каталоги книг по гуманитарной тематике широкого плана, программированию и методикам обучения, обеспечивает доставку заказанных по каталогу книг;
— проводит подписку на включенные в каталог серийные издания. Информация об условиях доставки и оплаты книг будет даваться в каждом выпуске каталога.
Абонентом РКП может стать как организация, так и индивидуальный заказчик. Для включения вас в число абонентов, пользующихся услугами РКП, необходимо заполнить Бланк Абонента (на обороте) и выслать его по адресу:

109443, Москва, а/я 12
Телефон для справок 250-61-82

Р



КНИГИ

Развлечения с увлечением

Серию «Мир твоих увлечений» издательство «Молодая гвардия» выпускает вот уже почти два десятилетия. Эти небольшие, карманного размера книжки хорошо известны многим подросткам.

«Сегодняшние, привычные нам всем шахматы утвердились где-то к XVI веку, хотя название их встречается гораздо раньше. В России, например, еще в 1262 году — тогда перевели с греческого языка так называемую кормчую книгу, в ней-то и употребляется впервые в нашем отечестве слово «шахматы». Современные названия фигур ввел в обиход петербургский шахматист Алексей Леонтьевич Леонтьев, написавший в 1775 году первый шахматный труд на русском языке. Леонтьев много лет служил секретарем посольства в Китае и, вернувшись на родину, решил познакомить соотечественников с описанием китайской шахматной игры...»

Это строки из книги В. Черняка «Тайна игры королей» (1989). В ней рассказано о фигурах и пешках, о происхождении дебютных названий, о сеансах одновременной игры, блиц-турнирах, игре по переписке и по телефону, о машинах, умеющих играть в шахматы, и о том, какое влияние оказывают компьютеры на шахматную жизнь. Собственно, цель этой книги в том и состоит, по словам ее автора, чтобы рассказать о самой шахматной жизни. А вот научиться играть в шахматы, овладеть шахматной практикой поможет другая книга серии: В. Хенкин. «Куда идет король...» (1979). Книга эта — начальный курс шахматной игры — раскроет красоту шахматных композиций, подскажет неожиданные повороты в игре, остроумные выходы из острых ситуаций.

Среди выпусков серии книга В. Аникина «Твои пернатые» (1979).

Здесь собраны самые разнообразные сведения о птицах. Оказывается, филин живет 68 лет, соловей — до 25 лет, галка — 11 лет, воробей... («Кто сколько живет?»). Мелкие певчие птички летят со скоростью 30—50 километров в час, а иглохвостый стриж — рекордсмен среди пернатых — развивает скорость до 160 километров в час («Кто быстрее летает?»). Есть в книге и такие интересные рубрики, как «Птичьи часы» и «Птичий барометр» (последнюю можно найти в конце глав: «Лето», «Осень», «Зима», «Весна»).

А еще в книге много дельных советов. Как поступить, если найдешь на земле выпавшего из гнезда птенца. Что нужно сделать, чтобы кошки не разоряли птичьи гнезда. Как научить молодых канареек правильному пению и как научить говорить попугая. Кстати, попугаям и канарейкам посвящены отдельные главы — «Разговорчивые питомцы» и «Солист в золотистом фраке». А глава «Пернатая радуга» — от качиках, очень красивых и забавных птичек, сравнительно недавно завезенных к нам из-за границы.

В 1980 году вышла в серии еще одна интересная и нужная книга для тех, кто не может представить свой дом без птиц, рыб, собак и других созданий природы. Это сборник «Веселый зоопарк» (1980). Названия его глав говорят сами за себя: «Подводное мини-царство», «Птички-невелички», «Кошка в доме», «Хорошо бы собаку купить...», «Четвероногие артисты», «В твоей школе — живой уголок». Только одно название — «Не забудьте хомячков» — не полностью раскрывает содержание этой главы. В ней идет разговор не только о хомячках — золотистых и джунгарских, но и о морских свинках, и о тушканчиках, напоминающих маленьких кенгур, и даже о сонях — длиннохвостых пушистых грызунах, похожих на маленьких белочек. Оказывается, и сони, и тушканчики

тоже стали жителями наших городских квартир.

Юным филофонистам (так называют детей, коллекционирующих звукозаписи) адресована книга Н. Халатова «От граммпластинки до цветомузыки...» (1982). Отчего портятся граммпластинки и магнитные ленты, как обращаться с ними и как их хранить? Зачем нужен каталог коллекции и как его сделать? Как ухаживать за проигрывателем и магнитофоном? Как сделать цветоорган? Это лишь примерный перечень вопросов, ответы на которые получит читатель.

Тот же автор написал для серии книгу «Мы снимаем мультфильмы» (1989). Здесь рассказано о том, что такое мультипликация, зачем нужен сценарий и что такое режиссерская разработка сценария. О том, как производится запись речи, музыки и шумов в звуковом мультфильме. И какие принадлежности нужны для съемки, и какая пленка нужна... Словом, рассказано обо всем, что необходимо знать каждому, кто собирается снимать мультфильмы.

А если кого-то интересует, как самим изготовить и снять фильмы с неподвижным изображением — диафильмы, можно обратиться к книге В. Постникова «Мы снимаем диафильмы» (1984).

Вот книга К. Яковлевой «Чудо чудное, диво дивное» (1984). Заглянем в главу «О породах деревьев, о древесине»: «...Про осину есть поговорка — «осина не древесина». Однако все спичечные фабрики страны нарезают из осины спички, как лапшу из теста... Еще из осины делают так называемую «дранку» — небольшие тоненькие досочки, которыми кроют крыши домов, накладывая их одну на другую снизу вверх. Дранка, вырезанная фигурно, называется лемехом. И дранка и лемех долго не загнивают, приобретая со временем красивый серебристый оттенок. Лемехом с давних пор покрывали кровли старинных церквей. (Например в Кижях.) Само же дерево, не успев вырасти, часто загнивает и покрывается наростами с гнилой сердцевинкой. Для нашей работы такая древесина представляет большой интерес, так как приобретает разнообразные оттенки цвета, от желто-розового до коричневого с темными, почти черными полосками и штрихами». Нетрудно догадаться, что книга К. Яковлевой о поделках из природного материала — древесной коры, сучьев, веток, корней, шишек, орехов, желудей, фруктовых косточек, соломки.

В вязании все очень просто. Самое главное — терпение и аккуратность. Так считает Д. Ханашевич — автор книги «Из клубка» (1978). Опытная вязальщица начинает разговор с того, как подобрать крючок и пряжу, потом знакомит с основными приемами

вязания крючком, предлагает связать разные изделия — для себя, в подарок малышам, родителям, друзьям.

Другая книга Д. Ханашевич — «Волшебные спицы» — появилась в этой же серии в 1986 году. В книге даны основы вязания спицами. Рассказано, как выбрать рисунок вязки и как рассчитать петли и ряды, как окрасить нитки в домашних условиях и как использовать вязанные вещи, вышедшие из моды.

Автор стремится помочь девочкам создать свой индивидуальный практичный гардероб. Стремится научить их одеваться удобно, современно, недорого. Среди моделей, предложенных ею, — прямые и расклешенные юбки, блузка-рубашка, стеганная куртка, жилеты. Есть в книге разделы «Шьем из меха» (как переделать или обновить сношенную или вышедшую из моды меховую вещь), «Новое из старого» («Юбки из джинсов», «Из мужской рубашки», «Из кожи, меха, трикотажа»). А для тех, кто пожелает украсить свою одежду аппликацией, — раздел «Вышивка и аппликация».

Если названные здесь книги далеки от интересов ваших детей, можно обратиться к другим выпускам серии. Вот некоторые из них

П. Африн. Юным рыболовам. 1976.

А. Блохин. О шинах и машинах. 1976.

В. Власов и Е. Гортинский. Если ты собираешь марки, значки... 1975.

К. Девочкин. Уют руками создают. 1988.

П. Крижаускене. Немного веревки, лоскутов и... фантазии. 1982.

В. Постников. Учись фотографировать. 1981.

В. Росин. У тебя появился щенок. 1975.

А. Стрыгин. Увлечение века. (О марках). 1990.

Г. Румянцева

Бланк абонента

фамилия

имя, отчество

индекс, адрес

телефон

«Семья и школа»

Английский язык для общения

Комплект из 10 граммпластинок «Слушаем и учимся говорить» вы можете получить по почте наложенным платежом.

Письма-заказы направляйте по адресу:
143360 г. Апрелевка
Московской области
улица Ленина, 4
Апрелевское предприятие
«Роспосылторг»

по фильму Е. Евтушенко
и собственным воспоминаниям из сумасшедшего дома

35

называли Ступиним, а Юрочка В.-Г. перекрестил его ради особой секретности в Табуреткина.

Закавказский долгожитель Табуреткин переживает всех нас! Так нам тогда казалось.

Мнения о нем, как и о его социализме, были не у всех столь категоричны, как у Юрочки В.-Г.

Ким Х., например, говорил об этом так:

— Оценка роли Сталина в истории определяется тем, что ты сам думаешь о смысле исторического процесса. У исторического движения — я говорю: движения, а не развития, — нет ни цели, ни идеала. Ни коммунизма, ни капитализма. У разума есть свои пожелания к истории. Разум возмущается, что история их не выполняет. Смири свой разум возмущенный. Великий русский философ Константин Леонтьев — да, великий, хоть вы его и не знаете! — говорил, что всякое общество проходит стадию цветущей сложности, то есть жесткой и жестокой иерархии, кровавой, безжалостной, таким был, например, режим Николая Первого. Сила давления превращает уголь в алмаз. Иерархическая государственная постройка мучительна для всех людей, — между прочим, и для тех, кто на самом вершине. Ты знаешь, что такое «кремлевский цвет лица»? Это нездоровые, желтоватые лица и румянец — странный, словно лихорадочный. Я видел этих людей. Они приезжали в Минск к отцу. Сталин работает ночами. Все эти люди не смеют спать: они сотрудники его канцелярии, он может никогда ничего не спросить, но каждый обязан быть готовым к ответу, раз Сталин не спит. Ночи напролет они работают при электрическом свете и ждут. Они отсыплются днем, когда отдыхает вождь. У этих людей есть все — начиная с птичьего молока и до возможности получить пулю в затылок просто так, неизвестно за что, по сталинскому капризу. Да, это страшная система. Да, это бесчеловечная система. Но крепостное право тоже было бесчеловечным. А государство Николая Первого, его стройный и страшный строй дали миру позднего — лучшего! — Пушкина, дали трагического Лермонтова... «Человек рожден для счастья, как птица для полета»? А помнишь, чьи это слова? Калека, безрукий от рождения, пишет на песке эту фразу палочкой, зажатой пальцами ног! Это фраза — сарказм в адрес оптимистов. Человек рожден для соучастия в трагедии. Эта трагедия — история. Ее единственный доступный нам смысл — творчество. Все беды, которые переносили русские мужики, были платой за великую государственность, создавшую — именно силой давления! — пушкинский золотой век. И сейчас: посмотри, каких поэтов создала тираническая — но и титаническая! — ленинско-сталинская иерархия: Пастернак, Ахматова, Маяковский, Мандельштам. Да, Пастернаку заткнули рот, да Ахматова в забросе и презрении, да, Мандельштама уничтожили, а Маяковский застрелился. Но если бы не трагизм их существования в этой цветущей сталинской иерархии, — они бы ничего великого и не создали. Благополучие убийственно для творчества. Тирания убийственна для творцов. Если бы тебя, например, не давила биография, разве ты написал бы стихи о мысли, о слове?

Стихи, которые Ким имел в виду, я написал в нашем сумасшедшем доме незадолго до смерти Сталина. Орывок, который Киму особенно понравился, выглядел так:

... Мысль останется словом,
Пока останется свобода
Пока сердца не скрутят
И рта не заткнут.
А тогда
Мысли станут взрывчаткой,
Зарядом особого рода, —
Только облаком пепла
Взлетят над землей города!
Не бывало на свете
Такой человеческой силы,
Чтоб желание жить
Превратилось в уменье терпеть.

Может, в ваши покои,
Скорее — на ваши могилы,
Те же люди придут
Разбивать триумфальную медь.
Да, могилы молчат.
Но вы столько в них пепла
храните,
Что созреет огонь
В потаенных людских пропастях.
Вы фундаменты строек
Поставили на динамите,
Хоть и кажется вам,
Будто строите вы на костях!

Эти стихи — отрывок, а вся вещь по тем временам стоила дорого: кроме антисоветской агитации, могли пришить террористические намерения. Я читал эти строки только избранным.

Когда недавно на Лубянской площади снимали с пьедестала памятник Дзержинскому (а ведь какой самоотверженный был гонитель Мысли и Слова; я видел его камеру в Орловской тюрьме, — камера истинного героя-подвижника!), когда на площади Революции выломали из пьедестала памятник Свердлову, — я вспоминал эти стихи: не так уж они были наивны. Так что Юрочка В.-Г. был не совсем прав. Он отзывался о них примерно так:

— Твои стихи отлично обосновывают действия диктаторов, поскольку ты убедительно доказываешь, что мысль и слово для них смертельно опасны. Но не пепел из газовых печей был опасен Гитлеру. Его погубили бомбы и танки и еще раз — бомбы и танки. Все стало ясно после открытия второго фронта. Я узнал об этом в Констанце. Мы слушали английское радио, — я, один обер-лейтенант и офицер из отдела пропаганды. Он и

сказал: «Эс истенде» («Конец»). Мы его не стали спрашивать, что он имел в виду. Уточнение пахло государственной изменой.

— До чего же на нас похож!

— Не совсем. Тут как у близнецов: сходство внешнее, а люди разные. У Салтыкова-Щедрина есть история про Мальчика в штанах и Мальчика без штанов. Стоят по разные стороны границы два мальчика, — русский и немецкий. Немецкий — в штанах. Русский — без штанов. Немецкий мальчик дразнится: «Эх, ты, такой большой, а все без штанов ходишь». Русский огрызается: «А ты, немец — перец — колбаса, за штаны душу черту продал». — «Я хоть за штаны душу черту продал, а ты душу черту за просто так отдал!» — говорит немецкий мальчик. «Потому что у меня душа широкая!» — отвечает Мальчик без штанов. Немцы отдали Гитлеру душу отнюдь не за просто так! Потом за несколько лет богатой жизни им пришлось платить годами бедствий. Но сейчас они опять на ногах. А русский мальчик последние штаны отдал Сталину и большевикам, а теперь смотрит своему черту в пасть, надеясь, что черт ему что-нибудь выплюнет.

— Неправда. Ты же сам говорил, что большевики одну часть народа натравили на другую и все тридцатые годы у нас шла необъявленная гражданская война.

— Вот ты и посмотри, кто победил сейчас, после войны Отечественной: Сталин с холоуями. Здесь всегда будет побеждать голая власть. То есть не так: прекрасно одетая власть всегда будет побеждать раздетых людей. Такие это люди.

Лет сорок пришлось ждать событий, доказавших, что Юрочка, кажется, был не совсем прав.

Между тем с началом 53-го года к нам в психарню с высоких должностей, словно с неба, свалилось вдруг несколько евреев-офицеров медицинской службы МВД: у нас на отделении обычным лечащим врачом оказался подполковник медицинской службы. Дело врачей-убийц увенчалось «цветущей сложностью» (напоминаю определение Кима Х.) сталинской иерархии. Ягодки предчувствовались.

Но естественный природный процесс (смерть старика от инсульта) обернулся чудом: умер бессмертный Сталин.

В один прекрасный день на отделении вдруг выключили радио и перестали доставлять газеты. На работу тоже не пускали. Мы погрузились в полную, словно подводную тишину. Все наши сержанты, лейтенанты и вольняшки подтянулись, построжили — и на вопросы не отвечали ничего.

Однако какие-то слухи просачивались. Коля Супругин, вор-медвежатник (спец по взлому несгораемых шкафов), получивший 58-ю, политическую статью за победу, откуда-то узнал, что Табуреткин (мы еще неинтеллигентно называли его Кабысдохом) при смерти.

Между тем для миллионов Сталин был не Кабысдохом, а отцом родным; в фильме «Похороны Сталина» показано то, чего мы, безумцы в сумасшедшем доме, не видели: как толпы здоровыслящих ринулись, давя друг друга, прощаться с Кабысдохом, величаво лежавшим среди цветов и маршалов на высоком лафете в роскошном гробу среди белых дворянских колонн торжественного Дома Союзов.

Сталин потерял жизнь. Люди на время похорон совсем потеряли разум. Потом он возвращался к ним очень медленно.

Миллионами овладело чувство покинутости и страха перед будущим. Люди знали, что Сталин с ними, что с песнями, борясь и побеждая, весь народ за Сталиным идет. И вот весь народ остался без Сталина, в одиночестве. Вождь был Богом, и возникло чувство богоставленности.

Разумеется, на воле, как видно из фильма «Похороны Сталина», среди интеллигентов были люди, понимавшие, что смерть тирана — начало освобождения. В то же время и у нас в сумасшедшем доме далеко не все с облегчением вздохнули, узнав, что Сталина больше нет. Бывшего капитана второго ранга, сына Сталина, даже отправили вниз, в «закрытое» отделение, — так он сокрушался об отце, которого, утверждал этот моряк-подводник, скорее всего, отравили враги. Кавторанг был таким же сыном Сталина, как Шура Балаганов — сыном лейтенанта Шмидта. Но у Шуры Балаганова это сыновство было мошенничеством, а у бедного капитана — помешательством.

«Отправить вниз» означало перевезти в другое отделение, 6-е или 7-е. Эти отделения находились под нами. Камеры там были заперты круглые сутки. Выводили только на прогулку. Запертые дни и ночи по 15-20 человек вместе под недреманным оком — тюремным глазком, при отсутствии контакта с реальностью и оставались живы. Но обстановка эта загоняла их все дальше в болезнь. Находились вместе с этими детьми Лейна и Сталина, шизоидными экстрасенсами, перехватывавшими голоса Гитлера и Маркса с того света, — было сущим наказанием. Это и сделало наказание для тех, кто был на нашем «здоровом» отделении. Провиниться было легче легкого: громко настаивать на своем психическом здоровье; пытаться «качать права», даже если ты заведомо прав; вообще активно в чем-нибудь перечить, — этого было достаточно, чтобы попасть к «чуме» вниз. А там с больными не церемонились, — санитары били, как хотели, хоть и были эти санитары такие же зеки, как мы.

Наш сумасшедший дом, подобно всей стране, построен был на предательстве и присяге.

Центр «Академия мудрецов» жила над этой черной пропастью, жила, можно сказать, над этой пропастью во лжи, — ибо только в дебрях лжи можно было укрыться от заплочных дел докторов в серебряных погонах. И мы прятались вполне успешно.

Заведовал нашим отделением Прокопий Васильевич, «психиатр из вошбойки», как мы его звали: до нас дошли сведения, что этот капитан медслужбы МВД заведовал в концлагере санпропускником. Пройдя переподготовку на ускоренных курсах психиатров, он и прибыл к нам.

Он выглядел очень по-офицерски: подтянут, собранный; некоторой штатской мешковатости, свойственной другим нашим врачам в погонах, у него и в помине не было. Зато лицо с лустыми голубыми глазами, тугое, холерное, без всяких признаков растительности, имело в себе нечто отталкивающее. Такое было впечатление, что даже борода этим скользким, гладким лицом гнушается: расти не хочет.

Впервые дни своего начальствования, в начале 53-го года, он сделал замечание, обходя наши камеры, что слишком помногу у некоторых больных книг на тумбочках.

Стумбочки Кима Х. он взял несколько книг, посмотрел: Ибсен, Гамсун... Тут на челе его высоко не отразилось ничего. Потом взял том Достоевского и сказал:

— Достоевский... Психически больным читать этого реакционного писателя не рекомендуется. И вообще, — обратился он к белой медицинской стайке вокруг, — почему тут у каждого столько книг? Я читаю не больше одной книги в месяц. А здесь больные люди!

Как мы спасли возможность держать в палате по несколько книг — особый сюжет. Важнее объяснить, откуда у психов — парафреников, шизофреников и прочих — были книги Гамсуна, Ибсена, Достоевского в дореволюционных изданиях, которые и на воле — то мало у кого были.

Все эти книги и много других, которые на воле уже сделались редкостью, имелись в библиотеке нашей психарни. Была некая тайна в композиции этой библиотеки. Там были некоторые издания 20-х годов, давно запрещенные. У Главлита, видимо, не было доступа в нашу тюрьму, а библиотекари, в общем — то славные женщины, в этих делах разбирались слабо. Вот и получалось, что не одни мы, «антисоветчики», но и некоторые запрещенные книги прятались от генералиссимуса Табуреткина по его же собственным тюрьмам.

Что же до психиатра из санпропускника, то через несколько дней после смерти Сталина он собрал больных — заключенных в обширном холле нашего отделения, построил в два ряда, скомандовал: «Смирно!» — и сказал четко, по-военному:

— За последнее время на отделении участились разговоры на известную мне и вам тему. За подобные разговоры я буду отправлять вниз. Можете разойтись.

И тут же сам, четко стуча каблуками, офицерской прямой походкой отправился к себе в кабинет.

Формулировка «на известную вам и мне тему» предполагала высокий уровень контакта с реальностью со стороны больных — заключенных (б/з/к — как мы сокращенно именовались), уровень столь же высокий, что и у трех немецких офицеров в Констанце. Все понимали, что речь идет о смерти Усатого (еще одно имя Вождя народов среди зеков) и возможных последствиях этой грандиозной смерти.

На последствия было три точки зрения.

— Все будет как было.

Так думал наш местный Экклезиаст, Миша Э., в прежней жизни — директор большого московского «Гастронома», угодивший в психарню в 1951 году за то, что еще в 37-м попытался проникнуть к любимому Ленину в Мавзолей. Миша был совершенно невменяем после электрошока, полученного утром в цеху. Его даже арестовывали в тот ежовский год не стали, а прямо отвезли в дурдом, где он два года провел в странном полубеспамятстве, после чего каким-то чудом выздоровел. В 1951 году его угораздило рассказать приятелям за бутылкой, как он лопнул в Мавзолей и чуть не отнял у часового винтовку. Среди присутствовавших был стукач. Меера Абрамыча взяли за попытку террора (пытались отнять у часового оружие). Поскольку Миша в своем рассказе этого поступка не осудил, а как бы выдал свое несостоявшееся преступление за анекдот, то, значит, в душе террористом остался. Против

Миши была еще одна очень важная улика: он был еврей. Для Особого Совещания всего этого могло бы оказаться достаточным, но психиатры помешали: признали Мишу душевнобольным в момент рассказа о содеянном.

Миша любил подчеркивать одну сторону бытия: все было как будет, все будет как было. И кроме самого существенного — семьи, которая ждала Мишу на воле, все — суета сует и всяческая суета. Но мы обращали его внимание на то, что в одну и ту же реку нельзя ступить дважды, и если несчастных евреев — врачей после смерти Сталина все-таки осудят, то начнутся тотальные антисемитские акции, а это уже будет не «как было».

Юрочка В.-Г. не соглашался с такой возможностью: — Для того чтобы закреститься в вождях второго сорта, нужно быть умней, чем того хочет Табуреткин. Но это надо уметь от него скрыть. Я не знаю, кто — Берия, Маленков или Молотов, — но кто-нибудь из них умней, чем мы думаем. Сейчас они придут к власти и никому хуже от этого не будет. Я в этом уверен. Какие-то реформы необходимы.

— Маленков — я это знаю от отца совершенно точно — говорил так «Опасны не авантюристы и карьеристы, а политические мечтатели и реформаторы», — возражал Ким Х. — За Сталиным, злым гением, придут посредственники. Эпигоны. У них не может быть собственных идей. Они продолжат то, что было, но еще злее и, главное, пошлее.

Тут я с Кимом соглашался. Но ближе всех к истине оказался Юрочка В.-Г. Его и выпустили раньше нас: реабилитовали за отсутствием состава преступления, однако перевели в гражданскую больницу «долечиваться». Через неделю после этого он был уже дома.

В фильме «Похороны Сталина» есть символические эпизоды: толпы людей, яростные и отчаявшиеся, мчатся неизвестно куда; людские волны проносятся сквозь дома и город бесцельно и грозно.

Страх и ненависть движут ими.

Это уже не похороны Вождя — это последствия похорон, это образ того, что еще может случиться. Деревенский старик, в начале фильма привезший венки на похороны Сталина, в финале везет на тех же санях труп девушки, которую движением бронетранспортера убил со злобы солдат-шофер. Деревенский старик и сани — это на все времена, это как бы вечное; эпизод с бронетранспортером тоже не из 1953 года. В это, возможно, уже и нынешнее время один из героев фильма, вездесущий чекист, гладкий, как слизняк, чем-то неуловимо похожий на Прокопия Васильевича, — уже в отставке. В фильме показано, как этот мирный пенсионер, бывший убийца, свирепо всматривается в ненавистную новую жизнь.

Наш Прокопий Васильевич тоже теперь полковник на заслуженном отдыхе. Он впоследствии стал начальником Ленинградской Тюремной Психиатрической больницы. В конце шестидесятых и начале семидесятых годов у него в психтюрьме содержался Виктор Фейнберг, один из шести, вышедших на Красную площадь в знак протеста против оккупации Праги. Виктор Фейнберга, как и Владимира Борисова, тоже узника совести, держали в Ленинградской психарне несколько лет. Уж не знаю, больше одной книги в месяц или — за занятостью — меньше читал в то время Прокопий Васильевич, но что он констатировал у этих «больных» отсутствие контакта с реальностью, — ругаюсь.

Потом сама реальность, словно бирнамский лес на Эльсинор, пошла на штурм психарни и навстречу «психам». Те, кто вышел на площадь, оказались не сумасшедшими, а героями.

Удачен ли был штурм?

Где ныне ЛТПБ, сумрачная цитадель сталинского гуманизма, в которой здоровые вполне могли сойти с ума, а больные не имели никаких шансов выздороветь?

Она так и стоит на Арсенальской улице в Санкт-Петербурге.

Она теперь называется как-то иначе, что-то вроде «Больницы усиленного наблюдения». Но по-прежнему в проходной — дама в погонах, а внутри — люди в белых халатах.

Ленинград уже переименован. Похороны Сталина еще продолжаются.

Обложка журнала
«Крокодил».
50-е годы.



«Семья и школа». Век 19-й

Педагогические афоризмы

У нас слишком мало знаний и знающих людей — это, конечно, несомненный и слишком печальный факт. Но не менее несомненно также и то, что у нас слишком много лишнего знания и слишком много людей, у которых есть знания, да совсем им ни к чему эти знания.

Трудно сказать, что хуже: то ли, если школа слишком мало выпускает людей знающих, или то, если из нее слишком много выходит людей с совершенно лишними знаниями.

Тот воспитатель слишком поверхностно и плохо понимает свое дело, который полагает, что в детях могут быть такие наклонности, такие влечения, которые было нужно все целиком подавлять в них и искоренять. Нет, как бы что ни казалось нам в детях дурным, вредным, — под этим дурным и вредным в них непременно будет проявляться и что-нибудь такое, что не подавлять и искоренять, а напротив, возбуждать и развивать в детях должен воспитатель.

(1873 год, № 10)

Гнев ребёнка

Из очерка Чарльза Дарвина
«Проблески разума»

...Трудно указать определенную эпоху, с которой ребенок начал испытывать чувство гнева; уже на седьмой день он хмурил брови и морщил лоб перед началом крика; но это было, может быть, выражением боли, а не гнева. На десятой неделе ему подали холодноватого молока; все время, как он его пил, он хмурил брови и был похож на человека, которого заставили делать то, что ему не хочется. На четвертом месяце, а может быть и гораздо ранее, стало уж очень заметно, по сильному приливу крови к лицу и по красноте кожи на всей голове, что он злится. Для этого достаточно было иногда самой ничтожной причины; так, раз на седьмом месяце он разозлился, потому что у него из рук выпал лимон. Одиннадцати месяцев он отталкивал и бил игрушку, если ему подавали не ту, которую

121 год назад, в январе 1871 года в Петербурге
(в печатне В. Головина, Владимирская улица. 15)
под редакцией Юлиана Симашко
начал выходить журнал «Семья и школа»,
ежемесячно состоявший из двух выпусков:
книга 1-я — «Семейное чтение»
и книга 2-я — «Родителям и воспитателям».
«Нужен ли педагогический журнал? Странный вопрос.
Это то же, если бы вас спросили,
желаете ли вы добра вашим братьям, сестрам, детям?»
Давайте заглянем на страницы
старой «Семьи и школы».



он желал; это последнее движение (бил) я считаю за инстинктивное выражение гнева, подобно щелканью челюстями крокодила тотчас по выходе из яйца, а вовсе не за выражение желания причинить боль. В два года и три месяца он взял привычку бросать книгами, палками и всем, что попадается под руку, в тех, кто ему не нравился; это же я замечал и у других моих сыновей, но у дочерей я не заметил даже и следов подобной наклонности, почему я заключаю, что мальчикам достается по наследству наклонность швырять вещами.

(1877 год, № 10)

Личность учителя

Учитель — душа школы; он дает ей жизнь...

Те добрые качества, которые учитель желает воспитать в учениках, он должен прежде всего иметь в себе самом. Без этого воспитание почти немислимо. Трудно, например, воспитывать в учениках религиозное чувство, если в самом воспитателе нет

этого чувства. Прикрыться здесь невозможно. Лицемерие само по себе — великое зло. К тому же дети скоро разгадают истинное чувство учителя и — он потеряет благотворное влияние на них...

Как художник не создает ничего хорошего, если не относится с любовью к своему искусству, так точно и учитель не достигнет вполне хорошего результата, если не относится с теплым участием к делу обучения и воспитания детей.

(1880 год, № 1)

О пении

Предвзвешенное, что обучение пению имеет единственной целью научить петь, чрезвычайно распространен как среди родителей, так и среди наставников: он — то и служит главной причиной слишком частого освобождения учеников от уроков пения. «У этого ученика нет музыкального слуха, поэтому его незачем обучать пению», — вот обычный резон.

Таким образом игнорируется или, по крайней мере, значительно

суживается двоякая цель этого обучения. В самом деле, голос, служащий как для речи, так и для пения, непременно должен быть и развиваем в этих двух направлениях. Ввиду того, что уроки пения не только дают ученикам возможность выучиться петь, но имеют еще целью научить их правильному употреблению голоса при разговоре, — обучение пению должно быть введено в школе как обязательный предмет, причем от него не должны быть увольняемы так называемые неспособные или «безслухие» ученики; хорошо петь, конечно, эти последние не выучатся, но хорошо говорить способен всякий человек с непорежденными голосовыми связками...

(1880 год, № 4)

Пар костей не ломит?

У нас существует обычай кутать детей. Делают это от доброго сердца и в полной уверенности, что от лишнего тепла вреда не будет, — «пар костей не ломит» даже сложилась у нас поговорка.

Любая неосторожность при таком уходе: слишком быстро распеленают ребенка, пахнет на мокрого комнатным воздухом, или оставят дитя полураскрытым, а мокрое белье, быстро испаряясь, сразу остынет, или, наконец, завернут его в недостаточно согретую пеленку, — вот и все данные для простуды готовы...

(1874 год)

Свобода речи

Мы живем в такое время, когда общественный строй в России и взаимные отношения людей совершенно изменились; школа готовится к жизни. Не в таком веке мы уже находимся, когда только некоторые сословия достигали до того, что могли публично в собраниях высказывать свое мнение, свои мысли — свободно, понятно, а не заикаясь и без всякой связи. Теперь это требуется от каждого человека, а между тем в наших школах обращают внимание только на то, чтобы ученик выдал бивал стихи, заучивал и передавал чужие мысли.

(1873 год, № 3)



Юджин Смит. Мои дети. 1946

Семье, детям посвящены многие работы замечательных фотомастеров прошлого и настоящего. Фотоэссе «Мои дети» сделан американским фотожурналистом В. Юджином Смитом. Он прошел вторую мировую войну военным фотокорреспондентом; получил в последние ее дни тяжелое ранение. Этот снимок датирован 1946-м годом. Как и многие другие работы Смита — серии «Сельский врач», «Испанская деревня», «Человек милосердия» (о докторе Швейцере), «Минимата, Япония, 1972» — он стал

широко известным. Возможно, некоторым нашим читателям знакома фотоэкспозиция «Род человеческий» (о ней много писали, ее показывали и в Москве); «Мои дети» символически завершали ее. «Своими жанровыми снимками, — писал Смит, — я хотел бы затронуть духовное начало, которое может быть силой, лекарством и смыслом. Мне также хотелось бы комментировать проблемы человека и его способность выжить в наше время, страшное и волнующее одновременно».

Спекталь прошедшего (в стиле модерн)



С июля по сентябрь минувшего года в Московском Центральном Доме художника на Крымском валу проходила выставка «Русский модерн». Живопись начала XX века от Врубеля до безвестных эпигонов (это, конечно, основное по представительности и значению), затем архитектура, скульптура, мебель того же времени, затем плакаты, афиши, книжная графика плюс фотографические портреты современников, плюс еще снимки улиц и площадей Москвы, от которых на сегодняшний день остались одни названия... Так долго эпоха модерна с ее искусством и психологией была у нас фактически запрещена, что устроители, естественно, старались показать как можно больше. И поначалу (пока мы осваивались с этим богатством) было ощущение избыточности, если не сказать сумбура, и казалось, что этой выставке, демонстрирующей стиль, как раз недостает стилистичности. Потом проступал некий общий рисунок или, скорее, как в театре, возникало сквозное действие, сводившее воедино мелькание сбивчивых впечатлений, и мы начинали понимать, что дело тут, пожалуй, не в стиле, точнее, не только в нем, — тут наряду с этикой тон задавала история и заставляла все время помнить, что все эти произведения (и шедевры, и вещи довольно средние) создавались в эпоху непосредственно перед исчезновением исторической России в черной дыре ленинской революции, и будущее уже отбросило на них свою тень, и какое-то чуть ли не библейское томление духа от убивания жизни сильнее любого стиля объединяло их создателей. (Кстати, аналогичная выставка, состоявшаяся в Лондоне, называлась хоть и манерно, но выразительно — «Сумерки царизма».) Так что были вполне уместны такие, например, экспонаты, как фотографии обреченной царской семьи, фатального Гришки Распутина с глазами гипнотизера, его убийцы князя Феликса Юсупова (писаного красавца, почему-то одетого в древнерусский костюм сказочного царевича Гвидона), прямо напоминавшие о реальных исторических подмостках (похожих на строящийся эшафот), на которых разыгрывался феерический спектакль «русского модерна».

Что же касается сути этого обогнанного (у нас) и превознесенного (в остальном мире) стиля, то известно, что нет ничего труднее, нежели «сформулировать» стиль. Ну а душу его, атмосферу, рельеф и контур, то есть то, что чувствуется доступнее, чем разуму, сегодня мы можем лучше всего оценить в архитектуре — это потому, что причудливые здания модерна как-никак, а включены в нашу повседневную жизнь и, стало быть, как-то на нас воздействуют, хотя бы тем, что на наших унылых улицах выглядят злостной контрабандой прошлого (если позволителен подобный

оборот). В самом деле, у них нет никакого сходства с образчиками нашего градостроительства. Нет, как правило, и законного, охраняемого государством статуса «памятников архитектуры». Скажем, в Петербурге, на Петроградской стороне, где они тянутся кварталами без признаков музейной ухоженности, тот, кто видел, сумеет ли забыть, как затягивают и кружат голову каменные каскады вычурной фантазии, не признающей правил и бросающей перчатку «строгости вкуса», как хороши какой-нибудь рыцарь в железных латах, сторожащий портал бывшего коммерческого банка, или райской расцветки изразцы под ломаной кровлей солидного доходного дома, или что-нибудь еще такое же великолепно ненужное? В жадном неистовстве, с каким петербургский модерн стремился воплотить свои ретроспективные грезы о былых созданиях зодчества, любовно воспроизвести, прихотливо перепутать, а то и каверзно исказить готику и барокко, классицизм и ампиры, сочетать в пределах одного замысла Запад и Восток, фантастический Эльсинор со столь же фантастической Мавританией, был, конечно, болезненный накал и опасная неспособность смириться со своим местом во времени и пространстве, и что-то от безрассудства бабочки, летящей на огонь свечи, но что же делать, если эти оазисы архитектурной свободы, чудесные плоды воспаленного воображения кажутся нам наградой и утешением после тупых и слепых пустырей спальных районов? То же и в Москве, у Никитских ворот, чем не чудо — построенный Шехтелем особняк Рябушинского с его ударяющим по нервам асимметричным фасадом, сладострастно льющейся линией зеркальных окон, чей узор повторен и внутри — в извилистых очертаниях чугунных лестниц, каминов, светильников, в прямом орнаменте из декадентских линий (есть какая-то злая ирония в том, что именно среди этих — ненавистных ему — упадочных интерьеров доживал при Сталине в качестве почетного арестанта пролетарский классик Максим Горький, и в том, что мы теперь вынуждены вспоминать этот плачевный факт всякий раз, как проходим мимо).

Эклектичный, вкрадчивый, лукавый стиль. Эротичный, маскарадный, неистовый и пресыщенный. Еще и музыкальный, конечно. Продолжайте эти определения сами или ищите другие. Мы же, возвращаясь с умозри-

тельной прогулки в выставочный зал, замечаем, что к живописи модерна они относятся лишь отчасти, постольку-поскольку. Дело, видимо, в качестве возникающей иллюзии. Архитектура модерна, если брать самый яркий пример — Петербург, была хронологически последним стилистическим элементом в слагавшемся два столетия образе императорской столицы и полностью связана с этим образом, доколе суждено стоять граду Петрову. Живописная же иллюзия более пластична, податлива, приспособлена впитывать наши ассоциации, а не диктовать свои, зависима от наших предпочтений и так далее. Словом, она такова, какой мы ее видим. А мы сегодня не те, что вчера. Пожалуй, на выставке интересней всего было наблюдать за самим собой, — давнее, казавшееся таким устойчивым представление о художнике изменялось подчас до неузнаваемости. Опять-таки, как в театре: новая мизансцена, и одни актеры удаляются в кулисы, другие выдвигаются в рампе. Тем временем спектакль продолжается.

Говоря конкретнее (и, разумеется, только о личных впечатлениях), потускнели, показались устаревшими (может быть, не навсегда), например, Врубель, чей патетичекий пафос и парение в заоблачных высях вызывает уже не восторг, как бывало, а что-то скорее похожее на жалость, и чья духовная мобилизованность без соразмерных ей достижений отдает на современный вкус некоторой наивностью, духовным донкихотством, или Александр Бенуа, эстетские стилизации которого (вроде маркизы осьмнадцатого века, окунувшейся в бассейн, выставив напоказ пудренный шиньон и точеные плечи, версальских парков, взятых в изысканноостром ракурсе, чуть сверху, где снуют кавалеры в слетающих на ветру фигурных шляпах и стнут мраморные купидоны, графически четких силуэтов в окнах «китайского домика» на плиту и прочего) слишком, что ли, благодушны для нашего времени (как, впрочем, были и для своего), а та историческая усталость, что в них присутствует, слишком сливается с ласковым барским безразличием (не зря злоречивая З. Гиппиус говорила о нем: «...никогда не знает, что он, где он и почему он»), напротив, Константин Сомов, при видимом сходстве с Бенуа, оказался, по замечанию критика, «неожиданно актуален». «Дама в голубом» Сомова — картина-веха, из тех, что обозначают смену художественных эпох. Это, прежде всего, портрет в духе русской портретной школы с ее «психологичностью или, точнее, задушевностью» (М. Добужинский), в чем не оставляет сомнений лицо женщины, словно сошедшей со страниц хорошего старого романа из дворянской жизни, милое, некрасивое, страдальческое лицо героини то ли

В. Э. Борисов-Мусатов.
Реквием. 1905

Тургенева, то ли Гончарова, Сомов писал прекрасно ему известный женский тип времени накануне дворянского упадка. (Важный для психологии модерна мотив упадка «дворянского века» не раз возникал на выставке, например, в чарующих своей исповедальностью скромных картинах Якупчиковой-Вебер: интерьере запущенной помещичьей гостиной с мебелью в чехлах, похожих на саваны, и виде с балкона дома с облупившимися колоннами на грустную среднерусскую даль с лугом и рекой в сумерках.) Нервное лицо сомовской модели отметало мысль о покое и благополучии. Она — вся из прошлого, и вся — тревога о будущем. В молящем выражении глаз, скорбном положении рук — тревога, то (уже упоминавшееся) томление духа, коему ни утоления, ни конца. Но вот с недоброй игривостью Сомов нарядил эту печальную дочь доворянской России в роскошный туалет какой-то вполне условной «эпохи кринолинов» — и (как меняется образ) сразу в драматургию поэтичного портрета вплетается посторонний ей, может быть, враждебный мотив всеобъемлющей иллюзорности, тщетности всего (иначе говоря, мотив театральности жизни, где все — личина и роль, костюм и видимость, и разве что смерть действительна, который позднее будет чуть ли не эксплуатировать холодный блестя-

В. М. Васнецов.
Сирин и Алконост.
Песнь радости и печали. 1896

щий мастер Сергей Судейкин, написавший, скажем, сцену, на которой идет балет, парк в глубине сцены, озеро и чайковских лебедей и забравший в последовательный ряд кулис и танцовщиков, и парк с лебединым озером, и зрителей в партере, чтобы все окончательно перепуталось и создалось призрачное впечатление театра в театре и сна во сне). Гротескные уродцы на дальнем плане «Дамы в

голубом» уже предвещали цикл маскарадных, максимально отвечавших своему времени (чем-то близких к нашему) картин Сомова, жестокую арлекинаду которых описывал М. Кузмин: «комедия эротизма... неверный свет свечей, фейерверков и радуг — вдруг мрачные провалы в смерть, колдовство — череп, скрытый под тряпками и цветами, автоматичность любовных поз, мертвенность и жуткость любезных улыбок...»

Естественно, не только злобещий маскарад с привкусом панихиды доминировал в живописи модерна, а значит, и на выставке. Был страстный разоблачитель иллюзий Бакст,

не побоявшийся в портрете дамы из общества (к тому же своей доброй знакомой), сидящей за ресторанным столиком в элегантном черном облегающем платье со шлейфом и черном же берете на рыжеватых волосах, увидеть хищный кокоточный шарм и бездонную пустоту в глазах. Был несчастный горбун Борисов-Мусатов, родом из саратовской провинции, художник неправдоподобной душевной чистоты, чьи сомнамбулические картины-фантазии с участием некрасивых женщин на фоне водоемов, якобы античных руин и розовеющих рассветных пейзажей казались воспоминаниями о каких-то других картинах, кем-то написанных в другие времена. Были, правда, очень слабо представленные, художники так называемого «православного модерна» — духовидец Нестеров и христоробивый воитель Васнецов, немало потрудившиеся, чтобы естественно «вписать» методику благолепного благочестия в сумасшедшие ритмы России начала века. Были (просто перечислим еще несколько имен) корректный Добужинский, рассудочно-целестремленный Рерих, ни во что не верящий Сапунов, плотоядный Кустодиев, замысловатый Головин, торжественно-простодушный Богаевский...

И, наконец, скажем главное — это безумно ностальгическая выставка. И все, что только было на ней показано, даже пошловатые картинки под Бердслея (а были и такие), даже абрамцевско-талашкинская мебель с ее стилизованным узорочьем а ля рюс и нелепой нефункциональностью, все несло такой мощный заряд подлинности, тепла настоящей истории (какой бы она там ни была со всеми своими противоречиями), что нам, очнувшимся от семидесяти четырех лет социального кошмара, до ужаса хотелось как-то присоединиться, прилепиться душой, почувствовать и себя не лишними. Но нет, что-то не получается. Как нынче часто пишут в газетах, нельзя дважды войти в одну реку. И тут можно было бы вдосталь пофилософствовать о закономерности Конца Империи или Погибели Земли Русской (кому как нравится), а можно и вспомнить простенький эмигрантский романс со слезой: «Все прошло, все умчалось в невозвратную даль, ничего не осталось, лишь тоска да печаль», и заметить про себя, что это, в общем-то, не худшие чувства. И само их присутствие в наших одиночальных душах какой-нибудь идеалист мог бы счесть за обещание лучшего. Как знать... А между тем кончается последнее действие, и мы выходим из Дома художника в прилегающий сквер, где под деревьями теснятся на лужайке свезенные сюда после путча в августе тоталитарные истуканы в шинелях, френчах и пиджаках, и произносим неизвестно к чему относящееся «увы», и направляемся на Садовое кольцо, и смотрим в пустое небо над Парком культуры и Москвою-рекой.

В. Алексеев

Р

Издательство «Дидакт»

планирует выпуск
психологической, философской,
исторической, учебной,
художественной,
детской литературы,
а также разнообразных
учебных изданий
для детей и юношества.

В ближайшее время выходят в свет книги из серий:

«**Антология психологической мысли**» (в 10 томах) — серия книг, подготовленных ведущими специалистами по проблемам сознания, личности и общения. Впервые на русском языке представляет работы зарубежных психологов, а также малоизвестные труды отечественных психологов.

«**Забывтая Россия**» — иллюстрированные книги небольшого объема для тех, кто любит историю и хочет знать о ней как можно больше. «Последние Романовы», «Русь святая», «Люди чести», «Государственные мужи», «Самозванцы на Руси», «Тайная доктрина российского масонства», «Фавориты и фаворитки» и другие книги познакомят читателей с любопытными фактами русской истории.

«**Женское чтение**» — романы зарубежных писателей, интересные прежде всего для тонкого и глубокого мира женской души, книги о женщинах, об их проблемах, о любви, о семейных взаимоотношениях.

«**Зарубежный роман-бестселлер**» — серия впервые на русском языке представляет романы зарубежных авторов, бывшие бестселлерами в течение ряда лет.

Внимание читателей наверняка привлекут и такие впервые издающиеся на русском языке книги, как «Иеффай и его дочь» Л. Фейхтвангера, «Кардинал и королева» Э. Энтони, сборники рассказов немецких, австрийских, швейцарских, английских, французских, американских писателей, двухтомник произведений известного нидерландского культуролога Й. Хейзинги, «Сумерки монархии» А. Боханова, а также иллюстрированные книги для детей «Карандаш-волшебник» и «В царстве смекалки».

Издательство «Дидакт» предполагает также начать выпуск разнообразных учебных изданий для учащихся школ, гимназий, лицеев, для детских садов. Просим всех, у кого есть интересные предложения и пожелания в связи с изданием такого рода книг, написать нам по адресу:

113191, Москва,
2-й Тульский переулок, 4/8.

игра-головоломка

И тогда он воскликнет: «Ап!»

Итак перед вами — игра-головоломка, а вернее — несколько игр в одной. Можно попробовать сразу и поиграть, но, пожалуй, лучше воспользоваться журнальной страницей как схемой, в соответствии с которой на достаточно большом листе плотной бумаги наклеить вырезанные из цветной — красной, синей, желтой — бумаги круги, треугольники и квадраты трех размеров. (Вырезать и клеить, впрочем, не обязательно; можно и начертить фигуры, затем раскрасив их.)

Игра (ее более простые варианты) доступна уже четырехлетним. Рискнем отнести ее к числу развивающих — в самом деле, как вы увидите, она задает работу вниманию и памяти ребенка, обостряет его пространственное восприятие и сообразительность. Здесь происходит знакомство с первыми математическими понятиями.

Вы сами решите, когда с ребенком стоит поиграть вам, а когда лучше предоставить ему возможность посостязаться со своими друзьями.

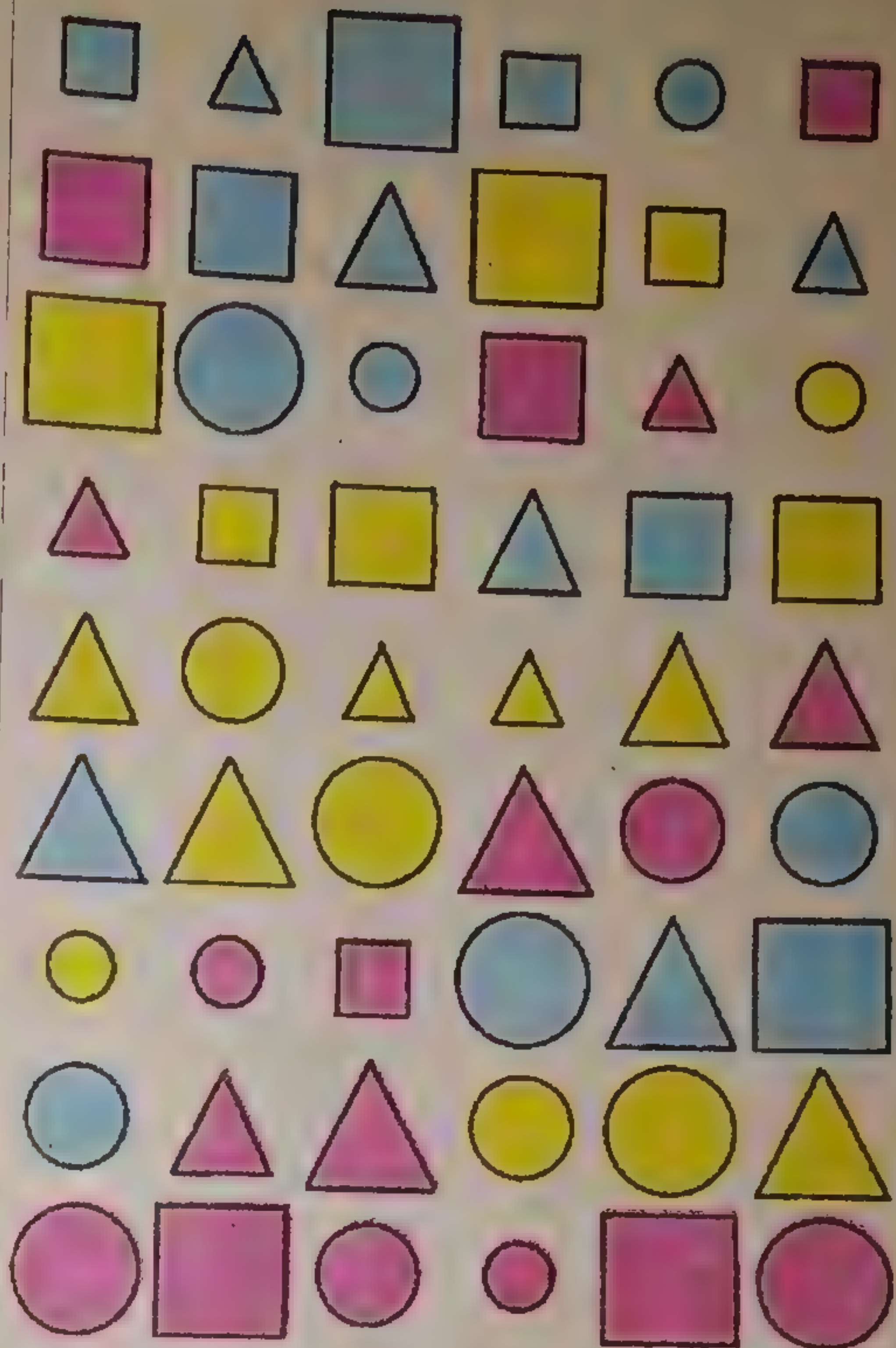
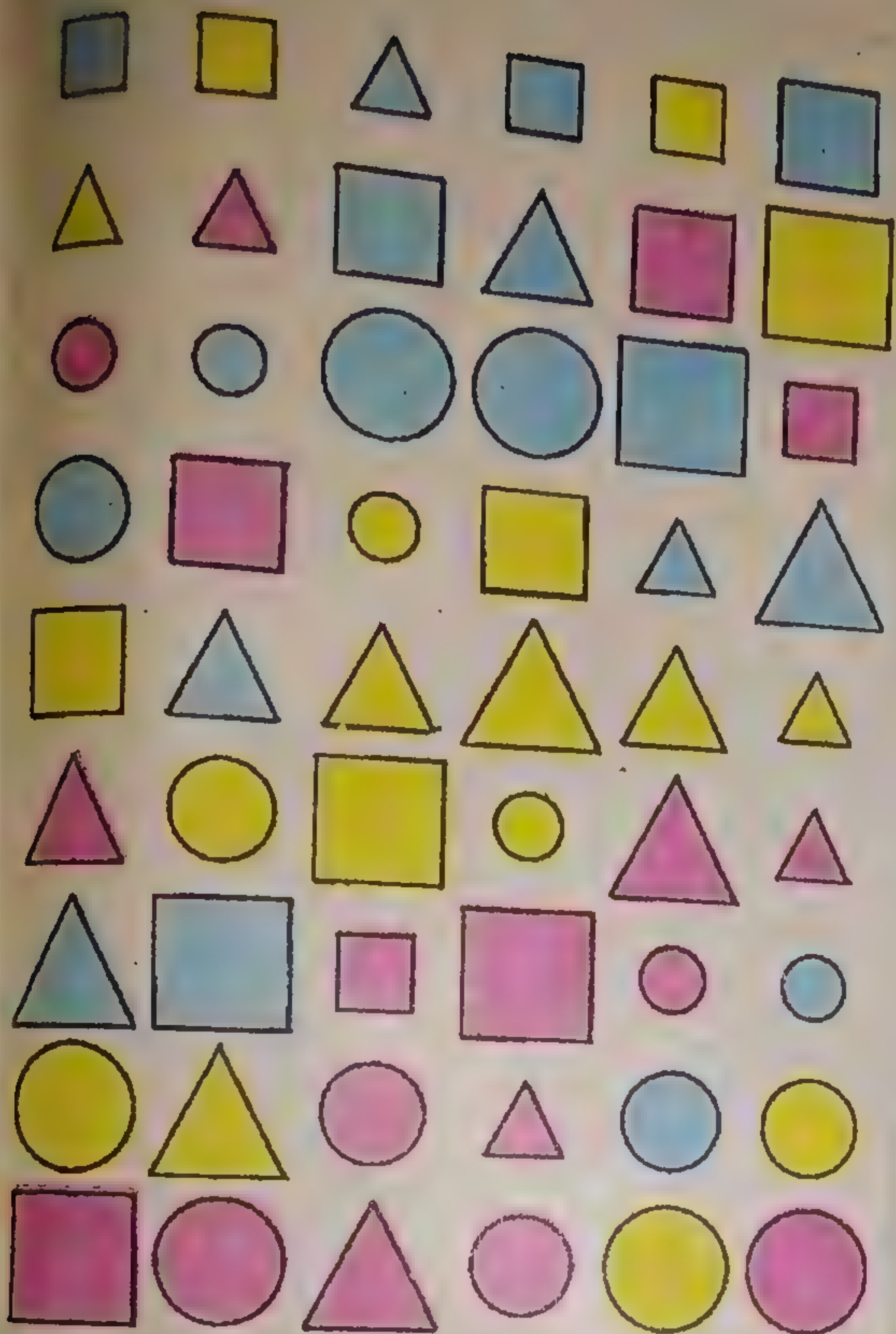
Итак, пойдем от простого к сложному.

1. «Найди!»

Покажите на вашем листе с фигурками одну из них, любую — круг, квадрат или треугольник. Попросите ребенка найти еще одну такую же. Предположим, вы указали на большой красный квадрат. Когда ребенок найдет к нему пару, то можно спросить, а нет ли на листе еще таких фигур? Идет как бы усложнение задания. Потом можно попросить ребенка найти квадраты и других цветов, и других размеров.

Попутно идет освоение понятий формы фигуры и ее названия, размеров (больше-меньше), количества. Можно начинать и счет (сколько квадратиков в этом столбце, сколько треугольников и т.д.).

Итак, сначала определение на листе с игрой формы, размера и цвета фигур, затем закрепление за конкретной фигурой словесного определения ее, например:



«маленький желтый круг», «средний красный квадрат», «большой синий треугольник».

А теперь можно перейти и к следующему этапу, когда вы просите ребенка найти нужную фигуру, лишь называя ее местоположение. Например, дайте задание типа «найди средний синий треугольник, он во втором столбце между средним желтым кругом и средним квадратом».

Задания типа «Найди!» каждый взрослый участник игры может варьировать и усложнять в зависимости от возраста ребенка, его развития и подготовки. Например, показав фигуру, попросите назвать ее полностью: форма, размер (большой, средний, малый), цвет.

Потом спросить, в каком по счету ряду и столбике она находится (счет столбиков слева направо, счет рядов и фигур в столбиках — снизу вверх). В итоге можно прийти и к буквенно-цифровому

определению места фигуры (б-3, д-2 и т. д.).

Дальнейшее развитие задания: найти два столбика с одинаковыми красными фигурами (синими, желтыми), с одинаковыми маленькими (большими, средними) фигурами, с одинаковыми квадратами (кругами, треугольниками). То же самое задание для рядов. Потом усложнение задания: искать совпадение уже двух признаков (формы и размера, формы и цвета, размера и цвета) и всех трех признаков (формы, размера и цвета).

2. «Увидел — запомни»

В одном из столбиков взрослый закрывает полоской бумаги три фигуры, расположенные одна под другой. Предлагаем ребенку приготовиться, открываем фигуры на пять секунд и вновь закрываем. Задание: назвать фигуры, скрытые бумажной полоской, начиная с верхней из них. А взрослый после каждого ответа отодвигает

бумажку сверху вниз, показывая, правильно ли ребенок запомнил фигуры.

Продолжение игры: бумажкой закрывается только одна фигура; надо угадать, какая именно закрыта. Поскольку фигуры в столбиках расположены не просто так, а в определенном порядке, то и отгадать закрытую фигуру, в общем, несложно.

Развитие задания: определить, в чем заключается порядок расположения фигур в столбиках. (Столбик 1 построен по такому правилу: его нижняя, средняя и верхняя части состоят из фигур, одинаковых по величине, в каждой из этих частей фигуры расположены по цвету; части расположены в столбике по величине). Остальные столбики построены аналогично, только объединяющие признаки могут меняться).

3. «Ап!»

Для этой игры нужно как минимум два игрока-ребенка (а

без взрослого можно даже и обойтись). Возьмите шарик (его можно скатать из кусочка бумаги), а лист с фигурами расстелите на столе. Шарик бросают на игровое поле. Он останавливается у какой-нибудь фигуры. Задача игроков: найти на поле фигуру, полностью непохожую на ту, около которой остановился шарик. (То есть другой формы, размера и цвета. Таких фигур может быть несколько). Найдя, ребенок указывает ее (просто пальцем) и говорит: «Ап!» Побеждает тот, кто наберет больше «Апов».

«Ап-ап!» — это развитие предыдущей игры. Суть ее в том, чтобы после того, как кто-то скажет «Ап!», найти еще одну фигуру, которая непохожа на обе предыдущие («указанную» шариком и показанную соперником). Кто первым найдет такую фигуру, покажет ее и скажет: «Ап-ап!», тот и выигрывает.

А. Платонов

Р

Рукодельницы, это — для вас!

Кооператив
«Моника»

предлагает для начинаю-
щих пособия, позволяющие
овладеть любым — на ваш
выбор! — видом рукоделия.
Пособия включают подроб-
ное описание схем, рисун-
ков, деталей, изделий, вык-
роек.

Стоимость комплек-
тов: вязание спицами — 350
рублей, вязание крючком —
350 рублей, макраме — 250
рублей, фриволите — 250
рублей, вышивка ручная —
250 рублей, вышивка ма-
шинная — 250 рублей, из-
готовление искусственных
цветов — 250 рублей, изго-
товление мягкой игрушки —
250 рублей, кройка и
шитье легкой женской и
детской одежды — 350
рублей, плетение бисе-
ром — 250 рублей.

Получив вашу заявку,
мы вышлем вам уведомле-
ние о номере вашей
очереди и сообщим, куда
следует перечислить
деньги.

Заявку высылать по
адресу: Эстония, 200032,
Таллинн, а/я 2923. В заявке
указать: фамилию, имя, от-
чество, адрес, наименова-
ние комплекта, количество
экземпляров этого комп-
лекта.

Р

КУПЛЮ

фотоаппараты старых вы-
пусков, объективы, другие
оптические приборы. Аль-
бомы по искусству, старые
книги по народным про-
мыслам и ремеслам. (Про-
шу указать сохранность и
реальную стоимость пред-
мета.) Возможен обмен на
художественную и другую
литературу.

Писать: 129515 Москва, до
востребования Гукову В. В.
Телефон: 285-88-67.

Вязание

Пуловер «Одуванчик»

Для изготовления этого пулове-
ра (размер 48) потребуется: 450 г
светло-зеленой пряжи, 100 г
темно-зеленой, 50 г золотисто-
желтой и остатки пряжи цвета
топленого молока, салатного и
черного цветов.

Спицы №№ 3 и 4.

Образцы вязки:

Резинка: попеременно 1 ли-
цевая, 1 изнаночная.

Лицевая гладь: лицевые
ряды — лицевые петли; изнаноч-
ные ряды — изнаночные петли.

Широкая полоса орнамента:
вязать по схеме А лицевой гладью
в норвежской технике, при этом
нерабочую нить протягивать
свободно по изнаночной стороне
детали. В ширину начать с кро-
мочной петли перед 1-й стрелкой,
повторять раппорт между стрел-
ками, закончить петлями после 2-
й стрелки. В высоту указанный
раппорт связать один раз. На схе-
ме даны лицевые и изнаночные
ряды.

Узкая полоса орнамента: вя-
зать вкруговую лицевыми петля-
ми по схеме В, при этом нерабо-
чую нить протягивать свободно по
изнаночной стороне детали. В
ширину постоянно повторять рап-
порт между стрелками. В высоту
указанный раппорт связать один
раз. На схеме приведены все ряды
кругового вязания.

Мотив «Одуванчик»: вязать
по схеме С лицевой гладью на 55
петлях. Каждый цветной участок
вязать от отдельного клубка. Что-
бы при смене цвета в полотне не
образовались отверстия, нити на
изнаночной стороне перекрещи-
вать. Маленькие цветные участки,
а также отдельные петли вышить в
конце работы швом «петля», зах-
ватывая одну петлю в высоту и
ширину. На схеме приведены ли-
цевые и изнаночные ряды.

Плотность вязания: 20 пе-
тель x 28 рядов = 10x10 см.

Описание работы.

Перед на спицы № 3 набрать
темно-зеленой пряжей 115 пе-
тель и вязать резинкой 5 см, при
этом в последнем изнаночном
ряду равномерно прибавить 4
петли, набирая их скрещенными
из протяжек нитью 119 петель.
Затем вязать лицевой гладью спи-
цами № 4, при этом сначала вы-
полнить по схеме А широкую по-



лосу орнамента. Через 16 рядов от
резинки продолжить работу свет-
ло-зеленой пряжей, при этом на
14-й — 68-й петлях выполнить
мотив по схеме С. Через 50 см от
резинки закрыть для горловины
средние 19 петель и далее обе
стороны закончить раздельно. Для
закругления выреза закрыть с
внутреннего края в каждом вто-
ром ряду один раз 3 петли, два
раза — 2 петли, и пять раз по
1 петле. Через 57 см от резинки
закрыть по прямой по 38 петель
плеча.

Спинка: вязать как перед, но
без мотива. Через 55 см от резин-
ки закрыть для горловины средние
31 петлю, далее обе стороны за-
кончить раздельно. Для закругле-
ния выреза с внутреннего края в
каждом втором ряду закрыть один
раз 4 петли и один раз 2 петли. По
38 петель для плеч закрыть на той
же высоте, что и для переда.

Рукава: на спицы № 3 набрать
темно-зеленой нитью 55 петель и
вязать резинкой 5 см, при этом в
последнем изнаночном ряду рав-
номерно прибавить 10 петель,
набирая их скрещенными из про-
тяжек, итого 65 петель. Затем вя-
зать лицевой гладью спицами
№ 4; при этом вначале выполнить
по схеме А широкую полосу ор-

намента, затем продолжить де-
таль светло-зеленой пряжей. Для
скосов в 7-м ряду от резинки
прибавить с обеих сторон по 1
петле. Эту прибавку повторить
25 раз в каждом 4-м ряду, итого
117 петель. Через 39 см от резин-
ки петли закрыть.

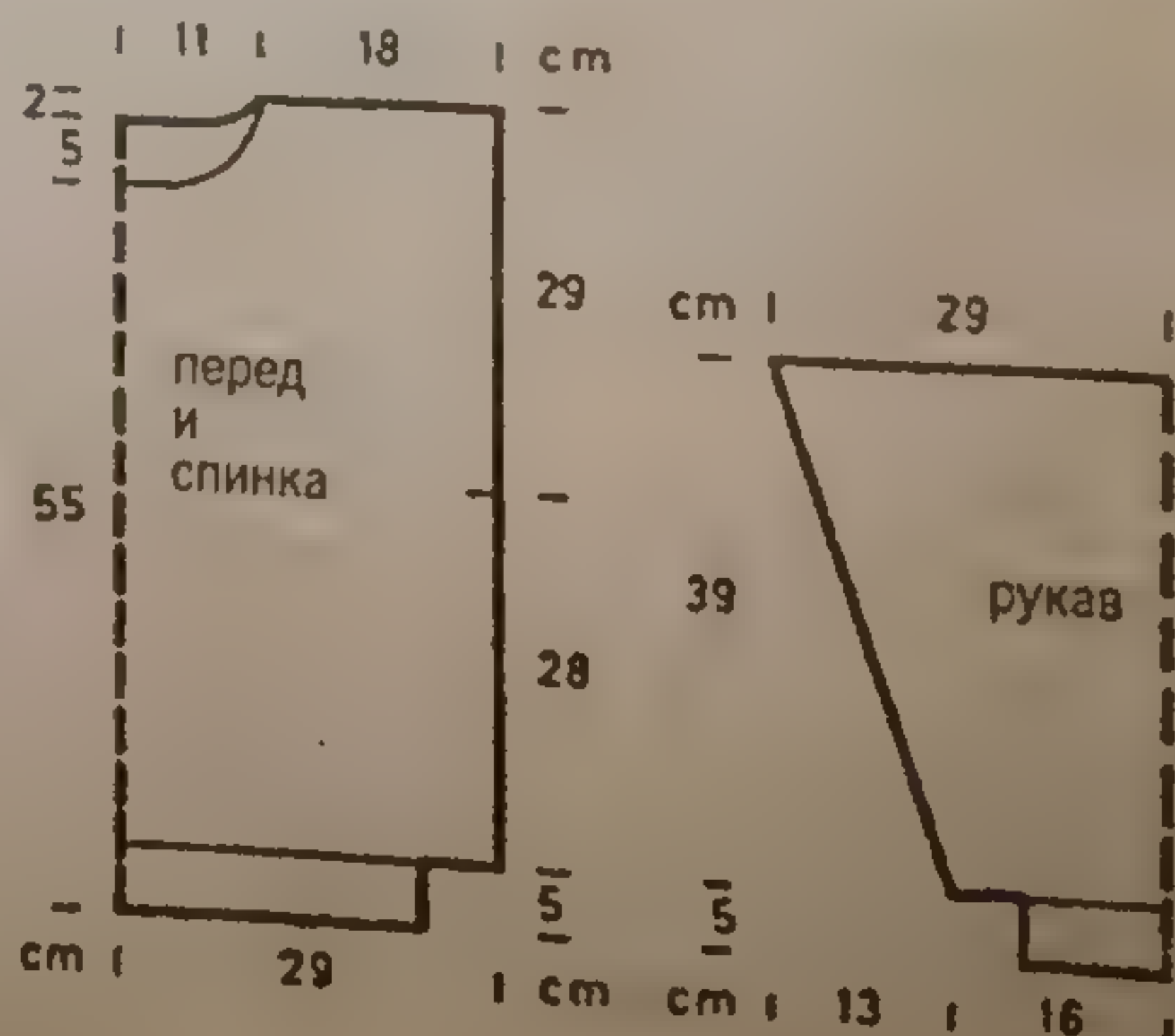
Сборка: вышить перед. Вы-
полнить плечевые швы. По краю
горловины набрать на спицы № 4
138 петель светло-зеленой пря-
жи и вначале связать лицевой
гладью узкую полосу орнамента
по схеме В. После этого вязать
один ряд резинкой темно-зеле-
ной нитью и затем петли закрыть
по рисунку. Вшить рукава, выпол-
нить боковые швы и швы рукавов.

Т. Голубева

По материалам журнала
«Верена»

Условные обозначения:

- + — кромочные петли
- 1 и — темно-зеленый
- 2 и о — светло-зеленый
- 3 — салатный
- 4 и • — золотисто-желтый
- 1 — черный
- V — цвет топленого молока



живое в доме

Сухопутный морячок

Название этого животного неизменно вызывает любопытство у впервые услышавших его. Имя и правда с загадкой — морская свинка. Некоторые взрослые и большинство ребят так и представляют ее неким поросенком, обитающим в море. Но существо это сугубо сухопутное, да и к свиньям никакого отношения не имеет. В чем же дело? В XVI веке зверьков завезли в Европу из-за моря (родом они из Южной Америки). Вот отсюда, наверное, и «морская». Хотя правильнее было бы сказать «заморская».

«Свинкой» же свинка стала скорее всего из-за своего плотного телосложения, да из-за звуков, которые издает в испуге (визг и впрямь напоминает поросенок) или в полном умиротворении (своеобразное хрюканье).

Итак, морская свинка — млекопитающее из отряда грызунов. Давний предок ее — дикая морская свинка (апереа) — и сейчас обитает по всей Южной Америке, кроме лесов Амазонии и южной оконечности континента. Известно, когда произошло приручение зверька, но еще много столетий назад он уже жил как вполне домашнее животное в селениях индейцев. Инки же ценили (увы и ах!) и гастрономические достоинства морских свинок — жарили и ели их.

Но главная особенность этого зверька выяснилась в лаборато-

риях ученых. Чувствительность к самым разным инфекционным заболеваниям сделала морских свинок незаменимыми лабораторными животными. Эксперименты со свинками помогают медикам в изучении многих различных болезней человека и сельскохозяйственных животных. Получается, что каждый из нас очень обязан этому симпатичному и миролюбивому существу.

Однако большинство знает морскую свинку прежде всего все-таки как обитателя домашнего зоопарка или школьного живого уголка. Селекционеры вывели массу пород зверька, которые отличаются окраской шерсти. Различают свинок гладкошерстных, жесткошерстных, длинношерстных. Например, есть ангорская морская свинка, название которой уже говорит о необычности внешнего вида. Из-за своей замечательной шелковистой шерсти свинка требует особого ухода.

Интересно, какой зверек поселится в вашем доме? Если в доме есть дети, не бойтесь, когда они играют с животными. Морские свинки очень спокойные, не кусаются. Конечно, и к зверькам надо относиться нежно, ласково.

Поселить морскую свинку можно в крепком открытом деревянном ящике размером 70 на 70 сантиметров и высотой стенок 25—30 сантиметров. Чтобы совсем исключить возможность побега свинки из такого дома, вдоль верхнего края ящика можно прибить деревянные планки шириной

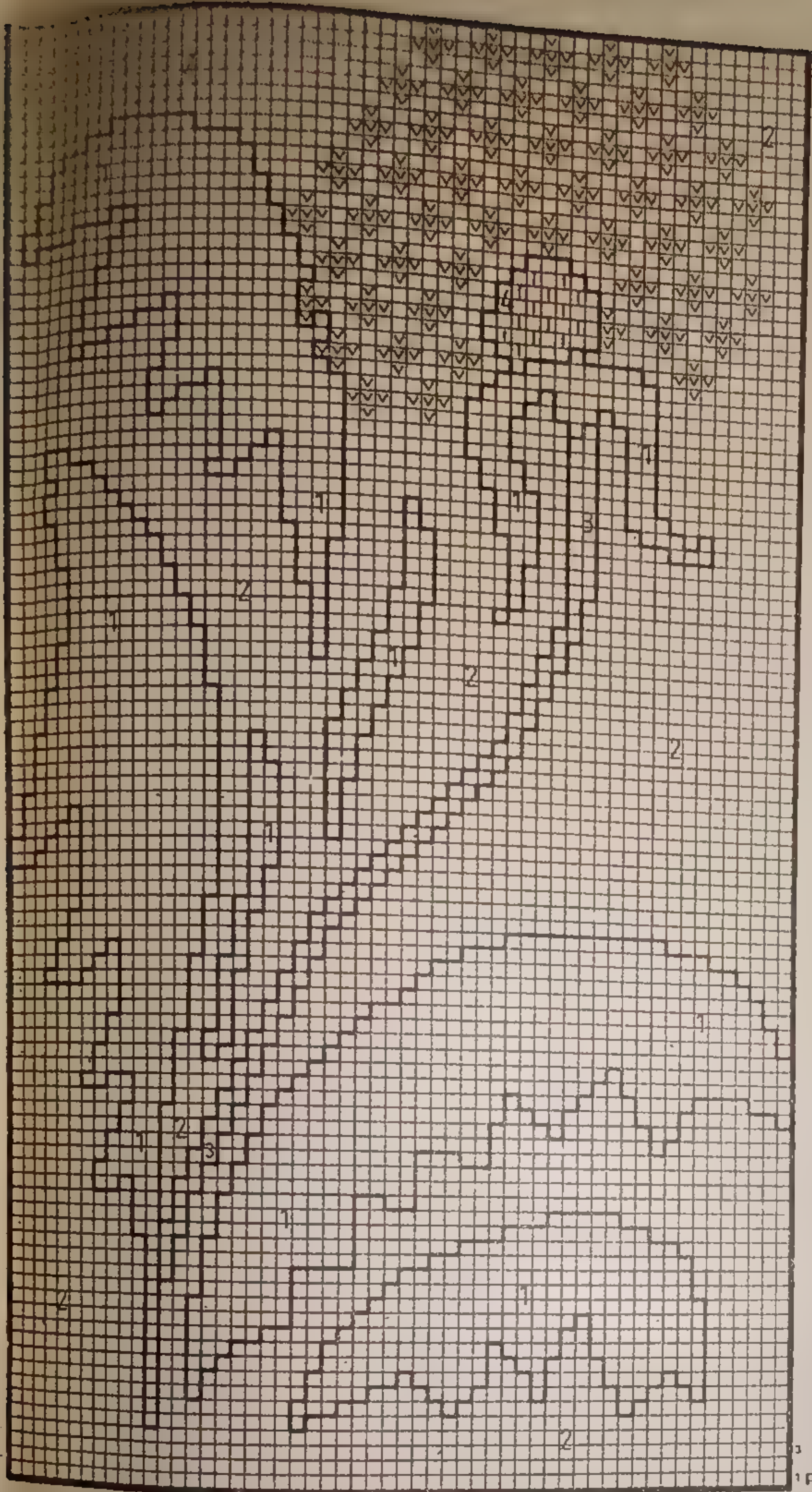


Схема С (мотив «Одуванчик»)

Схема А (широкая полоса орнамента)

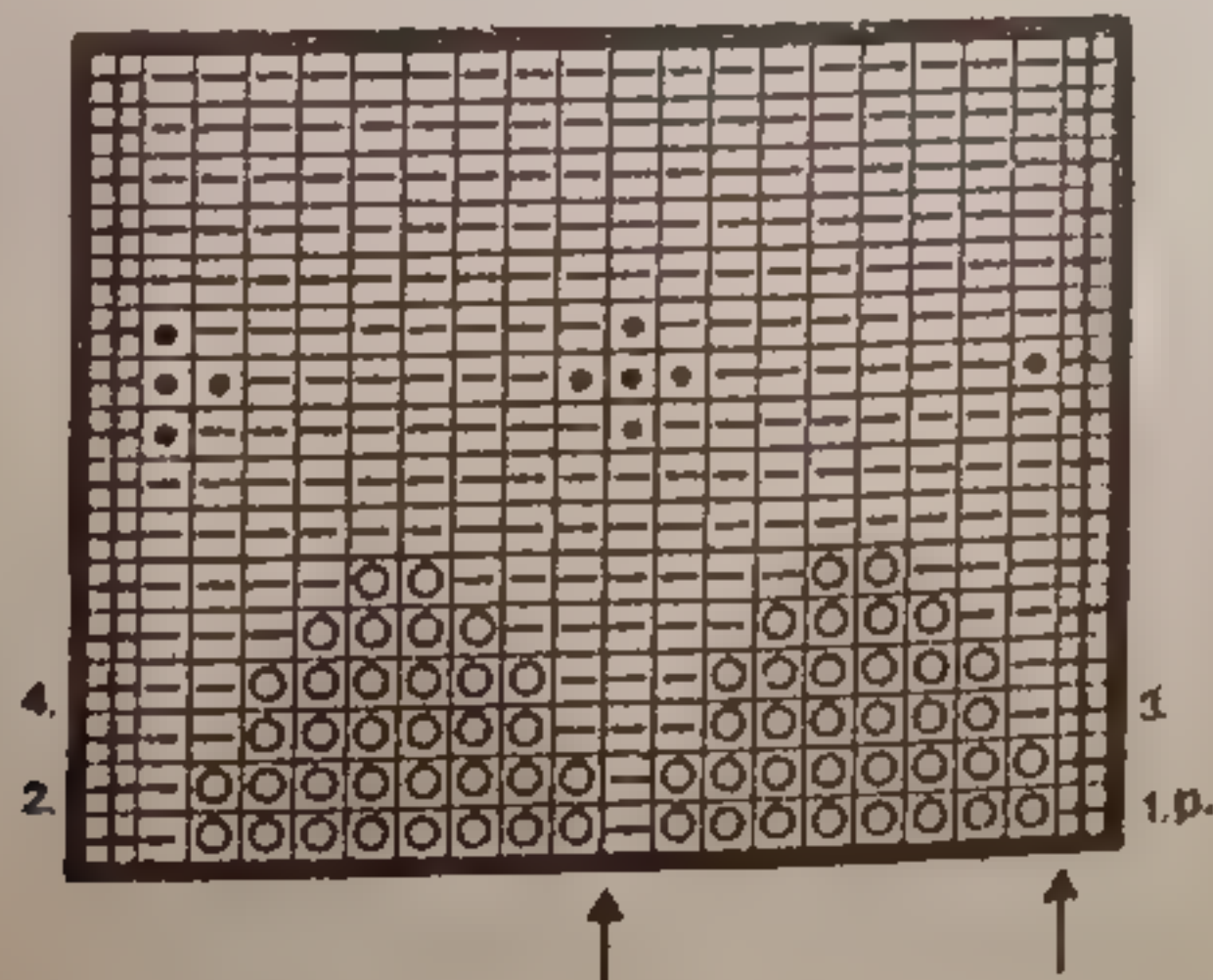
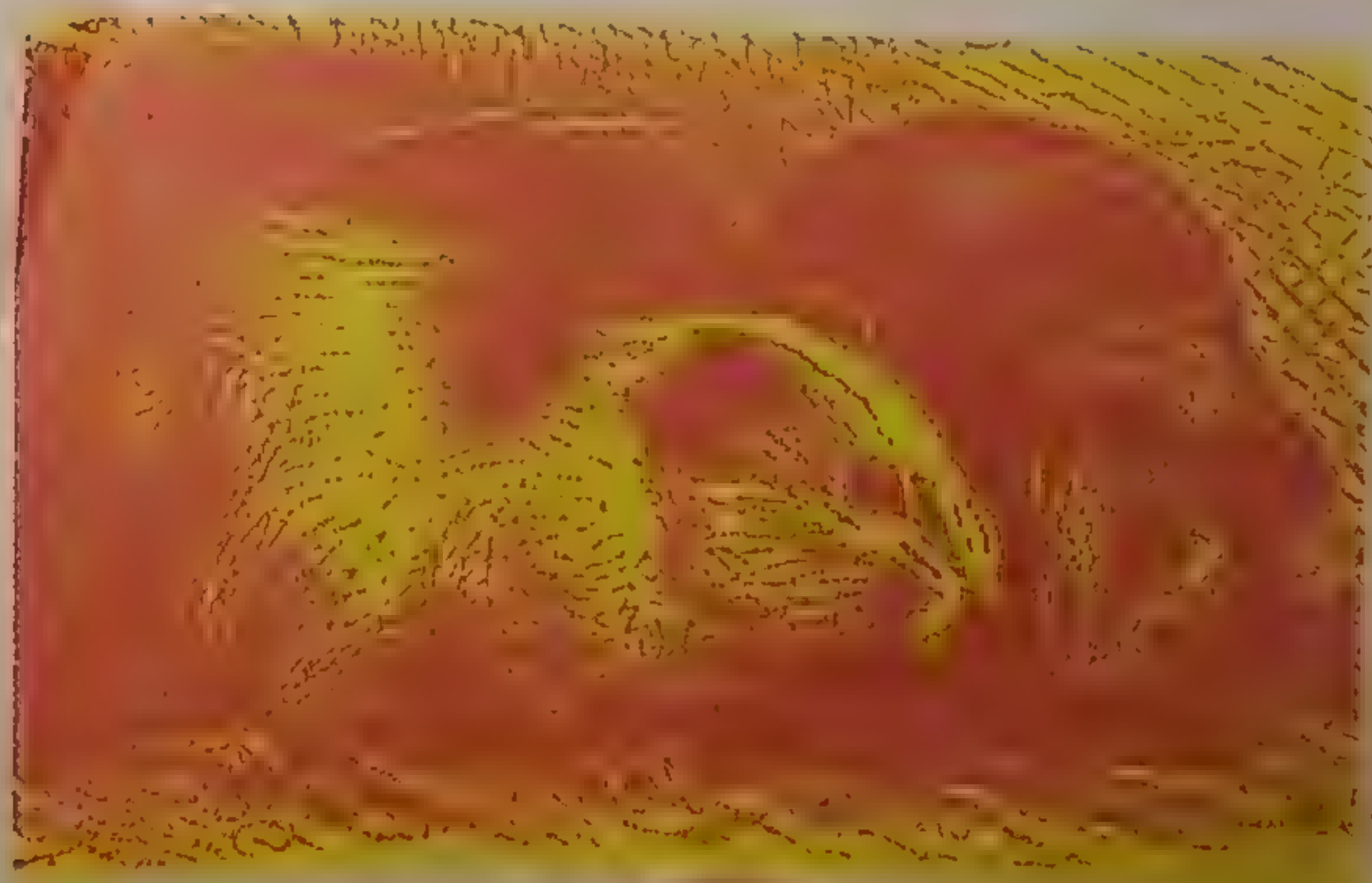
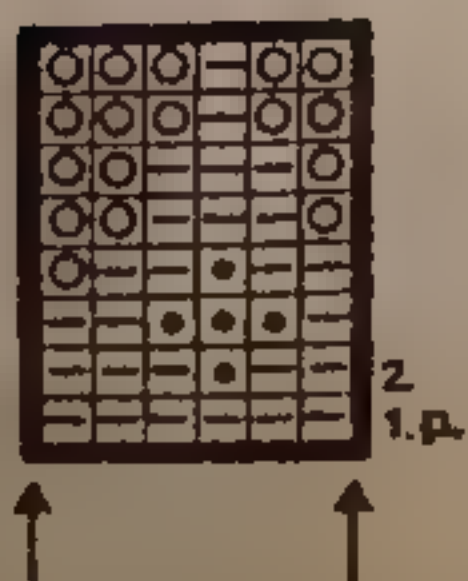


Схема В (узкая полоса орнамента)



пять-шесть сантиметров, образуемые как бы кзырек. Подойдет для жизни зверька и аквариум (конечно, без воды). Сквозь его прозрачные стенки даже интереснее наблюдать за свинкой.

На дно домика лучше всего насыпать сухие опилки — слоем в два-три сантиметра. Если будет подстелена бумага, то грызун-свинка в считанные минуты превратит ее в клочья. Но стены пол — это еще не все для удобного жилища. Морской свинке нужно свое гнездышко, своя «норка». Для их строительства подойдет пустая коробка или маленький ящичек, перевернутые вверх дном, и с проходом в одной из стенок. Дайте свинке лоскутки тканей, обрывки бумаги, и она сама устроит свое логово. Конечно, интересно посмотреть, «как там». Но не стоит тревожить животное, беззастенчиво вмешиваться в его личную жизнь, да и ничего особенного в логове вы и не найдете. Вполне достаточно того, что вы увидите, когда зверек вне своего гнездышка.

Старайтесь кормить морскую свинку два раза в день в одно и то же время. Дневная норма зерновых — 40—50 граммов. Но необходимы и сочные угощения. Это листья капусты, салата, одуванчика, ботва различных огородных растений, огурцы, морковь, репа, свекла, брюква, хорошее сено, летом — свежескошенная трава. Не откажется свинка и от чистых и свежих растительных кухонных отходов. Норма зеленых кормов 80—100 граммов в сутки. Часто достаток сочного корма заменяет морской свинке питье, и нет необходимости поить ее специально. Надо давать свинке толченый мел или кирпич, поставить в ее владениях солонку с солью.

Чтобы домик морской свинки всегда выглядел опрятно и не источал неприятных запахов, не забывайте регулярно убирать в нем, не оставляйте после кормления недоеденной свинкой пищи.

Вы обращали внимание, как в детских книжках или мультфильмах чаще всего художники изображают грызунов? Вспомните «друзей» кота Леопольда или Чипа и Дейла из диснеевского сериала. Особую симпатичность и характерность образам мышат и бурундуков придают два выдающихся передних зуба-резца. Есть они и у морских свинок. Вот об этих зубах вам и предстоит постоянно заботиться. Дело в том, что резцы у свинки растут всю жизнь, поэтому у зверька есть постоянная потребность что-то грызть,

чтобы сточить их. Чтобы не бояться, что зверек сгрызет что-то не то, давайте ему побольше толстых древесных и кустарниковых веток (сирень нельзя давать — вредна для свинок). Помните и о том, что морские свинки очень восприимчивы к простудным заболеваниям. Значит, надо беречь их от сквозняков, устраивать в теплом, сухом и светлом помещении.

Как свинки относятся к воде и можно ли их купать? Купать можно. В теплой воде с мылом. После такой процедуры аккуратно оботрите свинку тряпочкой, расчешите шерстку гребешком.

Если у вас живут самец и самка, то скорее всего появится и потомство. Размножаться зверьки могут в любое время года (за год от трех до пяти пометов). Беременность морской свинки длится 60—68 дней и завершается рождением двух-трех детенышей. Они хотя и маленькие, но уже зрячие и в шерстке. Чуть обсохнув после рождения, зверьки уже уверенно держатся на ножках и всюду следуют за мамой. А она старательно ухаживает за крошками. Внимателен к детенышам и свинка-отец. Его не стоит отсаживать от семьи в этот период. Интересно наблюдать, как постепенно маленькие грызуны осваиваются в этом мире, как меняются день ото дня. Уже на второй день после рождения они выходят из гнездышка. На третий-четвертый кроме главной еды (мамино молоко), начинают пробовать и другие корма. Приготовьте для них специальное «детское питание» — тертую морковь, отжатую от сока. Нужна поддержка и кормящей маме. Лучше — сочные корма.

Морские свинки — добрые и забавные существа. Трудно не улыбнуться, глядя, как они встают на задние лапки, как старательно «хрумкают» что-то вкусное. Будьте ласковы со своими маленькими друзьями, и они чутко отреагируют на это, не раз проявят свою понятливость, способность к дрессировке. Но главное все-таки в том, что забота хозяев и правильный уход могут продлить жизнь морской свинки в вашем доме. Ради этого стоит постараться.

Елена Михайлова

Анекдотики

Взрослые быстро забывают о детских играх, о дразнилках, страшилках, считалках. О том, как весело смеялись где-нибудь под школьной лестницей над глупыми и неприличными, по мнению учителей и родителей, анекдотами, о том, как, замирая от страха, слушали страшные истории про черную руку или красное пятно.

И все это не просто детские глупости, все это достаточно серьезно — настолько, что этим и наука занимается. Эти глупости выделяют детское племя, защищают его от взрослого племени, помогают детям вырасти в этом мире. Детские шуточки чаще всего скрыты от взрослых — и потому, что дети опасаются наших запретов и насмешек, и потому что они хотят сберечь от взрослого взгляда что-то свое.

И все-таки постараемся услышать...

Н. Дегтева

Идет по улице человек. Вдруг кто-то сзади его трогает за плечо и говорит: «Паф!» Человек обернулся, смотрит, стоит крокодил. «Отвяжись от меня, — говорит человек, — я спешу».

Прошел несколько шагов, опять кто-то трогает его за плечо и говорит: «Паф!» Опять это крокодил. Рассердился человек, вывернул крокодила наизнанку и бросил, а сам пошел дальше. Прошел несколько шагов, опять кто-то трогает его за плечо: «Паф!»

Сидит на лавочке дядька. Подбегает к нему маленький мальчик и просит: «Дяденька, разгрызи мне орешек!» Дядька разгрыз орешек, мальчик убежал. Через некоторое время опять прибегает: «Дяденька, разгрызи мне орешек!» Дядька разгрыз орешек, мальчик убежал. Через некоторое

время мальчик прибегает снова: «Дяденька, разгрызи мне орешек!» Дядька разозлился и говорит: «Да что ты все по одному таскаешь, давай сразу все!» — «Да-а-а, — говорит мальчик, — а ты думаешь, легко их в той помойке раскапывать?»

Приходит Чебурашка к крокодилу Гене и просит: «Гена, дай лепесинчик!» Гена возмутился: «Сначала научись говорить «апельсин», а потом проси».

Чебурашка опять приходит и просит: «Ну, Ген, ну дай лепесинчик!» Гена отвечает: «Еще раз так скажешь, и я твои уши гвоздями к стенке прибью. Учись говорить правильно!»

Приходит опять Чебурашка к Гене и спрашивает: «Ген, а Ген, у тебя гвозди есть?» — «Нет, а что?» — «Ну тогда дай мне лепесинчик!»

Дорогие дети и взрослые!

Присылайте нам детские анекдоты, считалки, стишки, дразнилки, страшиллки! Мы будем печатать их в журнале, и кто знает, быть может, через какое-то время соберется интересная книга детского фольклора.

И наконец — о погоде

Метеорология — это так просто! Если предсказывают дождь, захвати с собой зонтик... А если серьезно? Всегда ли мы отдаем себе отчет в том, насколько вся наша жизнь связана с жизнью земной атмосферы?

Об этом — в популярных книгах Гидрометеоздата. Живо. Доступно. На современном научном уровне. С иллюстрациями.

Представляем: А. И. Угрюмов. По сведениям Гидрометцентра... Занимательная метеорология и прогнозы погоды.

Занимательная — значит интересная всем. И вам, и вашим детям. Какая вообще бывает погода на Земле? Как предсказывали ее в старину? Сбываются ли народные приметы? Как составляют прогнозы сейчас и есть ли от них польза? Есть, и большая — если грамотно ими пользоваться.

Человек и стихия.

Три десятилетия издается этот ежегодник! На этот раз он порадует читателя рассказами о необычных и опасных явлениях природы, о редких животных и растениях. Путешествия, приключения, экологическая фантастика. А что происходит с климатом?

Спешите заказать эти книги!

Адрес: 199226 Санкт-Петербург, улица Беринга, 38, Гидрометиздат, отдел рекламы.

Вас ждет увлекательное чтение!

Пишите разборчиво

Из советов
Льюиса Керролла

Английский Чарльз
Льюис Доджсон,
преподаватель
математики из колледжа
Крайст Черч в Оксфорде,
был человеком
оригинальным. Это
сказалось даже в том,
как он создал себе
псевдоним — переводя
два своих имени
на латинский, поместив
их местами и затем
снова переводя
на русский. Так
возник Льюис Керролл.
Под этим псевдонимом
были напечатаны самые
известные книги
Ч. Л. Доджсона —
«Алиса в стране чудес»
и «Алиса в Зеркале и что
там увидела Алиса».
Но автор «Алисы»
написал немало вещей
и в иных жанрах:
он предлагал читателям
увлекательные
логические задачи, игры,
фокусы и головоломки,
писал оригинальные
и остроумные письма
детям, давал советы,
связанные
с фотографированием
и даже с писанием
писем! Вот один
из советов Керролла,
взятый из только что
вышедшей
(в издательстве «Наука»)
его книги «Логическая
игра» — в переводе
с английского
Ю. А. Данилова.

Золотое правило, которого следует придерживаться с самого
начала: пишите разборчиво. Человеческие нравы заметно смягчились
бы, если бы все придерживались этого правила! Значительная часть
всего, что написано неразборчиво во всем мире, написано просто
слишком торопливо. Разумеется, вы ответите: «Я тороплюсь,
чтобы сэкономить время». Цель, что и говорить, весьма достой-
ная, но имеете ли вы право достигать ее за счет своего друга? Разве
его время не столь же ценно, как ваше? Несколько лет назад мне
довелось получить от одного приятеля письма (и, надо сказать,
весьма интересные), написанные самым «зверским» из когда-либо
выработанных почерков. Обычно у меня уходило около недели на то,
чтобы прочитать одно письмо. Я имел обыкновение носить письмо
в кармане, и вытаскивая его в свободную минуту, ломать голову
над теми ребусами, из которых оно состояло. Я вертел письмо так
и сяк, держал его то у самых глаз, то на расстоянии вытянутой ру-
ки до тех пор, пока до меня не доходил смысл некоторых совершен-
но неразличимых иероглифов. То, что мне удавалось уловить, я
подписывал — уже по-английски — под отрокой. Отгадыв таким
способом несколько мест, я получал возможность по контексту
восстанавливать смысл остального, пока, наконец, мне не удава-
лось расшифровать всю цепочку иероглифов. Если бы у кого-нибудь
все друзья писали в таком духе, то на чтение их писем у него ушла
бы вся жизнь!

Этого золотого правила необходимо строго придерживаться при
написании фамилии и названия мест, причем особенно неуважи-
тельно — при написании иностранных фамилий. Как-то раз я
получил письмо, в котором упоминалось несколько русских фами-
лий, начертанных тем неразборчивым почерком, каким люди обык-
но пишут «искренне ваш...». Разумеется, угадать что-либо по
смыслу было невозможно: любой вариант был ничуть не хуже
другого. Пришлось мне написать своему другу и сообщать, что я не
могу разобрать ни одной фамилии!



Компьютер с четырех рук?
Возможно ли это?

Конечно.

Потому что ижевское экспериментальное объединение АРСЕНАЛ разработало и предлагает новую оригинальную концепцию работы с компьютером: семье, детском саду, школе.

Компьютер — не предмет, а инструмент. Он — инструмент помощи ребенку научиться коммуникативным навыкам, красоте, музыке, динамичности, мобильности, созданию мультимедийных программ, видеосъемке, созданию компьютерных игр, эмоциям и творчеству. Магия и компьютер — это сочетание, которое позволяет ребенку общаться с миром, компьютером, с самим собой, с родителями, с друзьями, с учителями. Разнообразные системные и прикладные, игровые и обучающие программы удовлетворяют запросы самого широкого круга пользователей — в любых областях деятельности.

Познакомьтесь с нашими компьютерами и на деле убедитесь в их возможностях.

Магазин в Москве: Петровский Пассаж. Фирменная секция «Формат».
Телефон секции: 921-29-37. Наш контактный телефон в Москве: 530-00-65.

АббВ



ISSN 0131-7377

СЕМЬЯ И ШКОЛА

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 4 / 1993



СЕМЬЯ И ШКОЛА ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основан в 1871 году
Возобновлен в 1946 году

Главный редактор
В. Ф. Смирнов

Редакционная коллегия:
Н. Г. Автамонова,
В. В. Андреев,
(главный художник)
С. Л. Вольшонков,
П. И. Гелазония
(заместитель
главного редактора),
Л. Ф. Осипова,
В. А. Рыбаков

Редакторы:
А. А. Булгаков,
Т. Я. Кедрина,
С. И. Сивоконь

Отдел распространения:
Ю. Д. Мартыанова

Обеспечение выпуска:
Г. М. Асоскова,
Т. Ф. Петровская
(заведующая редакцией),
М. В. Жилинская,
И. Н. Баркова,
В. И. Терехина,
А. М. Бакланова,
К. А. Кузнецова

Компьютерный набор
и верстка:
Л. В. Абрамова,
Р. В. Хортов

Учредитель журнала:
трудовой коллектив
редакции

Адрес редакции:
129278 Москва И-278,
улица Павла Корчагина, 7
Телефоны редакции:
283-80-09, 283-86-14

Ордена
Трудового Красного
Знамени
Чеховский
полиграфический комбинат
142300 город Чехов
Московской области

№ 4 (апрель) 1993
Подписано в печать
5 мая 1993 года
Формат 84х108 1/16
Печать офсетная
3 печатных листа
(условных — 5,04)
Тираж 204 000 экземпляров
Заказ 354
© «Семья и Школа»,
1993

После референдума

Референдум 25 апреля принес президенту Ельцину очередную победу, по весомости вполне сопоставимую с новым избранием на президентский пост.

Кроме того, — что, пожалуй, еще важнее, — референдум продемонстрировал победу народа над собственным страхом, предрассудками, слепотой. Над тем, что одним словом назовем инерцией прошлого.

Нас пугали, мы и сами, по совести говоря, запугивали себя своей усталостью и апатией, — выяснилось, что зря: процент политически активной части населения у нас оказался примерно тот же, что и в странах с более развитой культурой демократии. Как по юридической, так и житейской логике, о тех, кто на референдум не пришел, только и можно сказать, что они не пришли. На то их воля. Безразличие к политике — это такое же право гражданина, как и участие в ней. Никаких политических выводов из безразличия не сделаешь. Зато пришедшие — значительное большинство — совершенно ясно, с перевесом, который не оставляет места двусмысленным "истолкованиям", высказались за Ельцина и реформы, то есть за будущее, то есть за "новую Россию".

Это не громкие слова, потому что и по сей день "реформы" в немалой степени все еще являются именно перспективой "на будущее", возможностью и ожиданием. Референдум расчистил завалы спекуляций на "интересах народа", навороченные противниками реформ, — они проиграли, это, конечно, огромный плюс. За дни после референдума оплот антиреформаторов — парламент (не говоря уже о съезде) прямо-таки на глазах утратил остатки легитимности. Если почти половина взрослого населения страны и подавляющее число участвующих в политике граждан требуют отставки законодателей, то не могут те продолжать законодательствовать как ни в чем не бывало, нет у них морального права. Даже текущие законы принимать, не то чтобы основные. Так что в итоге референдума парламент отчетливо завис в пустоте; посмотрим, что выйдет из этой ситуации. (Во всяком случае, наверное, недаром знаменитый Николай Ильич Травкин, коему не отказать в политической догадливости, счел своевременным покинуть ряды парламентариев.)

Однако не одни просветы проявились на политическом небосклоне. Провал на референдуме толкнул нашу бредовую лево-правую оппозицию на кровавую первомайскую провокацию в Москве. Все прекрасно видели по телевизору, кто и как начал это побоище; никакой "стихийностью" там не пахло, на милицию ки-

нулась наемная шпана. Едва ли это отвратительное событие стоит всерьез считать прологом гражданской войны, чего как раз хотели бы провокаторы. Другое дело, что энергия политического поражения, политического, так сказать, отчаяния может заставить их (кто бы они ни были) решиться еще Бог знает на что, как, впрочем, нам и обещают. И что же тогда? Снова прикажете испытывать унижительное чувство бессильного отвращения, знакомое по советским временам? Говорю это к тому, что зачинщики "первомай" (еще раз: кто бы они ни были) должны ответить перед гласным судом, хотя боюсь, правда, что именно над зачинщиками суд может и не состояться.

В общем, референдум миновал, жизнь продолжается. Он был совершенно необходим, так как позволил прояснить расстановку сил в обществе, то, что называется "волей народа". Теперь мы живем "после референдума". Что ни говорите, новый этап. Только в политике, видимо, не бывает окончательных побед. Остались в порядке дня все те же проблемы: ход экономических реформ, разделение властей, эффективность правосудия, если называть основные. Шансов приблизить их разрешение явно прибавилось, чуда же, естественно, не произошло. Доверие, которое мы оказали президенту, ляжет на него довольно тяжелым бременем.

3 мая, выступая в Зеленограде, Ельцин сказал, что первоочередным считает вопрос о конституции. Президентский проект Основного Закона опубликован. Это прежде всего здравый проект, проникнутый идеей государственного строительства предпочтительно перед государственным охранительством, потому что то, что действительно жизнеспособно, при нормальном укладе сохранится само. Двухпалатный парламент (съезд упраздняется), сильная президентская власть, реальная автономия наций и территорий, местное самоуправление, гарантии гражданских свобод и права частной собственности — таковы главные очертания "новой России", которой "еще не было". Не знаю, что, оставаясь добросовестным, можно возразить по существу дела, какую, собственно, философию предпочесть, какие традиции трепетно оберегать? Бесправие? Принудилку? Общую кормушку? Тем не менее, не сомневайтесь, возражать будут (уже возражают), делая вид, будто имеют "другие убеждения". Политического затишья не предвидится.

Придется помнить, что мандат доверия, выданный Ельцину 25 апреля, выдан не "вообще", а под условием последовательной и смелой политики, и настаивать, чтобы президент действовал соответственно мандату.

В. Андронов

Опасная тайна?

К. Д. Р-вой, Псков

Уважаемая К. Д.!

Вы сомневаетесь в том, что ребенок имеет право таить что-либо от родителей. И вы не одиноки в своих сомнениях. Во всех нас, пожалуй, живет некое внутреннее сопротивление тому, что ребенок охраняет от нас какие-то запретные области; мы порой склонны числить это знаком потери его доверия.

Послушаем Януша Корчака: «Если ребенок доверит тебе свою тайну, радуйся, потому что его доверие — высочайшая награда, лучшее свидетельство. Но не принуждай его к откровенности, у него есть право на тайну; не принуждай его ни просьбами, ни хитростью, ни угрозами, все способы одинаково недостойны и не сблизят тебя с воспитанником, а скорее разъединят».

По правде сказать, «проблема тайны» по-настоящему встает тогда, когда дети начинают взрослеть: интимный дневник; письмо от друга; первое свидание.

У маленьких — проще и наивнее. Тайна маленького ребенка — почти всегда тайна не от всех, а от кого-то. Ну вот такое: у мамы день рождения, и сын с помощью папы по секрету готовит ей подарок... Уже у десятилетних — а то и раньше — могут быть секреты «своей компании», часто связанные с игрой в «таинственное». Такие секреты хранятся детьми более или менее тщательно, особенно мальчиками. Конечно, взрослому порой не так уж трудно добиться, чтобы и его посвятили в секрет. Но стоит ли это делать? Ведь ребенок может почувствовать себя провинившимся перед товарищами...

В общем же, если наши отношения с ребенком строятся на уважении и доверии, если мы действительно близки ему, — в его жизни опасным тайнам взяться будет неоткуда.

Не переделывайте себя

Виктору Т., Крым

Уважаемый Виктор!

Конечно, издали трудно, но, как нам кажется, ставить перед собой задачу «переделаться», чтобы брак оказался счастливым, в Вашем случае вовсе незначителен.

Речь не идет ведь о том, чтобы избавиться Вам от каких-то нежелательных черт в характере и в поведении! Вот Вы «спокойный и уравновешенный». Это что, отрицательные черты? Не думаем. Напротив, это черты привлекательные. Наверное, не в последнюю очередь потому, что Вы такой, на Вас и «обратили внимание». А уж для семейной жизни такие черты очень и очень нужны. Умение сказать что-то веселое в компании, легкость, находчивость, остроумие — тоже, конечно, сами по себе никому не могут помешать. Но разве это непременно условие счастливой семейной жизни? Сомнительно.

Конечно, сказанное не означает, что человек ни в чем не должен меняться. Надо только знать, чего стоит добиваться от себя, в каком направлении вести самовоспитание.

Вам хочется быть человеком, с которым всегда интересно общаться, разговаривать. А для этого, в общем, существует один путь: больше читать, больше знать, больше уметь.

Чем бы Вы ни занимались, каково бы ни было Ваше образование, Вы можете, расширяя круг своих интересов, найти «точки соприкосновения» с

самыми разными людьми. Но, повторимся, идти по этому пути — вовсе не значит «переделывать» себя.

Кто виноват?

Инне К., Харьков

Уважаемая Инна!

Вы так изложили факты и так задали вопрос, что словно подсказываете нам ответ: ну конечно, педагогам не стоит «ставить крест» на учениках, не стоит «постоянно твердить» им, что они «уйдут из школы со справкой»...

Но нам показалось, что, желая предъявить счет педагогам, Вы не готовы самокритично взглянуть на себя, к недостаткам в собственном поведении склонны относиться как бы между прочим.

Даже из Вашего письма ясно, что в девятом классе Вы со своей подругой и в самом деле огорчали педагогов. Если бы дело было только в том, что вас «не взлюбили» (за что?), то вряд ли у Вас выпалась бы фраза: «В начале десятого класса решили взяться за ум». Значит, в глубине

души Вы и сами понимаете: что-то в Вашем поведении было не так.

Но вот беда: понимая это, Вы все-таки стараетесь и себя, и других (и нас в том числе) убедить в том, что виноват кто-то другой, что к вам несправедливы. Очень легко Вы судите других, а вот для собственных проступков слов у Вас нет. «Не сдали летом зачет по химии» — будто так и надо. «Хотели сдать в начале сентября... Хотели? А что должны были? И почему не сдали?»

Размышления над этим, именно над этим должны были бы стать главным для Вас и для Вашей подруги в сложившейся ситуации. Но вместо этого — попытка кого-то обвинить в том, что вам хотят «не дать учиться».

Надеемся, что Вы правильно поймете наше письмо. Вы стоите на пороге взрослой жизни. И Вам нужно избавляться от детской привычки всё сваливать на других. Более полезно — и более честно — искать причины конфликтов в собственном поведении, стремиться исправить прежде всего себя.

«Семья и школа» выходит ежемесячно и подписаться на журнал можно с любого очередного месяца

Цена одного номера по каталогу — 50 рублей
Напоминаем, что к этой единой цене добавляется местная, назначаемая предприятиями связи за свои услуги

ИНДЕКС 70909

Тем, кто живёт в Москве и Подмосковье, несложно получать журнал в редакции.

У нас подписку на второе полугодие вы сможете оформить до конца июня.

Стоить она будет вам меньше: к цене каталога редакция не добавляет ничего.

Приносим извинения за опоздания номеров.

Скоро всё наладится и журнал станет выходить в срок

Надеемся, что «Семья и школа» вызывает у вас интерес, и вы по-прежнему будете с нами

Этот разговор мы начали в мартовском номере журнала. Трудно было в прежние годы представить саму возможность такого разговора.

В лучшем случае родители, живущие в больших городах, могли попытаться определить ребенка в школу "с языком".

Скажут: и сегодня для большинства родителей возможность выбора школы остается скорее провозглашенной, но трудно осуществимой. И тем не менее уже сегодня у сотен и тысяч людей возникает практический интерес к этой теме и вполне конкретные вопросы на этот счет.

Свободен или образован?

Е. Ямбург

Определяя ребенка в школу, родитель вынужден часто выбирать между тем, будет ли ребенок образован или будет ребенок свободен.

Возможно, кое-кто усмехнется: образован? О каком образовании говорите вы, когда оно у нас в России, как и экономика, разваливается?

Позвольте мне сказать, что утверждения о развале образования — миф. Совсем недавно у меня был разговор с профессором из Голландии, который, побывав в наших школах, сказал: "Диву даюсь: как в таких тяжелых условиях такое количество педагогов у вас все-таки работает". Он подметил характерное: несмотря на то что жизнь материально становится тяжелее, в том числе и для педагогов, школа поднимает голову, расправляет плечи. Прошло то время, когда существовали жесткие предписания по поводу учебников, пособий, программ. Когда все строго регламентировалось: два часа отводили на преступление, два часа на наказание при изучении известного романа Достоевского. Теперь ситуация изменилась. Для любого творческого учителя открылась масса возможностей для новшеств, для экспериментов. За последние пять лет мне довелось много ездить по стране. В Нижневартовске и Тольятти, на Сахалине и во многих других местах я видел просветленные лица учителей, которые получили возможность работать творчески.

Исчез столь тягостный и беспощадный в прошлом социальный приказ школе — унифицировать все и всех, школа вырвалась из административной клетки. И все-таки

сказать, что наступила благодать, нельзя. Было бы заблуждением считать, что стоит усвоить передовые педагогические технологии, как воссияет свет знаний, в лучах которого, взявшись за руки, начнут восхождение к высотам нравственности дети, педагоги и родители. Изменить в одночасье то, что насаждалось десятилетиями, невозможно. В больших перегруженных школах дети чувствуют себя неуютно. Нередко они встречаются с авторитарным, жестким учителем — продуктом прежней системы.

Родители, испытывавшие в свое время на себе все издержки авторитарной педагогики, с этим мириться не хотят. Они считают, что лучше воздержаться, как говорят сегодня, от совковой школы и дать ребенку иное образование. И тут возникнет вопрос: "А что это за иное образование?"

Я с огромным почтением отношусь к тем энтузиастам, к тем смелым людям, которые сегодня открывают негосударственные учебные заведения. Мне глубоко симпатичны стремления этих славных людей, искренне жаждущих делать дело, а не только, трагически воздев руки к небу, причитать о том, как все тягостно. Я всей душой за создание альтернативных школ.

Прежде всего, это школы с небольшим контингентом детей, там маленькие классы. И уже в этом смысле ребенку более спокойно. Кроме того, поскольку родители платят деньги, у них появляется дополнительная возможность как-то контролировать школу; они могут потребовать, чтобы на их ребенка не кричали, не унижали его достоинства. Такие учебные заведения могут лег-

че и точнее выполнить социальный заказ семьи. Я отдаю своего ребенка в определенную школу и вправе рассчитывать на то, чтобы его учили так, как мне этого хочется. Тем более, что Закон об образовании вообще позволяет обучать детей дома. Такие школы предназначены для детей нестандартных, необычных. Это и дети, имеющие сильные возможности для обучения, то есть одаренные дети, и дети, испытывающие определенные затруднения в обучении. Я всецело за развитие сети школ с новыми образовательными моделями, хотя бы потому, что возникает нормальная конкуренция. А это значит, что государственным школам придется совершенствоваться, повышать свой уровень.

Очень распространено представление о том, что в негосударственных школах учат лучше, чем в государственных. Но это не обязательно так.

Беспокоит, что во многих случаях мы имеем дело с концепциями красивыми, но никак не проработанными в деталях. Очень часто люди, которые берутся создавать такие школы, полны энтузиазма, но профессиональная подготовка у них довольно слабая. Человек может быть великолепным профессором истории, литературы, но это совершенно не значит, что он завтра готов войти в класс и учить детей. В связи с этим и возникает проблема — будет ли ребенок образован или свободен, о которой я говорил вначале.

В школу, где я продолжаю работать директором, — это целый комплекс, — мне приходится принимать по просьбе родителей детей (только если есть свободные места), которые переходят из негосударственных школ. Что мы наблюдаем? Приходит ребенок, который должен поступать, скажем, в седьмой класс. Курс истории он прослушал уже за седьмой класс, курс математики он тоже прослушал. Намеренно употреблю это слово — "прослушал", потому что ему читались лекции по математике, но вычислительные навыки у него отсутствуют. Я не беру под сомнение квалификацию того профессора, который вел уроки в частной гимназии. Но знает ли он

Евгений Александрович Ямбург, известный — в том числе и нашим читателям — педагог, заслуженный учитель школы России, директор 109-й московской школы; он возглавляет также один из окружных департаментов образования в столице.

психологию ребенка, готов ли к черновой педагогической работе, согласен ли тратить свое время на то, чтобы упорно, а иногда и тяжело вырбатывать у ребенка необходимые знания, умения, навыки? Высшая школа — это высшая школа, средняя школа — это средняя школа. И получается: в шестой класс этого ребенка не определишь, потому что он вроде про все уже слышал, но в седьмом он учиться не может, потому что многого не умеет.

Поэтому мы говорим о том, что все школы без исключения должны иметь ядро образования, так называемый базовый компонент. Но этого на практике не происходит, потому что до сих пор нигде, кроме как в Москве, это самый компонент пока еще не определен, на российском уровне его нет.

Теперь представьте себе ситуацию: в частной школе ребенок изучает, к примеру, латынь, древнегреческий, что-то еще, а курс математики ему дают очень-очень облегченный. Родители меняют место жительства, и ребенок оказывается в дичайшем положении. Он не изучал того, что будет изучать в новой школе, а с другой стороны, знает то, что больше ему не потребуется. Таких коллизий возникает много. И до тех пор, пока не будет наведен порядок (я имею в виду действительно государственные инспекции, которые позаботятся о том, чтобы в любой школе ребенок получал во всяком случае необходимое) — не будет социальной защищенности детей-учащихся.

Сегодня многие увлекаются нетрадиционными технологиями обучения. Мне понятно стремление родителей погрузить ребенка в какой-то иной мир, мир иной философии, иных методов получения знаний. Выйдя из казармы, мы хотим ощутить свободу в полной мере. Родители хотят свободы для своего ребенка, поэтому их привлекает неформальная система обучения. Но возникает большое количество заблуждений. Многие школы пытаются воплотить в жизнь идеи западной реформаторской педагогики с ее опорой на детские интересы, свободным воспитанием и другими чрезвычайно притягательными вещами. Но дело в том, что новые школы, скажем, Фария, Френе, Декроли, возникавшие в Европе и Америке в начале столетия, были альтернативой жесткому академическому образованию. Они были призваны взорвать старое отжившее классическое образование (лицейское, гимназическое с его ориентацией на излишний интелектуализм).

когда-то сказано...

Говорят обыкновенно: наука изучает жизнь со всех сторон. Да в том-то и дело, что у всякого предмета столько же сторон, сколько радиусов в шаре, то есть без числа, и что нельзя изучать со всех сторон, а надо знать, с какой стороны важнее, нужнее и с какой менее важно и менее нужно. Как нельзя подойти к предмету сразу со всех сторон, так нельзя сразу со всех сторон изучать явления жизни. И волей-неволей устанавливается последовательность. Вот в ней-то и все дело. Последовательность же эта дается только разумением жизни.

Меня всегда удивляют часто повторяемые слова: да, это так по теории, но на практике-то как?.. Должно быть, было на свете ужасно много глупых теорий, если вошло в употребление такое удивительное рассуждение. Теория — ведь это то, что человек думает о предмете, а практика — это то, что он делает. Как же может быть, чтобы человек думал, что надо делать так, а делал бы наоборот? Если теория печения хлеба та, что его надо прежде замесить, а потом поставить, то, кроме сумасшедших, никто зная теорию, не может сделать обратного.

П. Н. Толстой

лизм. Но нам ли сетовать на излишнюю интелектуализацию образования?

Один из основоположников вальдорфской педагогики писал: "Учитель — не слуга общества, но слуга ребенка". Итак, ребенок в центре всего. А науки, мир знаний — это второстепенно, постольку, поскольку. Но если ребенок прежде всего, если мы должны делать приятное ему, то рушится научная, серьезная картина мира, знания перестают быть систематическими. Да, допустим, такой ребенок сохранит неза-

мутнейшей свою психику, творческий взгляд на мир, но вряд ли таким образом его можно подготовить к будущей профессии или к серьезной академической работе. На Западе таких школ не так уж много. Как правило, в них учатся дети, которые достигают успехов в творческих профессиях. Это может быть будущий писатель, актер, музыкант, архитектор. Большинство же родителей на Западе отдают своих детей в обычные школы, туда, где учат серьезно и достаточно жестко. Учение — это тяжелый труд, и он не всегда может быть приятен для ребенка.

У нас же все перевернулось, все наоборот. Те родители, которые хотят серьезно и глубоко учить детей, возлагают надежды почему-то именно на "свободные" школы, не ведая о том, что для них характерно образование разрозненное, фрагментарное.

С другой стороны, многие из государственных школ, словно предупреждая возможные упреки в том, что они не дадут ребенку полноценного образования, нагружают его сверх всякой меры. До пятнадцати предметов в первом классе! Тут и риторика, и латынь (я сам видел такие учебные планы)...

Если любую мать спросить: "Вы хотите, чтобы ребенок поучил блистательное образование, но при этом потерял столько-то диоптрий зрения, получил сосудистую дистонию или язву желудка?", едва ли она на это согласится. А между тем многие родители в погоне за престижным образованием не думают о здоровье детей.

Помню, родители просили взять в мою школу девочку, которая пыталась покончить жизнь самоубийством. В разговоре выяснилось, что в шестом классе (семья, разумеется, образованная, интеллигентная) при-

кстати

Быть может, самое главное, что должен ребенок вынести из школы, — это умение работать не просто рядом с другими, но вместе.

По оценкам знающих людей, четыре пятых профессий ближайшего будущего предполагают в человеке не только высокое индивидуальное мастерство, но и обязательное умение координировать свои действия с действиями других.

Задача выработать такое умение ложится во все большей степени на школу потому, что вне школы опыт сотрудничества ребенку приобрести становится все труднее. В самом деле, традиционная большая семья уходит в прошлое, разновозрастные дворовые сообщества уже не те, что прежде, возможности непосредственно участвовать в труде взрослых для ребенка резко сузились (особенно в городе), телевидение хотя и позволяет сколько угодно созерцать общение, но живому общению, как правило, скорее мешает.

Многие полагают, что небольшие государственные школы как раз и позволяют лучше наладить то, что можно назвать учебным сотрудничеством самих детей, найти альтернативу привычной классно-урочной системе.

гласили к девочке учителя по индийской философии и четыре часа в неделю она занималась дополнительно индийской философией. Дополнительная нравственная, интеллектуальная нагрузка на раннего, тревожного ребенка (и, может быть, невысокая квалификация наставника) в конце концов привели к печальному результату.

Мы все время ищем волшебную палочку, философский камень, который поможет решить все проблемы обучения. Еще недавно казалось: стоит освоить, перенять опыт учителей-новаторов и все дети станут хорошо учиться. Жизнь показала, что это далеко не так. Занимаясь тонкой диагностикой, мы обратили внимание, что есть дети, у которых отсутствует слуховая память (я подчеркиваю: не слух, а именно слуховая память). Что с таким ребенком ни делайте, хоть на ухо ему шепчите, — следов все равно не остается. Но стоит изменить форму усвоения материала, ребенок учится хорошо. Такому ребенку чрезвычайно подходит метод Шаталова. (А для другого ребенка он будет бесполезен, потому что у него, напротив, слабая зрительная память.) В педагогике нет универсальных приемов.

Не случайно именно родителям предоставлено право выбора учебного заведения. Находясь рядом с ребенком, внимательно и по-доброму наблюдая за ним, зная его особенности, они могут определить, что ему больше подходит.

Вы выбрали частную школу

Владимир Жуков

Мне пришлось недавно услышать интересное суждение: "Хорошее образование — это богатство, которое нельзя отнять". Вопрос, однако, в том, как это богатство получить. И тут выясняется, что многие родители склонны признать: чтобы получить какое бы то ни было богатство, надо сначала что-то вложить — силы или средства. И неудивительно, что они обращают свой взор к частной школе. Почему?

Частная школа, по моим наблюдениям, точнее улавливает и отражает конкретные социальные, мировоззренческие, этнические интересы различных слоев общества, отдельной семьи, познавательные запросы и индивидуальные особенности самого ребенка. Как правило, классы здесь невелики, в каждом — не более 10-15 детей. Индивидуальная работа с ребенком на уроке позволяет ему быстрее усваивать знания по предметам государственного учебного плана, что высвобождает время для нетрадиционных дисциплин.

Многих родителей привлекает в частной школе комфортность усло-

вий. Здесь нет подавляющего темпа урока, стремления к пресловутой "накопляемости оценок". Это благоприятно сказывается на общей атмосфере в классе, на взаимоотношениях детей друг с другом. И если частная школа до сих пор не проявила в полной мере свои возможности, то лишь потому, что находится только в начале пути, пока больше усыпанном пшпями, нежели розами.

Поначалу почти неизбежны ошибки, сбои, возможно, даже неудачи в вопросах юридических, управленческих, кадровых.

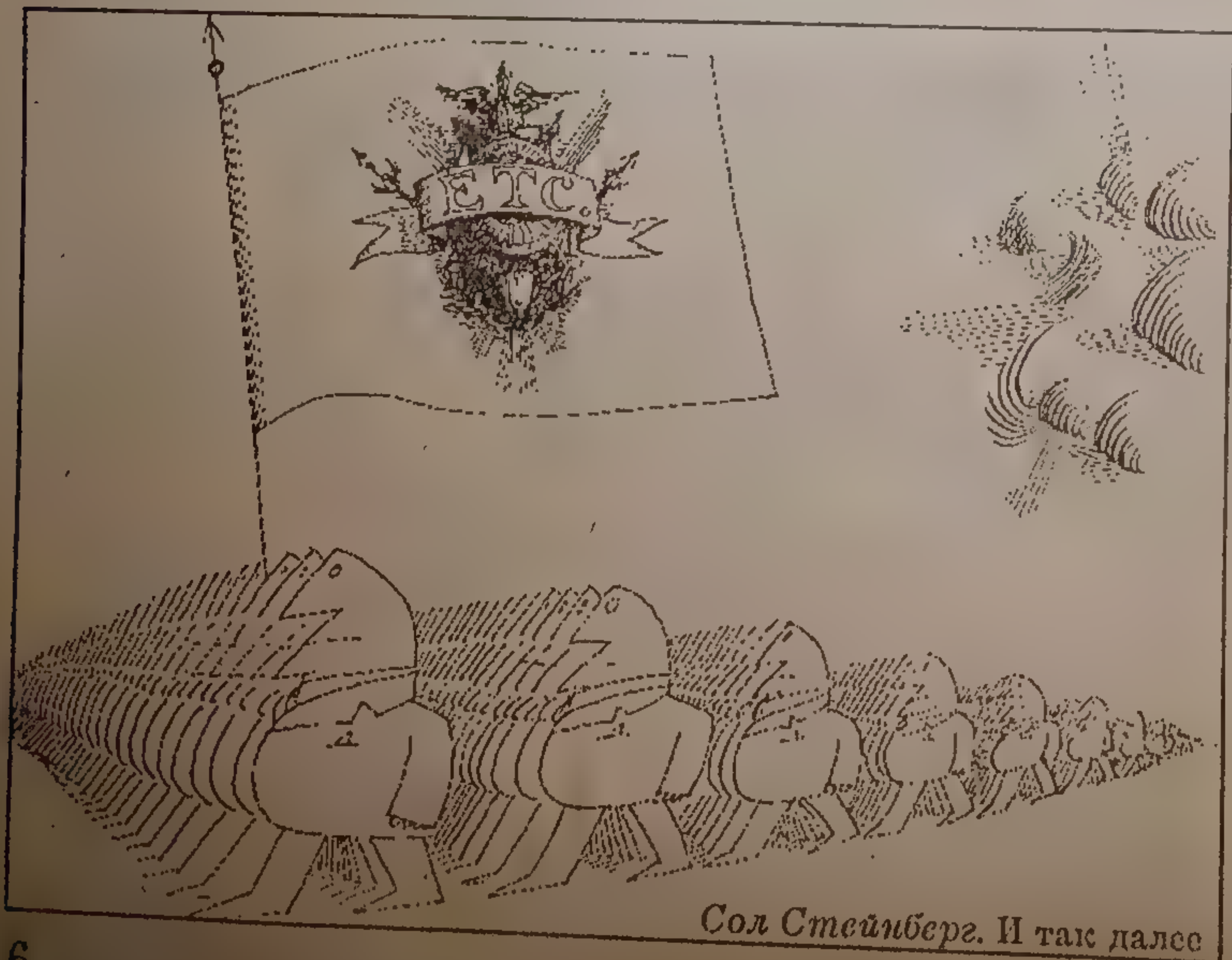
Так что, отдавая своего ребенка в частную школу, вы должны осознавать, что в известной степени рискуете. Но как свести этот риск к минимуму?

Прежде всего ознакомьтесь с Законом Российской Федерации об образовании (он, в частности, опубликован в "Российской газете" 31 июля 1992 года и в "Учительской газете" 4 августа 1992 года), обратив особое внимание на статьи 32, 33, 34, 38, пункт 7 ст. 41 Закона. Четко уясните свои права и обязанности, а также требования, которые государство предъявляет к учредителям частной школы на этапе ее создания и становления.

Во-вторых, узнайте, кто является учредителем (учредителями) школы. Учредитель школы и ее директор — не всегда одно лицо. Учредитель (частное лицо, фирма, общественная организация) не должен оставаться для вас анонимным — слишком многое в судьбе школы, а значит, и вашего ребенка теперь будет зависеть от него (статья 11 Закона). Постарайтесь понять мотивы создания частной школы (профессиональные педагогические, предпринимательские интересы, открытие школы "под" своего ребенка и т. д.). Оптимально, по-видимому, сочетание всех этих мотивов.

В-третьих, попросите учредителя или директора школы познакомить вас со свидетельством о регистрации школы государственными органами. Без такого свидетельства школа по Закону не имеет права вести образовательную и хозяйственную деятельность, вообще фактически является несуществующей (пункты 1-5 статьи 33 Закона).

В-четвертых, познакомьтесь с лицензией школы (разрешением) на образовательную деятельность, выдаваемой государственными органами управления образованием (пункты 6-7 статьи 33 Закона). Лицензия должна быть получена школой до начала учебного процесса. При этом оцениваются не учебный план и программы, а условия, в которых



Сол Стейнберг. И так далее

будут учиться дети. Работа без лицензии чревата для такой школы малопривлекательной перспективой вдруг оказаться закрытой по итогам экспертизы местной санэпидемстанции, пожарного надзора или еще из-за какой-нибудь "мелочи", которой организаторы школы вообще не придали значения (например, уровень естественной освещенности учебных кабинетов, количество посадочных мест в столовой и т. д.).

Лицензия — документ временного действия. Она выдается на 3-5 лет и должна продлеваться. С момента получения лицензии частная школа во многом уравнивается в правах с государственной и, в частности, получает важные льготы — дотации на питание учащихся, талоны на школьную форму, возможность получения бесплатных учебников, льготных проездных билетов. (А в Москве частные школы, получившие лицензию, могут претендовать и на государственное финансирование — в размере, установленном для ученика школы государственной.) Для пользования льготами частная школа заключает соответствующий договор с местным органом управления образованием.

В-пятых, учредители школы обязаны познакомить вас с уставом школы (пункт 2 статьи 16 Закона), который определяет основные принципы и механизм деятельности школы, права и обязанности сторон. Дополнения и изменения, вносимые в устав, должны быть своевременно доведены до сведения родителей.

В-шестых, юридически отношения частной школы и родителей с первого дня должны быть оговорены соответствующим договором (пункт 3 статьи 46), с которым родители также знакомятся до зачисления ребенка в школу. В нем должны быть конкретно оговорены права и обязанности сторон, сумма и порядок внесения платы за обучение и содержание ребенка, дополнительные услуги, условия повышения этой платы и ее возвращения, порядок приема ребенка в школу и основания для отчисления из нее, гарантии выполнения и санкции за невыполнение сторонами своих обязательств.

Особое внимание обратите на гарантируемый школой учебный план,

Владимир Вадимович Жуков,
главный редактор журнала
"Частная школа". Пишите в этот
журнал: 123181, Москва,
улица Маршала Катукова,
дом 15, корпус 1.
Звоните: (095) 499-52-95

Студия «К В А Р Т» предлагает образовательные видеосериалы:

«История государства Российского X–XIV веков» (5 фильмов по 30 минут).
«Эрмитаж» (18 фильмов по 30 минут).
«Сокровища народного творчества» (9 фильмов по 30 минут).
«Классики русской литературы» (6 фильмов по 30 минут).
«Русское искусство XVIII–XIX веков» (1 фильм, 180 минут).
«Московский Кремль» (3 фильма по 30 минут).
«Архитектурные памятники старой Москвы» (4 фильма по 30 минут).
«Еврейская национальная культура» (1 фильм, 50 минут).
«Экспериментальная физика для 11-го класса» (1 фильм, 180 минут).
Адрес: 129366 Москва, проспект Мира, 176. Телефон: (095) 286-07-15.

Приглашаем распространителей

то есть набор учебных предметов в данном классе и количество часов в неделю, на них выделяемое. Этот план должен гарантировать обучение в том минимальном объеме, без усвоения которого ребенок не сможет при необходимости перейти в другое учебное заведение, прежде всего в государственную школу. Свидетельство об окончании основной, девятилетней школы и аттестат о среднем образовании также могут быть выданы ученику частной школой только при условии обеспечения ею государственных образовательных стандартов.

(Но не пугайтесь, если на каком-то этапе частная школа будет отставать от государственных программ по тому или иному предмету. Темп прохождения программы у каждой частной школы и каждого учителя — свой, и к концу года дети обогнут нагоняют упущенное.)

Какими правами по Закону обладают в частной школе родители? Они имеют право участвовать в управлении школой (пункт 1 статьи 52) через попечительские советы, назначаемые учредителями школы и действующие на основании школьного устава (пункты 1 и 2 статьи 36). По решению общего собрания родителей может быть подана жалоба на качество образования в частной школе, которую рассмотрит государственная аттестационная служба (пункты 1–4 статьи 38). В вопросах финансовой, кадровой политики частная школа, по Закону, самостоятельна (статья 32) и не обязана давать отчет о своих действиях родителям. Однако их мнение должно учитываться при выборе форм обучения ребенка, защите его законных интересов и прав (статья 52).

Финансовые вопросы — наиболее деликатная и подчас болезненная сфера взаимоотношений родителей и частной школы. Думаю, родителям не следует вторгаться в какой-либо форме в такую сферу, как оплата труда педагогов. Это дело руководства школы. Родителям

надо убедиться лишь в правильности оприходования платы за обучение, если она сдается наличными. Что касается ее размеров, то плата за обучение и в пять, и в пятьдесят пять тысяч рублей в месяц может оказаться одинаково разумной. Весь вопрос лишь в том, что дает школа ребенку за такую плату.

Ну а если школа все же не сумела полностью выполнить взятые на себя обязательства, постарайтесь выяснить, почему произошел сбой. Многие ошибки учредителей и организаторов школы случаются не по злему умыслу, а по неопытности. И прежде спросите себя: а многим я сам, по своей инициативе, помог организаторам школы в это непростое для них время? Грань между вполне оправданной родительской требовательностью и некорректным вмешательством в сферу профессиональной деятельности педагога перешагнуть несложно.

И последнее. Не ждите от частной школы немедленного волшебства. Главное в начале ее жизни, как мудро заметил один мой коллега, — согреть школу. Без этого все новации окажутся попросту мертвы. И если вашему ребенку уже с первых дней тепло в новой школе, если он бежит в нее с радостью, а покидает с неохотой, если ему интересно учиться — значит, в главном ваш выбор сделан правильно.

Выходят в свет новые книги
«Детской Библиотеки
"Семьи и Школы"».
Впервые за много десятилетий
издаются сказки Лидии Чарской
«Три слезинки королевы»,
самой читаемой писательницы
начала века.
Выпуски "Детской Библиотеки"
бывают в книжных магазинах.
А в Москве они кроме того
всегда есть в продаже
в книжном киоске "Семь Гномов".
Расположен он по адресу:
улица Мневники, 7, корпус 1.
Справляться по телефонам:
946-25-33, 946-38-05

Как взрослый может помочь подросткам стать взрослыми

Г. Цукерман, доктор психологических наук,
Б. Мастеров, кандидат психологических наук

Растут наши дети и ученики. Им уже десять, двенадцать. Уже не малыши. Пора уже и к жизни готовиться. Начинать, по крайней мере. Можем ли мы им в этом помочь?

Да мы только этим и занимаемся! Учим, воспитываем. Но...

Хотим ли мы добра нашим детям? Что за вопрос! Конечно!

А в чем именно это самое добро состоит?

Ну... Вот здесь начинаются расхождения и варианты. Одни видят своего ребенка культурно, духовно и интеллектуально развитым — такой человек, мол, всегда найдет место в жизни. Тогда нужно как можно больше успеть "дать", "вложить": музыка, иностранные языки, спортивные секции. Другие стараются воспитать целеустремленность и самодисциплинированность: такой человек преодолет все трудности. Третьи... Продолжите сами, уважаемые родители.

Но вот незадача! Если наши шестилетние чада еще желают быть "пожарниками" и "учительницами" или просто "хорошими мальчиками и девочками" и иногда даже спрашивают нас, "что такое хорошо и что такое плохо", то в двенадцать лет они почему-то перестают "воспитываться". Ну как они, глупые, не понимают, что через считанные годы им надо будет "входить в жизнь". Что к этому времени они уже должны научиться пользоваться тем, что мы, умудренные жизнью взрослые стараемся в них вложить — знаниями, ценностями.

"Они" же порой так смотрят на "нас", как будто это мы ничего не понимаем в жизни. И остаемся мы со своей мудростью сами по себе, а они со своей — как бы это помягче выразиться? — "недостаточной компетентностью в жизненных вопросах" сами по себе.

Но ведь хочется, очень хочется помочь им. Хочется, чтобы они услышали нас!

И мы, взрослые, продолжаем пробовать "воспитывать", и снова наты-

каемся на "неподдающиеся", а то и сопротивляющиеся души наших детей и учеников.

Так в чем и как мы можем помочь нашим детям? Как мы можем помочь им повзрослеть? Какую помощь они готовы от нас принять?

К сожалению, мы зачастую "воспитываем" наших подростков, сообщая им, что они хотят, или должны хотеть, или какими людьми должны быть. Разве нам не "лучше известно", что "в их возрасте" уже пора понимать, чувствовать, а что еще рановато. Им ведь еще рано, считаем мы, осознавать темные стороны жизни — нужно, чтобы они воспитывались на положительных идеалах; время разбираться в тонкостях "взрослых" взаимоотношений еще не пришло, рано "думать о мальчиках"... Надо учиться и сознавать, что это в жизни необходимо. Вот в этом и должна состоять их взрослость: в понимании того, что они еще не взрослые. Готовиться надо к жизни, а не жить!

Один из основоположников гуманистической психологии Карл Роджерс сравнивал работу воспитателя с работой садовника, выращивающего цветок. Садовник не может, говорил он, взять цветок за маковку и тянуть его вверх, расправлять ему лепестки и листья, — так можно только загубить растущий организм. Что же может садовник? Удобрять почву, поливать, обеспечивать доступ света и воздуха. Вот тогда-то цветок раскроется во всей своей красоте и силе. Цветок сам знает как и умеет расти. Иными словами, садовник стимулирует внутренние силы роста и обеспечивает условия саморазвития. То есть ребенок сам должен хотеть и уметь развиваться.

Образ, конечно, красивый. А в реальной-то жизни, с реальными нами и реальными подростками — что конкретно нужно делать? Как увидеть, желает ли подросток развиваться? Где наш "садовый инвентарь", удобрения?

Таковые имеются. И инвентарь, и

удобрения — это наше общение с подростком. От того, как мы общаемся с ним, что и как говорим, играем, просим что-то сделать, какими мы сами представляем ему в этом общении и будет зависеть, роль какого садовника мы будем играть в его жизни — тянущего за маковку и старающегося придать форму по некоему (самому даже несовершенному) образцу, или другим — помогающим ребенку в саморазвитии, стимулирующим его собственные силы роста.

Американский психолог Эрик Берн в свое время предложил очень наглядную модель общения людей, в том числе общения взрослого с ребенком. В каждый момент взрослый, общаясь с ребенком, выступает как бы в трех ипостасях: "родительской", "взрослой" и "детской". Полноценное общение — это гармония голосов "внутреннего родителя", "внутреннего взрослого" и "внутреннего ребенка".

"Что я должен (должна) делать, чтобы обеспечить все необходимое для развития моего ребенка?" — таков заботливый голос "родителя", берущего на себя всю полноту ответственности за чадо. Давайте уподобим этот голос опорным басам оркестра — той неизменной основе, вокруг которой свиваются любые мелодии общения.

"Чем я могу тебе помочь, если (как только) ты сочтешь нужным развиваться, меняться, совершенствоваться?" — так участливо, дружелюбно обращается к равному собеседнику "взрослый", уважающий право другого на самостоятельность и независимость. С благородством и задушевностью струнных, с величавой мощью духовых сравним голос взрослости в возрастном оркестре.

"Что бы такое нам с тобой сейчас учудить, чтобы ощутить всю полноту и прелесть бытия здесь, теперь и вместе?" — так вступает в симфонию общения сокровенный голос "внутреннего ребенка". Ярким и всегда неожиданным мазкам в оркестровой палитре — звукам челесты, арфы, ударных подобен этот голос.

"Внутренний родитель" говорит языком правил, авторитетов, указаний, заботы, берет на себя ответственность за "неразумных чад", знает что должно и не должно, что хорошо, что плохо.

"Внутренний взрослый" — это больше "Человек разума", способный спокойно посмотреть на любую ситуацию, обсудить ее не сточки зрения "кто виноват", а с точки зрения "что же произошло", он говорит с партнером всегда наравне, он готов обсудить любую точку зрения.

"Внутренний ребенок" — это чувствующее и желающее существо. Оно жаскает ощущений, смеется, когда ему весело, плачет, когда грустно или обидно, или больно. Гневается, или отчаивается, когда что-то не получилось или чего-то не досталось, а очень хотелось. Просит ласки и любви и само ласкается и любит. "Ребенок" живет полнотой момента, все активно "пробует на чувство": нравится — не нравится, приятно — не приятно. И, конечно же, хочет, чтобы было приятно.

Может быть, у вас, любезный читатель, возникли уже свои образы музыкального трио ваших собственных голосов, звучащих в общении с вашими детьми. Прервите ненадолго чтение и вслушайтесь... Как звучит ваш собственный "родительский" голос?.. Каков тембр голоса вашего внутреннего "взрослого"?.. Какой инструмент избирает ваш внутренний "ребенок"?.. Вслушайтесь в мелодию вашего трио... Каков ее темп? Громкость?.. Есть ли солирующий голос?.. Не хочется ли вам сейчас какой-то голос усилить или ослабить?.. Сделайте это: подирижируйте вашим маленьким внутренним оркестром... А теперь поблагодарите музыкантов... Послушайте восхищенные аплодисменты слушателей... И объявите новый номер.

Закройте глаза. Представьте: вам

десять—двенадцать лет. Вы — в концертном зале. Исполнители — ваши родители, учителя, близкие взрослые из вашего прошлого. Попробуйте сейчас услышать симфонию, которая исполнялась для вас: какие голоса зазвучали в этом хоре?.. Может быть, вы услышали зазывный удар литавр — приезд весельчака-дядюшки, вечного участника ваших мальчишеских проказ?.. Может быть, сухой, мерный, неотвратимый барабанный ритм директорских наставлений: "Настоящий ученик должен... Настоящая девочка не должна..." А может быть, томительно-вкрадчивая виолончель: учительница литературы, заговорившая вдруг о любви... Вы сидите удобно в полутемном зале и, прикрыв глаза, слушаете... Хотелось бы вам сейчас что-то поменять в мелодии вашего отрочества — усилить или ослабить, ускорить или замедлить, вписать новые музыкальные партии?.. Сделайте это...

А теперь, вернувшись из ваших воспоминаний в свою сегодняшнюю зрелую разумность, постарайтесь сформулировать: какие изменения вы внесли в симфонию общения взрослых с вами — десяти—двенадцатилетним.

Мы неоднократно проделывали такое упражнение вместе с нашими коллегами (учителями и психолога-

ми), большинство из нас — сами родители. И каждый раз приходили к поразительному единодушию: первым делом мы (каждый по-своему) усилили звучание "взрослых" голосов. Обнаружив это, мы пережили некоторое потрясение: ведь мы сделали именно то, о чем написано в каждом учебнике по возрастной психологии. Там сказано, что пред-подростковый возраст знаменуется резким взрывом требований равенства: "Не относитесь ко мне как к маленькому. Я сам знаю, что мне носить, с кем дружить, какую музыку слушать..." и повышенной обидчивостью при столкновении с родительскими опекающе-наставительными отношениями (если они возникают не в ту минуту, когда я их хочу). Это в моих отношениях с моими близкими случилась знаменитая отроческая смена лейтмотивов: ведущая в дестве тема заботы и любви вплелась в мощно ворвавшуюся тему поиска себя, своего места и дела в жизни.

А что надо было сделать моим родителям и учителям, чтобы тогда не оскорблять мое новорожденное чувство взрослости? И что надо делать лично мне, чтобы не оскорблять чувство взрослости моей одиннадцатилетней дочери?

Стоп! Чей голос зазвучал в этих вопросах? Не правда ли, это голос

ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ. АПРЕЛЬ

Фото И. Константинова



"родителя", опять и опять берущего на себя всю полноту ответственности или, иначе говоря, не собирающегося передавать хотя бы часть ответственности за общую жизнь собственному ребенку. Хотелось ли нам во время возврата к своему отрочеству, чтобы окреп и усилился этот — "родительский" голос? Да, это случилось, но мимолетно, когда в памяти проносились эпизоды бессилия, растерянности, незащищенности. По счастью, в нашем детстве таких случаев было немного. Дай Бог здоровья нашим мамам, они замечательно справлялись со своей собственнородительской работой: детки были ухожены, защищены и облаканы. Так чего же этим баловням судьбы не хватало для счастья?

Взрослой серьезности. И одновременно детскости окружающих взрослых. Усиление не только "взрослых", но и "детских" голосов — это второе изменение, которое мы, сговариваясь, внесли в звучание наших отроческих симфоний общения.

Нам хотелось видеть наших мам, пап и учителей живыми людьми, хотелось сопереживать их подлинным чувствам. И хотелось, чтобы они понимали наши чувства и мысли всерьез, и всерьез о них говорили, и всерьез их же чувствовали, сопереживая нам. Мы хотели, чтобы, разговаривая с нами, они были естественны. И уж если они на нас сердиты, то и и сердились бы — пусть даже и подзатыльник бы дали, а не изображали бы спокойствие, читая нам наставления как правильно жить. Бог с ними, с "воспитательными моментами" и желанием нам добра при поджатых губах — мы же понимали, что за этим скрыты совсем другие чувства. И если вам приятно видеть, что мне приятно — так что же вы так мало баловали меня? Я от этого не испортился бы! Я уже и так знаю и чувствую, что хорошо, что плохо. Не маленький! Я просто почувствовал бы, как вы себя со мной чувствуете, какие вы, какой я. И не скрывайте от нас свою собственную эмоциональную жизнь. А иначе... Не только настоящую взрослую глубину понимания жизни, но и детскую остроту чувств, радость бытия, полноту ощущения настоящего мгновения приходилось искать на стороне — в компаниях сверстников, в кино или в книгах. В жизни живых взрослых все это было в остром дефиците.

попробуем так

Боевые действия детства

С психотерапевтом Татьяной Дмитриевной Пономаревой меня связывалет и личная дружба. Я была свидетелем, как ее дочь Анюта брала на вооружение самые гремучие способы воздействия на родителей. Провернет имеющийся в наличии пластилин через мясорубку и с любопытством посмотрит на маму. "Правда, красивые колбаски?" Встанет на подоконник во весь рост (а жили они тогда на девятом этаже), оглянется на папу и тихо скажет: "Шлепнусь — и все проблемы решатся!"

Как бы вы поступили? Как вы поступаете, когда ребенок обстригает коту усы или преподносит вам на день рождения фотоколлаж, накрошенный из лучших семейных снимков?

Татьяна Дмитриевна не просто мама, она специалист и знает, что конфликт между личностью ребенка и тем, что ждут от него взрослые — обычная семейная ситуация. Опасны не вызывающие действия ребенка, а то, что их породило. Скорее всего, это неуверенность в себе, трудности в общении, чрезмерная обидчивость, заниженная самооценка. А вам ведь так не хочется в семье, чтобы ребенок вырос легко уязвимым, чтобы провоцировал своей незащищенностью нападки со стороны людей. Люди задевают того, кто легко поддается на обиды.

Чем слабее воля ребенка, тем он легче поддается диктату родителей, отказывается от своих взглядов, принимая родительские установки. Но если ваш ребенок способен сопротивляться, то начинаются боевые действия. Это его борьба за восстановление нарушенной справедливости, его ответ на унижение его достоинства или умаление его суверенитета.

Дети обожают играть "пораженцев", выражая свой протест медлительностью, жалобами на нездоровье, воровством, демонстративным непослушанием, отказами есть что-то или есть вовремя, нарочитым заиканием, эмоциональными взрывами, бесконечными и бессмысленными вопросами. Так они пытаются отстаивать свою независимость в семье.

Анюта прекрасно знала, что пластилин на мясорубке не прокручивают, что стоять на подоконнике опасно, что кот симпатичнее с усами... Но

ей необходимо было самоутвердиться. Пусть и варварским способом.

Да, жалко вещи, жалко кота, но что с дочерью? Надо отрешиться от сиюминутного негодования и попытаться понять. Видимо, в своем поведении дочь неосознанно рисует знаки какой-то своей внутренней психологической беды. Важно расшифровать эти знаки, а не хвататься за родительские инструменты насилия. Плохо, если в жизни вашего ребенка первыми словами будут: "мама", "папа" и "нельзя".

— Можно! — сказала мама, подкрепленная своими теоретическими знаниями. — Все можно, но давай посмотрим, удачно ли это получится.

Пластилиновые колбаски действительно были красивыми, но вот отмывать мясорубку Анюте пришлось долго, потом еще мама ее чистила и из-за этого не успела испечь печенье.

Когда обезусел кот, папа сбрил свои усы в знак солидарности с бедным животным и несколько воскресений ходил с котом к ветеринару; честно говоря, этого не требовалось, но из-за преувеличенных забот о коте пришлось отменять приемы гостей, которые Анюта так любила.

Ты попробовала, Анюта? Не бойся неудач, пробуй, но не накапливай в себе нерешенные проблемы.

Мама наблюдала, как трудности рождали в дочке настойчивость, учили властвовать собой, давали уверенность в себе. Что толку в постоянном подавлении ребенка наказаниями, выяснениями меры его вины, в безжалостном определении его отрицательных качеств. Ребенок либо сломается под грузом своей непригодности, либо станет бунтарем. Пусть лучше растет сила его личности в познании себя. Недаром ведь говорят: лиши человека достоинства — и получишь преступника.

Что нужно маме?

Терпимость, понимание, терпение, ответственность, любовь.

Что нужно ребенку?

Найти ту маленькую нужную для его здорового развития нишу, находящуюся между противоборством и покорностью.

Отказавшись в семье от насилия, мы прокладываем мостик от сердца к разуму, определяем в ребенке союз с самим собой, с другими, а это равно притоку жизненной энергии.

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был

уравновешенным? Не поступайте так, чтобы его воля превращалась в упрямство, осторожность в трусость, терпение в пассивность. Это может произойти от вашей родительской неумеренности. Не вступайте в бой с собственным ребенком без необходимости, не поддавайтесь на его провокации. Призовите, в конце концов, на помощь весь свой юмор. Не реагируйте на каждый поступок ребенка напрямую, не меряйте его поступки по взрослым нормативам. У детей могут быть совершенно неожиданные мотивы поступать именно так.

В данном случае мы говорим о том, как ребенок отвечает на наш родительский пережим. Давайте бросим застарелую привычку растить в семье пораженцев. Давайте помнить, что утвердительный кивок усиливает жизненную энергию, горькая усмешка уменьшает. Ваше здоровье и здоровье вашего ребенка поддержат доверие, восхищение, дружелюбие, уважение, благодарность и, конечно, любовь.

Нет, вы можете рассердиться, но ребенок обязательно прочувствует, что не это главное, что важно другое: вы рассердились, но не растеряли душевную теплоту к нему, вы внутри себя так же остаетесь к нему добры, испытываете к нему симпатию и сострадание.

— Каким тоном мы говорим — это очень важно все-таки, — утверждает Татьяна Дмитриевна. — Злые слова умаляют наших детей, слова любви возвеличивают их...

И еще: ребенок, постоянно подавляемый, будет пребывать в стрессе; стресс сопровождается постоянным выбросом сахара из крови. Отсюда — слабость строптивого ребенка, утомляемость, недомогания, нарушенный эмоциональный баланс, сниженная сопротивляемость к заболеваниям.

Чувство вины, озлобленность, страх вашего ребенка — это яд, трудности воспитания создают давление в семье, а вы оказываете сопротивление. Усилия вознаграждаются. Осознайте силу своего желания вырастить здорового, сильного человека.

Легко сказать: оказывайте сопротивление. Но как? Тут очень помогает саморегуляция.

Проще тем родителям, у которых есть своя "тихая комната", где можно расслабить свое тело, сесть в удобное кресло, вызвать особенное состояние организма, при котором легко и свободно дышится. Все внутри как бы освобождается. Голова как бы пустая, ничем ее не заполняйте. Тело отдыхает. Накапливает силы мозг.

Состояние внутреннего комфорта

приходит со свободным дыханием, близким к поверхностному.

В этом состоянии покоя мозг вырабатывает жизненно важные вещества эндоморфины — внутренние наркотики. Не пугайтесь это естественные наркотики, они создают основу для положительных эмоций, участвуют в механизмах обезболивания.

Если вы или ваш ребенок психологически постоянно зажаты, несвободны, нужна в такой процедуре саморегуляции очень возрастает. Вы должны хотя бы иногда испытывать состояние раскрепощения, самообновления. Если вы не будете этого делать, то душа затребует сигарет, вина, наркотиков.

Зжатость приводит к неврозам, повышает чувствительность человека к влияниям извне, ставит его в зависимость от чужого авторитета.

Хорошо, если человек умеет усилием воли "переключать" себя, подавать себе любые внутренние команды и выполнять их. Вспомните, как сидели вы, сильно устав, словно оцепенев и уставившись в невидимую точку. Это в глубинах нашего мозга происходило нечто, что помогало привести в равновесие психические процессы, снять напряжение.

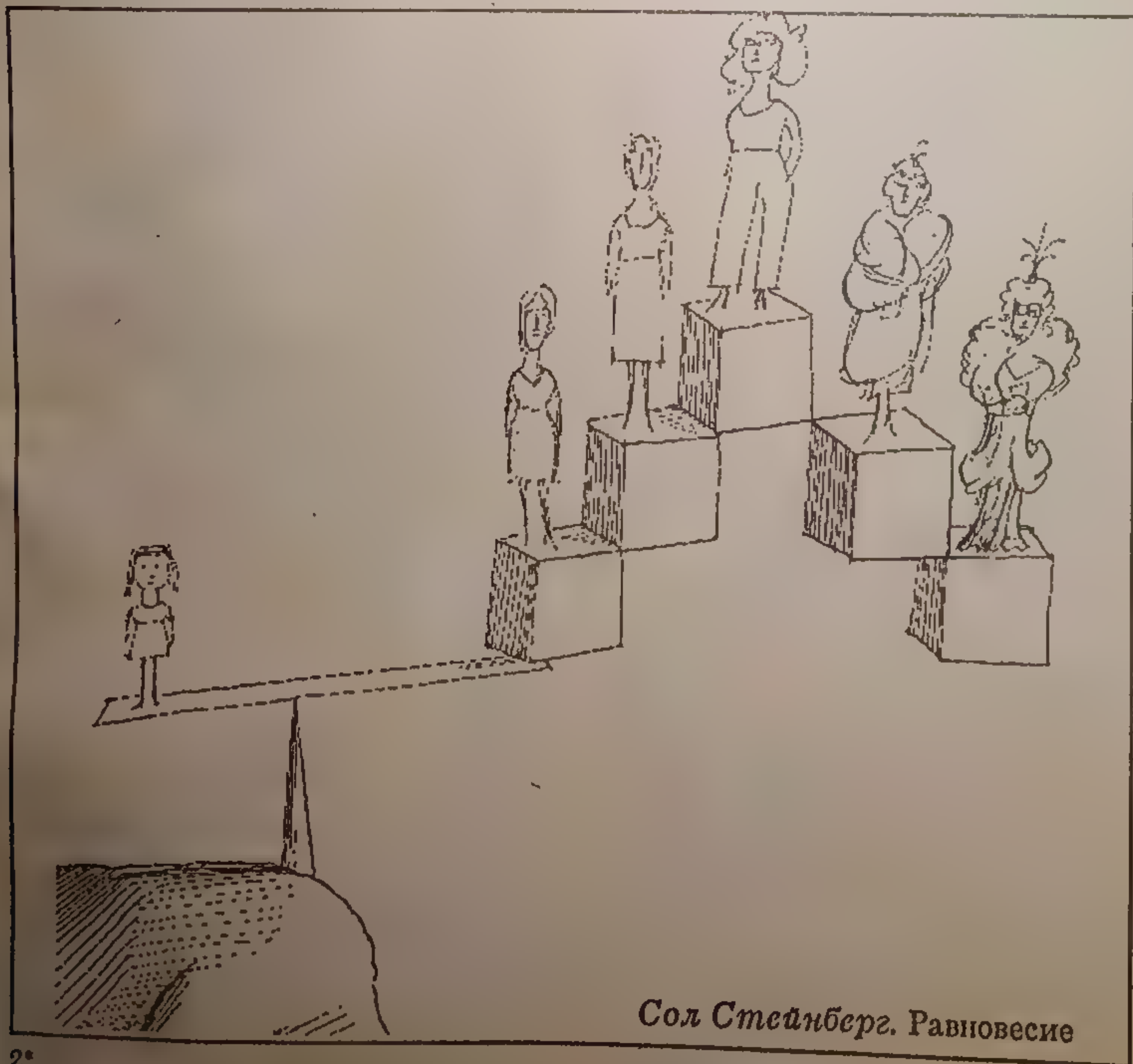
Защитно-восстановительную реакцию хорошо бы научиться включать в состоянии, когда вы уже не спите, но еще не бодрствуете; "просонное" состояние для самовнушения рекомендуют психотерапевты. В этом состоянии мозг еще не успел включиться в работу.

Я могу дать себе положительную установку на здоровье, бодрость, выдержку, понимание — и организм не посылает противоречащих этому сигналов. Конкурирующие очаги возбуждения заторможены, и моя установка быть милостивой, например, беспрепятственно распространяется на все структуры мозга.

— Это явление "сверхпроводимости" мозга и дает такую силу саморегуляции... — говорит Татьяна Дмитриевна.

...Сказать, что все эти знания не помогли моей подруге вырастить свою Анюту нормальным человеком и не помогают растить сейчас внука, я не могу. Но иногда мне все-таки кажется, что Татьяна Дмитриевна в вопросах воспитания использует скорее не психотерапевтические знания, а природный такт и многотерпеливую женскую мудрость: люби и твоя любовь научит ребенка добру и не покалечит его душу. Нет, как-то нехорошо я говорю о таких серьезных знаниях — ведь они мне кажутся очень даже полезными.

Л. Николасва



Сол Стейнберг. Равновесие

Завидую твоей молодости

Самая удивительная женщина из всех, кого я знаю, это моя мама. Если вы дочитаете до конца, сами со мной согласитесь.

Мне двадцать пять. Я у мамы единственный и очень поздний ребенок: когда я родилась, ей было тридцать девять. Сложите оба числа, сколько получится? 64? Неверно. Для получения правильного ответа требуется поменять местами эти две цифры. 46 — вот настоящий возраст моей мамы! На столько она чувствует себя, на столько выглядит.

Не зная ее, кто-то, возможно, и усомнится. Но в жизни бывает наоборот: очередной мамин поклонник, надумав сделать ей предложение, вдруг слышит: «Дорогой мой, я, пожалуй, должна наконец сказать вам всю правду. Я почти в полтора раза старше вас».

Мама обожает говорить именно эту фразу! И видеть эффект, который она производит. Человек не верит. Он думает, что его разыгрывают. Бледнеет, краснеет... Некоторые бормочут: «Покажите паспорт...»

Мама не раз описывала мне подобные сцены. И каждый раз я, пытаясь в этот момент более придирчиво взглянуть на нее, искренне признавалась: «Но, мамочка, тебе действительно невозможно дать этих лет!»

С детства привыкла слышать о маме: красавица, умница, интересный человек, замечательный собеседник, женственная, элегантная, отзывчивая... «Рита вызывает трепет», — я помню эти слова, сказанные на ее пятидесятилетнем юбилее сослуживцем, опять-таки моложе ее лет на десять. Мама потом призналась, что именно этот комплимент больше всего пришелся ей по сердцу.

Но однажды мне довелось услышать отрывок и такого разговора (двух маминих сослуживиц):

— Рита так влюблена в себя, что ей кажется, будто и все остальные ее обожают.

— Но, знаешь, ее ведь действительно у нас любят... Можно любить себя — и не быть эгоистом.

Влюблена ли в себя моя мама? Пожалуй, да. У каждого человека есть свои слабости. Но я ее за эту слабость не осуждаю. Помните, в Наташе Ростовской после замужества многие окружающие находили целый ряд недостатков — а вот Пьер их считал не недостатками, а просто «качествами»? Неотъемлемыми от

той, что была для него всех прекрасней.

Вот и для меня эта мамина черта — просто индивидуальная черта, и только. Конечно, она знает себе цену. Но при ее такте, воспитанности, обаянии в высокомерие это не переходит. И это ничуть не мешает ей оставаться отзывчивой, сердечной, участливой к людям.

Добрее ее я вообще никого не знаю. В долгу у нее берут все, и если задерживают с отдачей, она никогда не напомнит. Всех своих подруг, входящих к ней с бедами, умеет выслушать, поддержать, дать совет. Именно — умеет. Она ведь очень умная, моя мама. Она и для похвалы такое слово найдет, что человек сам себя словно заново осознает. Ее тосты на именинных торжествах (а каждый свой день рождения человек должен отмечать, как праздник, убеждены мы с нею) — это целая маленькая поэма. Не лесть, а именно умение проникнуть в самую суть человека, высветить лучшие его стороны.

Моих школьных подруг мама тоже всегда привечала, кормила, одаривала сувенирами, которые привозила из зарубежных поездок. В нашем доме часто устраивались праздники... У меня было замечательное, счастливое детство. На выставки, в театр, в дома отдыха — всюду она меня с собой брала, мы с ней были неразлучными подругами.

А ведь с деньгами-то у нас всегда было не густо. Никаких других доходов, кроме заработанных собственным трудом, у мамы не было. Мой отец видел меня в первый и последний раз в день, когда маму со мной выписали из роддома. Как говорит мама, он весь был в творческих исканиях, которые заканчивались (это уточняла уже моя тетя), как правило, в ресторанах. Потом он умер... Кажется, у него до меня уже было двое детей, и после меня — тоже двое. А мама из гордости после развода даже на алименты подавать не стала.

Мамины волосы... Она носила их то длинными, распущенными по плечам, то неожиданно остригала коротко. «Время от времени надо менять свой образ», — объясняла мне. Ей всё шло!

Мамины глаза... Огромные, голубые, всегда сияющие! И высокая грудь, и гордая походка... Что бы ни происходило, но когда ее приветствовали: «Как жизнь, Ритуля?» — она,

сияя улыбкой, отвечала: «Прекрасно!»

Но больше всего, по-моему, мама гордится своими руками — с тонкими запястьями, длинными изящными пальцами. Как же ей было горько, бедняжке, когда однажды в гололед она поскользнулась и сломала левую руку. Потом с год ходила с резиновым мячиком в ней, постоянно разминая кисть. К счастью, ни красоты, ни гибкости рука не потеряла.

В ранней юности я старалась во всем копировать маму: причесывалась, как она, одевалась, как она. Мне ужасно хотелось быть на нее похожей. Мне и сейчас этого хочется.

...В маминой жизни было несколько серьезных романов. Два из них (второй — с моим будущим отцом) закончились браком... и разводом. С мужьями она не была счастлива. Не знаю, почему. Но жизнелюбия у ней это не убавило. «Мое счастье — это ты и вся моя жизнь», — вот ее слова.

Я не считаю ее легкомысленной женщиной. Влюбчивой — это да. Но ее романы всегда были окрашены романтичностью, ей читали и посвящали стихи, она читала стихи... Цветы, признания... Никакого расчета, пошлости или цинизма...

Ее искренне обожали — я это видела. Чувствовала. И именно эти молодые чувства, как живая вода, придавали ей новое очарование! К сожалению, они были не слишком долговечны, эти чувства. Но разве лучше, если бы их вообще не было?

И все же в глубине души мне бы хотелось, чтобы она, как говорится, устроила свою жизнь. Тем более, что новый друг нашего дома (вообще-то он ее старый знакомый, они давно не виделись, а теперь он овдовел и вновь появился у нас) очень нравится ей. В отличие от многих, он прекрасно знает мамин возраст. И он тоже немного моложе ее. Но когда они рядом — смотрятся ровесниками.

Я люблю мамой, когда, собираясь с ним в театр, она подходит к зеркалу. Ей так идет ее новое платье! Кстати, никаких старых нарядов, даже слегка устаревших фасонов, мама не терпит. Конечно, лосины она не наденет, но все нынешнее лето проходила в сиреневой футболочке с расшитым воротом (как у меня) и была чудо как хороша. Не в этом ли — один из секретов ее молодости: она не боится выглядеть молодой.

Я завидую тебе, мамочка! Я горжусь тобой. Это — мое объяснение тебе в любви. Ты ведь узнала себя, правда?

Твоя Даша

У ребёнка горе

Жизнь ребенка наполнена не только радостями. И не только мелкими огорчениями. В ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Передо мной книга британского психолога Розмари Уэллс. Речь в этой книге идет о том, как поддержать ребенка, помочь ему пережить горе, предотвратить развитие неврозов. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые приемы не срабатывают или оказываются недостаточными. Овладение этими приемами доступно и необходимо родителям и всем взрослым, которые могут столкнуться с ситуацией, когда ребенку требуется помощь, поддержка, понимание.

Отметим еще одну сторону проблемы. Детям рассказывают о проявлениях жизни, но обычно стараются избегать разговоров и объяснений по поводу смерти. Однако в тех семьях, где тема смерти не под запретом, где достаточно правдиво и ясно отвечают на вопросы ребенка, дети оказываются гораздо лучше подготовленными к серьезным потерям, чем в семьях, где взрослые уклоняются от подобных бесед.

Тем не менее, идея ознакомления детей с этой печальной стороной жизни встречает значительное сопротивление взрослых. Но почему? Ведь это рано или поздно коснется каждого. Знание о смерти, включая ее последствия и осознание ее неизбежности — необходимая часть подготовки к жизни и вклад в психологический рост ребенка.

Что отличает детское горе? Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Переживания ребенка ни в коем случае нельзя игнорировать. Реакции ребенка в трагической ситуации сходны с реакциями взрослых. Так же, как и они, он переживает горе.

Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет

своим чередом. Не думайте, что ребенок не способен понять происходящее. Такое понимание не уменьшает эмоционального потрясения и не защищает от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. В это трудное время детям прежде всего требуется поддержка, демонстрация любви и заботы.

Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает: «В первый раз в школе я увидел, что все пришли с мамами, и только я пришел с папой». Что считать нормальными реакциями ребенка? Это обязательно нужно знать.

Шок — первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Ребенок не понимает, что происходит, но хорошо чувствует атмосферу в доме. Отвлечь и развлечь его (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) — не самое лучшее. Это не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обижайте его так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы поговорить, поговорить о матери, отце, брате или сестре. Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

Отрицание смерти — следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Поиски — для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зритель-

но представляют, как умерший входит в дом.

Отчаяние наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, отвергать любовь других людей.

Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул» или на Бога, «забравшего» отца или мать. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы. Кто будет провожать меня в школу? Кто поможет с уроками? Кто даст карманных денег?

Как помочь страдающему ребенку?

1. Прежде всего необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи. Многие сходятся в том, что желательно принятие траура всеми членами семьи, включая детей (может быть, кроме дошкольников). Это совместное переживание, понятное каждому члену семьи.

2. Самое сложное для взрослого сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше всего, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикасаться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, взять на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувство вины в связи со смертью близкого.

Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению к взрослому, принесшему печальное известие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя.

Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество. Не спорьте с ними, не приставайте к ним, их поведение естественно и является своего рода психологической самозащитой.

Ребенка надо окружить физической заботой: готовить ему еду, стелить постель и т. п. Не нужно взваливать на него в этот период взрослых обязанностей: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». (Такое порой говорится даже вось-



Сол Стейнберг. Долина

милетному ребенку.) Сдерживать слезы — противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет.

3. Желательно, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но не всегда легко его к этому побудить. Потребности ребенка кажутся нам очевидными, однако мало кто из взрослых понимает, что ребенку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети — в школу. Именно в этот момент потеря становится наиболее острой. В первые дни после трагедии дети знают, что правомерно любое проявление чувств. По про-

шествии времени на смену могут прийти такие явления как энурез, заикание, грызение ногтей, сонливость или бессонница. Невозможно дать рецепт по каждому отдельному случаю. Главное — исходить из потребности ребенка в любви и внимании к нему. Если ребенок отказывается от еды, можно предложить ему помочь взрослому приготовить обед для всей семьи.

Как снять агрессивное поведение? Маленьким детям можно дать различные коробки, пакеты, ящики, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить. Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий; можно отправиться на длительную прогулку пешком.

Надо иметь в виду, что в многодетной семье может возникнуть своеоб-

разное соревнование: кто сильнее выражает свой гнев. Все вышесказанное не исключает того, что нельзя позволить ребенку зайти в этом слишком далеко. Нельзя допустить того, чтобы одному ребенку было позволено абсолютно все в ущерб другим детям.

В течение многих месяцев, даже всего первого года, острые эмоциональные всплески будут омрачать такие события как праздники, дни рождения. Затем эмоциональный всплеск, как правило, ослабевает. Потеря не забывается, но семья учится управлять чувствами.

4. В каких случаях ребенку требуется профессиональная помощь? Обычно родители стараются избежать обращения к психиатру. Бывает и наоборот: при малейшем подозрении на необычность поведения ребенка родители кидаются к врачу, в то время как помощь требуется им, а не ребенку.

В качестве тревожных симптомов можно выделить такие:

— длительное неуправляемое поведение, острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;

— отказ от еды, бессонница и галлюцинации (все это чаще встречается у подростков).

Должно настораживать слишком затянувшееся острое переживание горя, необычное беспокойство. Всегда тревожит отсутствие переживаний.

Горе никогда не проходит. Мы сохраняем близких живыми в нашей памяти, и это очень нужно нашим детям. Это позволит им извлечь позитивный опыт горя и поддержит их в жизни.

А. Андреева
кандидат
психологических наук

когда-то сказано...

Молчание — добродетель глупцов.

Как в природе, так и в государстве многое изменить сподручнее, чем что-то одно.

Нововведения подобны новорожденным: из первых порох они необычайно нехороши собой.

Фрэнсис Бэкон (1561—1626)

На ошибках учатся лишь дураки; велик тот, кто пренебрегает собственным опытом.

Образование делает хорошего человека лучше, а плохого — хуже.

То, что тяжело переносится, с нежностью принимается.

Томас Фуллер (1654—1734)

В спорах как и в сражениях, разжигает костры и устраивает шум, чтобы противник решил, будто она сильнее, чем на самом деле

Порицание — это тот налог, который человек платит обществу за право быть знаменитым.

Давно известно, что те, кому все отдают вторые места, имеют неоспоримое право на первое.

Джонатан Свифт (1667—1745)

Насмешка — лучшее испытание для истины.

Хитрость — тайное прибежище бездарности.

Дети и придворные ошибаются много реже, чем родители и короли.

Лорд Честерфилд (1694—1773)

Почему-то мир так устроен, что о свободе громче всех кричат надсмотрщики рабов.

Сэмюэл Джонсон (1709—1784)

Существует широко распространенное заблуждение, будто самые рьяные радетели интересов народа больше всего пекутся о его благосостоянии.

Эдмунд Берк (1729—1797)

В основе всех наиболее значительных изменений лежит компромисс.

Сидней Смит (1771—1845)

Нет более ничтожного, глупого, жалкого, презренного, себялюбивого, злопамятного, завистливого и неблагодарного животного, чем Толпа. Она — величайший трус, ибо боится самой себя.

Уильям Хэзлитт (1778—1830)

Диалог, звучащий во мне...

Доктор медицинских наук, психолог, психотерапевт и гипнолог Леонид Павлович Гримак в беседе с журналистом Владимиром Артамоновым рассказывает об «обязанностях» психологической науки перед человеком, о нашей моральной силе и духовной энергии, причинах человеческой активности, а также других важных атрибутах психологического самочувствия. Побуждением к этой беседе послужила недавно вышедшая книга Л. П. Гримака «Общение с собой».

— В своей книге вы говорите о долге психологической науки перед людьми. Вот ваши слова: «Психология с большим долгом перед человечеством. До сих пор она является лишь в значительной мере набором знаний о человеческой психике, но в очень малой степени служит человеку руководством в его повседневной жизни и деятельности».

Скажите, какой, по вашему мнению, должна быть психология в этом смысле, какой вы ее представляете в будущем?

— Об оторванности психологии от интересов жизненной практики впервые заявил достаточно веско Лев Семенович Выготский в своем труде «Исторический смысл психологического кризиса», написанном почти семь десятилетий назад. Здесь он намечал и основные пути развития, которые могли бы вывести психологию из тупика бездеятельности и превратить ее в активную, целенаправленную науку о «формировании психических деятельностей».

Психология, считал он, прежде всего должна стать конкретной, практической наукой — наукой о воспитании и обучении, о развитии ребенка, о трудовой деятельности.

Безусловно разделяя эту точку зрения, психологию будущего я вижу не только в виде свода знаний о человеческой психике, но и в виде практического руководства, которым люди широко бы пользовались в своей жизни и деятельности.

Определенным шагом в этом направлении я считаю свою книгу «Резервы человеческой психики», которая имеет подзаголовок «Введение в психологию активности». Напомню, что в недавно вышедшей книге «Общение с собой», послужившей поводом для сегодняшнего разговора, есть подзаголовок «Начала психологии активности». Как видно, обе

книги посвящены одной проблеме — психологии активности.

Психология активности, в частности, ставит перед собой цель понять, в чем суть основных психических состояний человека. А поняв, наметить пути управления и самоуправления ими.

Если мы владеем таким пониманием, мы можем предупредить «трудные состояния» (что используется, скажем, в психологической подготовке к сложной профессии летчика, космонавта, парашютиста), можем научиться преодолевать и «исправлять» те или иные отрицательные состояния (различными способами — включая аутогенные тренировки, самогипноз, медитацию...).

Психология активности способна вооружить человека приемами управления жизненным тонусом, уровнем работоспособности, творческими возможностями. Она помогает ему выработать навыки психогигиены, рациональные привычки, умение избавляться от нежелательных черт характера, свойств личности и приобретать желательные.

К сожалению, наша система воспитания среди прочих недостатков имеет и такой, весьма немаловажный — мы не занимаемся выработкой у воспитанников жизненных целей. Психология активности учит ставить и обосновывать такие цели, находить приемлемые пути их достижения.

Очень важно понять, что нравственный облик человека прямо влияет на устойчивость его нервно-психической сферы, да и на состояние его здоровья в целом.

Трудности нашей жизни вызваны еще и тем, что в обществе были упущены вопросы формирования нравственности. Считалось, что знания сами по себе делают человека воспитанным, нравственным. Практика очередной раз доказала, что знания и нравственность — явления разного порядка. Это утверждал еще Аристотель, оспаривая тезис Сократа — «познав правильное, человек не может уже не следовать ему».

Когда я говорю о возможной плодотворности принципов психологии активности, я вовсе не тешу себя надеждой, что они будут действовать как бы сами по себе. Нет, от человека, который собрался следовать им, требуется достаточно высо-

кий уровень психического развития — и прежде всего известные навыки самоуправления, самооценки, способность к размышлению над собой, к общению с собой.

Общение с собой можно представить в виде внутреннего диалога, в котором сталкиваются оппоненты, по-разному оценивающие и какую-то жизненную ситуацию и возможные способы действия в этой ситуации. Если такого внутреннего диалога нет — человек оказывается во власти случайных побуждений, чужих влияний, своих закоренелых привычек. Можно сказать, что способность к внутреннему диалогу, к общению с собой — это неперемное свойство здоровой, полноценной психики.

Размышление над собой предполагает способность выразить свои чувственные ощущения в словах. Недостаточное развитие этой способности — свидетельство инфантильности, непреодоленной «детскости». Эту личностную особенность американский психиатр Сифнес назвал «алекситимией» («чувство без слов»). Слабость словесного уровня регуляции жизнедеятельности у такого типа людей делает их весьма подверженными заболеваниям нервно-психической природы. Положение их осложняется еще и тем, что они, по существу, не поддаются психотерапевтическому лечению. В литературе по этому поводу сложилось мнение, что «алекситимия — психотерапевтический тупик».

Таким образом, психология будущего мне представляется в виде психологии активности (хотя, возможно, она будет называться иначе), призванной не только объяснять явления человеческой психики, но и управлять ими, не только анализировать сущность личности человека, но и воспитывать в нем борца, занимающего в жизни свою активную позицию, — дав ему для этого необходимые знания, методы, навыки.

— Велика роль моральной основы для человека. Вы об этом пишете так: «Люди, обладающие по сравнению с другими членами общества большой моральной силой, ярче выраженной духовной энергией, достигают в своей деятельности (при прочих равных условиях) результатов, во много раз превосходящих обычный, средний уровень. Выдающийся невропатолог и нейрохирург Н. Н. Бурденко, отмечавший факты чистоты «энергетического» преимущества одних людей над другими, так, например, характеризовал эти качества у Горького: «Горький был интереснейшим для нас, биологов, явлением природы. И если бы некий биофизик смог сконструировать такой аппарат — конденса-

сатор энергии, который суммировал бы творческую энергию Горького, то этот аппарат мог бы привести в движение неисчислимое количество двигателей».

Удивительные эти феномены невольно наводят на мысль о существовании каких-то чрезвычайных эффективных катализаторов, способных в огромное количество раз повышать продуктивность умственной и физической деятельности человека. Роль такого усиливающего механизма, по-видимому, выполняют высшие чувства — специфически человеческие двигатели (мотивы) поведения, мобилизующие все ресурсы организма для удовлетворения в конечном счете нужд общества».

Это очень интересная мысль, но, наверное, наука еще не все здесь для себя определила?

— Да, не все. Известно, что в системе регуляции тонуса и уровня бодрствования мозга помимо таких источников активации, как обменные процессы организма и получение чувственных импульсов извне (в том числе ориентировочные реакции), огромная роль принадлежит сфере сознания. Сюда относятся намерений, планы, перспективы и программы личности. И когда человек — на основе внутреннего диалога, общения с собой — выражает словесно, в речи некую цель, в организме создаются необходимые психофизиологические предпосылки, энергетически обеспечивающие действия, направленные на достижение этой цели.

Нервный аппарат, рожающий активность, — он получил название нисходящих ветвей активирующей ретикулярной формации, — пока еще остается малоизученной областью нейропсихологии.

Известно лишь, что биохимическими посредниками между субъективно осознанной целью и ее действительной реализацией выступает целый спектр образующихся в нервных клетках веществ, называемых эндоморфинами. Они формируют положительный эмоциональный фон и другие субъективные атрибуты наступательной активности, необходимые для достижения всякой намеченной цели.

Не подлежит сомнению, что определяющим фактором в способности человека развивать высокоэнергетическую активность следует считать генетическую предрасположенность. Вся биография Горького, об особенностях характера которого идет

речь в книге, свидетельствует о том, что этот человек должен был обладать феноменальной «пробивной» жизненной силой.

— Зарубежные исследователи причины человеческой активности трактуют следующим образом. Цитирую: «Так, З. Фрейд побудителем жизнедеятельности считал либидо (половое влечение), энергия которого при определенных условиях трансформируется в другие виды энергии, обеспечивающей иные направления деятельности».

Последователь Фрейда А. Адлер главные активностные тенденции личности связывал с врожденными качествами индивидуума, такими, как стремление к господству, власть над другими людьми, переживание собственной неполноценности и т. п. Личностные эти тенденции, считал Адлер, складываются в раннем детстве и оказывают решающее влияние на последующий стиль жизни и ее продуктивность.

Главным двигателем развития взрослого человека, с точки зрения американского психолога Э. Эриксона, является внутренняя неуспокоенность, которая понимается им очень широко. Это и родительские отношения — заботы по воспитанию детей, и большая часть из того, что относится к «продуктивности» или «творчеству» человека — стремление быть компетентным в какой-либо области деятельности, реализовать свои способности,

внести что-то новое, сделать свой вклад. В той мере, в какой личность оказывается «успокоенной», она перестает расти и обогащаться».

А как вы считаете — что является побудителем деятельности?

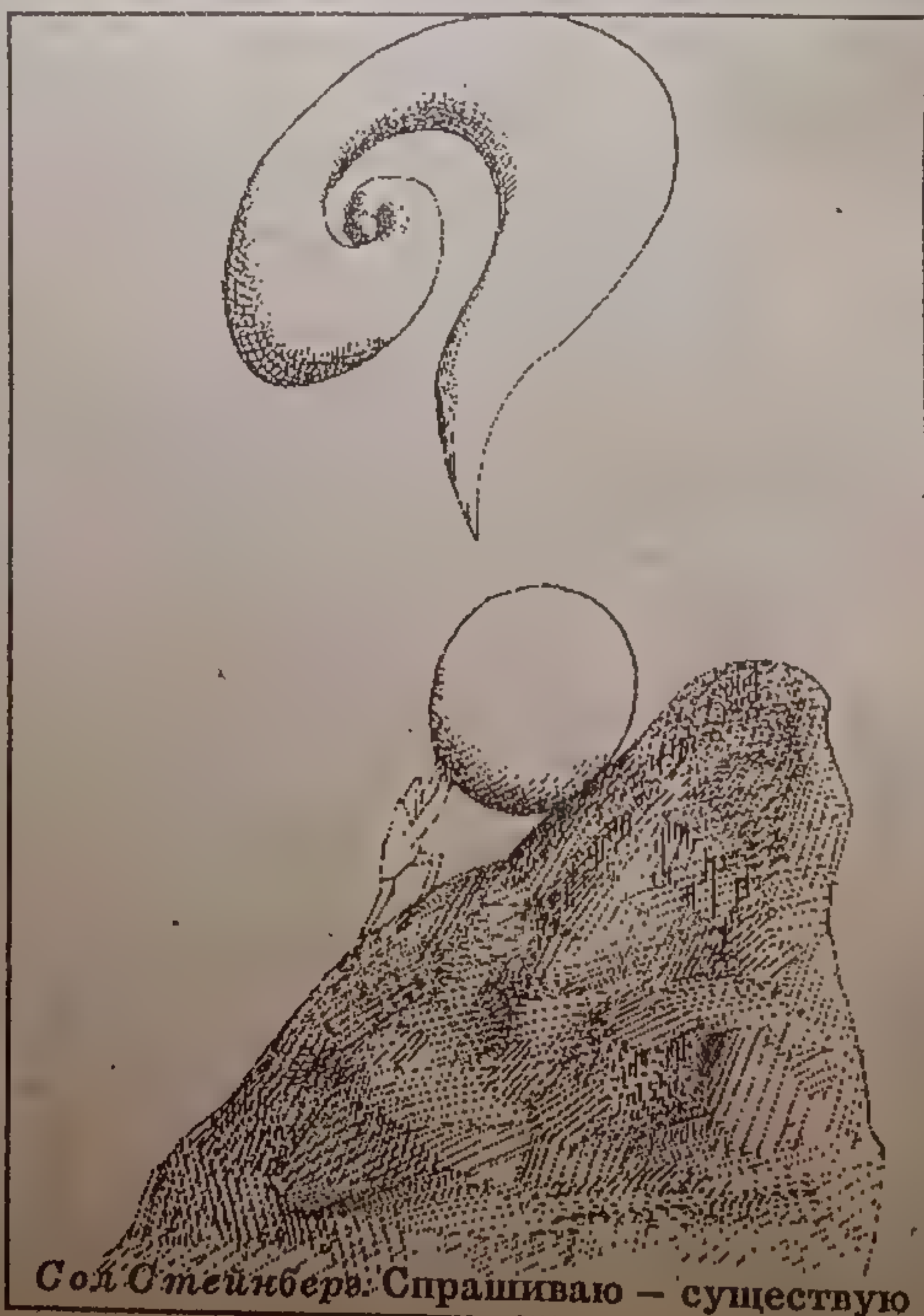
— Вопрос очень непростой и, как видно, однозначного ответа на него еще не получено. Лучше всего, на наш взгляд, он просматривается с филогенетических позиций. Именно таким образом приходит понимание, что, создав человеку руки — орган труда, — природа параллельно сформировала у него выраженную созидательную потребность. Со временем, став одной из основных потребностей, она распространилась с непосредственно предметной сферы на духовную. Об укорененности этой потребности свидетельствует хотя бы то обстоятельство, что отлучение от труда представляет для нормального человека тяжелую форму наказания.

Созидание в данном случае понимается очень широко, начиная, к примеру, с изготовления башмаков и кончая «строительством» нового общества или же созданием новых теоретических разработок. Во многих случаях эта потребность вызывает противоположные эффекты. Последние появляются, когда созидание начинает включать в виде своих начальных этапов предварительное разрушение, «очистку строительной площадки». Да, именно: «до основания, а затем...»

Ослабление, а тем более потеря этой потребности, грозит человечеству вырождением, поскольку процесс труда, обусловленный лишь грустным сознанием необходимости и не окрашенный глубинными положительными эмоциями, теряет творческий характер и должную продуктивность.

Энергетическое обеспечение созидательной потребности, как и некоторых других, надо полагать, осуществляется из источника, питающего наиболее древний и фундаментальный половой инстинкт, обеспеченный энергетикой с большим избытком. Только поэтому созидательная потребность очень часто бывает сопряжена с половой или же оказывается своеобразным замещением последней.

На эти основные наслаиваются другие потребности более частного порядка: стремление к лидерству, к компетенции...



Сол Отейнберг. Спрашиваю — существую

Дом на полпути

Северная окраина Москвы, «спальный район». Широкие безлюдные днем улицы, глухие заборы, за которыми то ли стройка, то ли мастерские, то ли гаражи.

Здесь и находится детский приемник-распределитель, куда привозят детей, найденных на вокзалах, в подвалах, в подъездах, на чердаках. Самым маленьким — три года, старшим — шестнадцать. Они живут здесь месяц. За это время отрастает ежик волос на их стриженных головах. За это время находят их родителей или интернат, откуда они убежали.

А если ребенок ничего о себе не знает, ему дают фамилию Алтуфьев (по названию района, где находится приемник) и отправляют в детский дом.

«А мама меня скоро заберет?» — во всем новым людям пристает четырехлетняя Люба, черноглазая, маленькая, как кнопка. «Скоро, скоро», — улыбаются ей. Любина мама не придет никогда. Ее убил топором отец — на глазах у ребенка.

Грише Метелкину на вид не больше тринадцати, маленький, худой. Но ему на самом деле пятнадцать. Сообразительный, с ясными глазами. Потом я узнаю, что он убежал из интерната для умственно отсталых детей.

«У меня родителей вообще нет. И никогда не было. Детство помню: много маленьких детей и все орут. Орут, орут без конца. Однажды меня усыновить хотели — воспитательница детского дома. Но я отказался. Целыми днями тогда думал: как это жить в семье, смогу ли я? И воспитательница взяла девочку. Я так плакал... Никогда больше так не плакал. С этой женщиной потом не разговаривал, грубил ей. Меня перевели в другой детдом.

Я вообще-то пять детских домов поменял: везде грубил воспитателям и меня переводили. Лучшее всего было в Лобне. Там я подружился с заведующим клубом. Он говорил, что у меня слух хороший, мне музыке надо учиться. Такой добрый был, даже ключ от клуба давал. Я закрывался там и играл на всех инструментах. Учился я неплохо, даже иногда четверки были. Но сам не знаю, почему я всем грубил.

Меня пугали этой школой, но я не верил. Однажды будят в пять утра: собирайся, поедешь в Москву, музы-

ке будешь учиться. Поехали. Смотрю: Москва кончилась, деревня какая-то. Дом за колючей проволокой. А ребята там все больные: у кого голова огромная, кто ноги еле волочит... Директор этой школы не хотел меня брать. Он же, говорит, нормальный. А потом почему-то взял.

Там у нас палаты по двадцать человек. Делать совсем нечего — школы нет, ничему не учат. Даже ручки шариковые не дают, только карандаши. На ночь остается одна тетенька — она запирается у себя в комнате и не выходит. Однажды пацаны сорвались: пошли мальшню бить! А они спали уже. Их сонных начали швабрами избивать. Одному мальчику сломали руку. А завтра — родительский день. Воспитатели стали говорить: что делать? что скажем его матери? Нас тогда всех наказали аминазином. Знаете, что это такое? Укол — и ты спишь, спишь, спишь... Просыпаешься — и все темно. И жить не хочется. А рядом медсестра со шприцем стоит: «Проснулся? Ну, поспи еще!» Я ничего в жизни не боюсь: ни голода, ни драк. Только аминазина».

Сосед Гриша по койке в приемнике Толя тоже прошел суровую школу «детского воспитательного учреждения закрытого типа»: «Мне тогда одиннадцать лет было. Купались в пруду. Старшие ребята велели нам остаться. Когда ушел воспитатель, начали нас топить. Я совсем потерял силы, стал тонуть. Меня вытащили и били ногами по животу. Чтобы вода выпла. А сделали только хуже. Пошла из желудка кровь. Я тогда два месяца в больнице пролежал».

...Спрашивать здесь надо осторожно. «Хочешь домой?» — кажется, я задаю такой естественный вопрос. Но Наташину лицо искажается болью, она стала похожей на взрослую, много перестрадавшую женщину.

— Он же меня изнасиловал... — прошептала она.

— Кто?

— Отец.

— Что ты такое говоришь, Наташа?

— Что... — усмехнулась девочка. — Он уже изнасиловал мою старшую сестру. А тут пришел домой пьяный, повалил меня на кровать. Я вырвалась, кинулась бежать. До ночи проплакала. Потом села в электри-

ку и поехала в Москву. Там жила на вокзале. У людей. Они мне и кушать давали.

— У каких людей?

— Вы что, не знаете? На вокзале люди живут, у которых нет дома. Потом захотелось мне на Красную площадь съездить. А я вся грязная была. Милиция меня и забрала.

Признаться, я не очень поверила Наташе. Увы, работники приемника подтвердили: тут чуть не каждая девочка была изнасилована отцом или отчимом.

На сожительство родителей с детьми — инцест — до сих пор принято закрывать глаза. И этого будто бы нет. В уголовном кодексе отсутствует статья, карающая именно за инцест. Конечно, отца судят за сожительство с несовершеннолетней дочерью или за изнасилование ее, — так, будто это сделал совершенно чужой человек. Но от чужого дяди девочка может убежать, кинуться на шею матери. В инцестной семье она совершенно беззащитна. Мать, если открыто не поощряет сожительство своего мужа с дочерью, то делает вид, что ничего не замечает. Недавно я смотрела одно уголовное дело. Отец начал домогаться своей дочери, когда ей было всего пять лет. Развращал ее, в семь лет стал с ней жить. Девочка плакала от боли и стыда, но отец пригрозил: «Или убью или опозорю». И так продолжалось пять лет, пока дочь не забеременела.

Психологи говорят, что проститутками становятся чаще всего те женщины, которых в детстве развратил кто-то из взрослых, и часто это отец или отчим. Ребенок чувствует, что с ним делают что-то нехорошее, но долго жить в состоянии стресса не может. Начинает как-то приспособливаться. Девочка думает: это мой крест, потому что я — плохая, не такая, как все. И секс становится единственной возможностью получить хоть какое-то тепло к себе отношение.

Но развращают не только девочек. В младшей группе, подвижный и верткий, как выюн, крутился шестилетний Лешка. Он задирали девочек юбки, хватал мальчиков за ширинки. Увидев меня — незнакомо-го человека, он бросился навстречу и с гадкой улыбочкой рассказал, где у меня что находится и для чего это нужно. Было дико и мерзко.

Будущее этих детей незавидное. Познав в таком возрасте секс и получив какие-то приятные ощущения, они не интересуются больше ничем. Их не увлечет ни учебой, ни играми, ни дружбой. И тот, кто развратил их и лишил возможности

жить полноценной жизнью, — остается безнаказанным.

Наташным родителям, как только девочка попала в приемник, сразу дали телеграмму: не волнуйтесь, ваша дочь у нас, приезжайте, ждем. Через две недели приходит письмо, из которого ясно, что девочку забирать не хотят. В приемнике Наташа живет уже больше месяца, в детдом оформлять ее нельзя, потому что родители не лишены прав. Остается одно: завтра в сопровождении милиционера ее повезут домой. Домой, где мать не хочет ее видеть, а отец готов сделать своей любовницей. Ее, десятилетнюю девочку... В кошмарный интернат вернут Гришу Метелкина. Я не знаю, что из его рассказа правда, а что рождено воображением. Не берусь тем более оспаривать диагноз, хотя на мой непросвещенный взгляд этому сообразительному мальчишке, с хорошо развитой речью совсем не место в интернате для умственно отсталых. Быть может, он входит в число тех детей, которые (по данным НИИ педиатрии, их 28 процентов) должны быть выведены из интернатов для умственно отсталых, так как им поставлен неправильный диагноз.

Но в любом случае мне ясно одно: не от хорошей жизни дети убегают.

«Вы не знаете, куда можно пойти,

чтобы меня не вернули?» — спрашивали буквально все дети, с которыми я разговаривала в приемнике.

Теперь я могла бы многим ответить на этот вопрос.

На дверях этого дома нет надписи. Пустые, тускло освещенные коридоры, лестницы, переходы, тупики. Архитектор проектировал это здание, вероятно, не без влияния Кафки. В одной из комнат нахожу живого человека. «Ты кто?» — спрашиваю. «Гоша, я живу здесь».

Гоше на вид лет двенадцать. Стена над его кроватью сплошь заклеена картинками: тут и Майкл Джексон, и вид города Минска, и реклама сигарет, и конечно, длинноногие красавицы. «Мы тут с сестрой Олей живем, сегодня Аня пришла, тоже будет с нами. А еще два брата — они в парке Горького ночуют», — рассказывает Гоша. «Сколько же вас в семье?» — «Детей? Десять. Скоро будет одиннадцатый».

Потом я познакомилась с Гошиной сестрой. Аня — самая старшая и в семье, и здесь, в приюте, — ей пятнадцать лет.

У девочки все лицо в шрамах. «Это отец, — говорит Аня. — Он бьет меня за все: что братья убежали, что убираться дома не успела, что в школу ушла. Берет за волосы и головой

ударяет обо что попало — о подоконник, о батарею. Дома у нас уже ни одного целого окна нет, все заколочены фанерой. Отец как разойдется, всё разбивает». Недавно семья болела желтухой — дети перенесли болезнь на ногах.

Раньше в этом здании был физкультурный диспансер. Сейчас — первый в Москве приют для детей, бежавших от жестокого обращения.

— Я работала в Институте психиатрии, защитила там кандидатскую диссертацию, — рассказывает директор приюта Светлана Михайловна Алейникова. — Жизнь была вполне спокойной и определенной. Правда, часто приходилось бывать в детской психиатрической больнице, домой возвращалась всегда сама не своя.

Разных детей привозили туда: полужамерзших, избитых, искалеченных родителями. И однажды Светлана Михайловна решила: надо устроить так, чтобы было такое место, где эти несчастные дети могли хотя бы немного отогреться и прийти в себя.

Сколько пришлось обойти кабинетов, исписать всевозможных бумаг... Помогла Элла Памфилова, министр, депутаты Шейнис и Румянцев. Помог фонд «Нет наркомании и алкоголизму», который стал спон-

Победитель не получает ничего

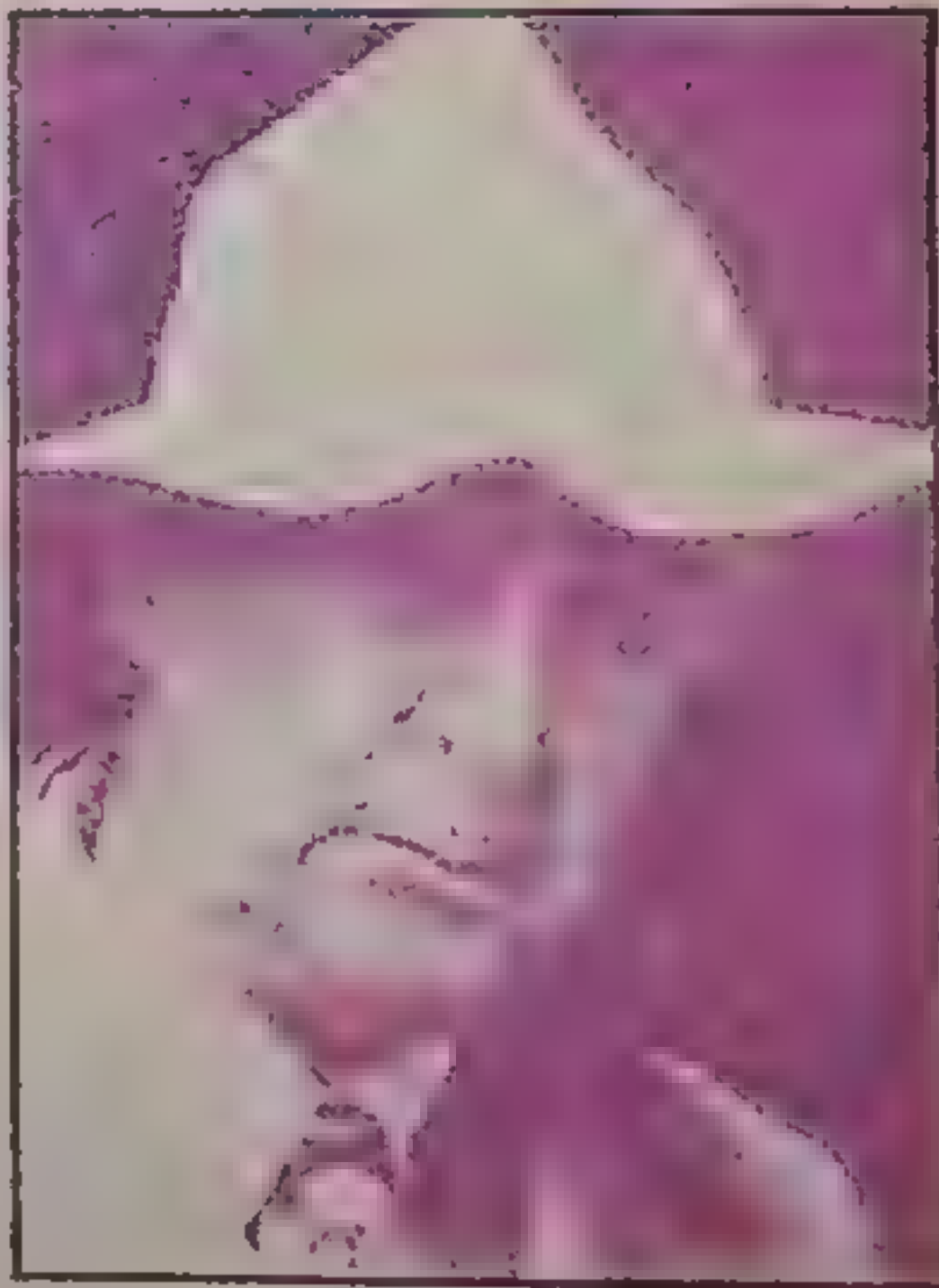
Ромен Гари — новое имя для русского читателя. Это французский писатель, родившийся в России в 1914 году, сын неудавшейся актрисы Нины Борисовской и будто бы, говорят, знаменитого актера немого кино Ивана Мозжухина. В 17-м году он вместе с матерью уехал из большевистской Москвы, учился в Вильно и Варшаве, в конце 20-х обосновался во Франции. Историю своей достаточно фантастической юности он рассказал в автобиографическом романе «Обещание на рассвете», только что переведенном на русский язык («Иностранная литература», 1993, № 2).

Прежде всего это роман о материнской любви — беспредельной, слепой, безумно требовательной. Все, что не состоялось в жизни русской еврейки, плохой, вероятно, актрисы с огромным запасом мечта-

тельного идеализма, должно было стократ окупиться жизнью ее ребенка, и ради этой внушенной себе нелепой и величественной цели она не жалела ничего, стараясь в условиях беженства обеспечить ему возможность выйти в люди. Старая женщина, диабетичка, живущая на инсулине, с тростью и вечной сигаретой во рту, способная на обман, на скандал, на все что

удобно ради призрачной будущности сына, и мальчик, подросток, юноша, сын неизвестного отца, воспитывающийся как принц в предвидении блистательного поприща, — вот, так сказать, исходная ситуация романа, которая держит вас в неослабевающем напряжении благодаря горьковатому юмору и мучительной нежности ставшего писателем сына.

Как ни странно, мечтания матери Ромена Гари более или менее сбылись (она, правда, не успела узнать



об этом): он стал военным летчиком, получившим награду за героизм из рук самого де Голля, удачливым дипломатом (как и мечтала она), автором знаменитых книг, наконец — плейбоем, которого любили красавицы многих стран. С насмешливой улыбкой над самим собой он признавался в собственном тщеславии: гораздо интереснее, однако, психологический поворот, застав-

лявший его считать собственные успехи как бы ее успехами, ее наградой за любовь к нему, словом, свою жизнь — как бы зеркальным отражением неудавшейся жизни матери. Он говорит, что «удручающий гнет ее нежности» (причем без всяких фрейдистских штучек) был самым сильным чувством, какое он когда-либо испытал, а жизнь свою называет «жизнью чемпиона», берущего рекорд за рекордом во имя материнской мечты о совершенстве и справедливости.

сером. Местные власти передали приюту помещение диспансера, выделили ставки.

«Вы со мной, со мной поговорите», — тянул меня за руку двенадцатилетний Денис, — я вам все про свою жизнь расскажу. А оставшись со мной наедине, сник. Видно было, как не хотелось ему вспоминать прошлое. «Родители?» — Денис щелкнул по шее и показал кулак, что означало: пьют и дерутся. Зато оживился, когда начал говорить о побегах. Днем воровал хлеб в булочных, вечером приходил в подвал на улице Гарибальди: «Место шикарное! Во! Тепло, там трубы проходят». И Денис деловито сообщает мне адрес этого шикарного места. Психолог приюта Вера Александровна Литвак считает, что Денис — нормальный парень, его бы в хорошие условия, да подправить чуть-чуть психологически, и за будущее можно не беспокоиться.

Но если Денис — московский Гаврош, то Дима — скорее городской Маутли. Похожий на постаревшую обезьянку, с хитренькими глазками, он ни минуты не сидит на месте. Все портит, режет мебель, ворует, убегает, снова возвращается. «Он ничего с собой поделывать не может. Видимо, была травма головного мозга», — говорит Светлана Михайловна. — По-

Это, в сущности, очень печальный роман. Несмотря на свое «плейбойство», Гари был далеко не чужд философии и понимал, что погоня за совершенством есть своего рода метафизический бунт человека против диктата «обстоятельств». А так как он был упрям и последователен, он в конце концов попытался радикально обмануть «обстоятельства», то есть переиграть прошлое, начать сначала, выйти за пределы своего «я», поставить еще один рекорд человеческой свободы. С этим, скорее всего, был связан нашумевший в 70-х годах эпизод с появлением во Франции никому доселе неизвестного блестящего писателя Эмиля Ажара, — довольно сложно обставленная литературная мистификация Гари, еще раз начавшего сначала и вновь одержавшего победу. Впрочем, она не принесла покоя. Как говорил Хемингуэй, другой чемпион своей жизни, «победитель не получает ничего». Скандал, разгоравшийся вокруг этой мистификации, и еще кое-какие обстоятельства повергли Гари в глубокую депрессию; он застрелился в 1980 году.

Б. Шугрин

пробуем устроить его в хорошую больницу».

Однако сделать этого не удалось. Когда я через месяц пришла в приют, Димы уже не было. Оказалось, Светлана Михайловна встретила у метро его мать — та, пьяная, продавала сигареты. «Что же сына-то не навестите?» — спросила Светлана Михайловна. «Димку? Он разве жив? А мы уж поминки по нему справили». Дима убежал из дома осенью, жил в ящике, на задворках магазина, питался чем придется. А увидел мать, когда та пришла в приют, и отправился вслед за ней... Что сейчас с этим мальчиком, неизвестно.

Вообще истории некоторых детей похожи на кошмарный сон. Однажды поздно вечером милицейская машина привезла в приют беременную четырнадцатилетнюю девочку. Мама жила со своим приятелем. Потом он попал в какую-то историю и его посадили. Девочка, уже беременная, вернулась домой. А мать тем временем квартиру сдала и уехала. Куда — неизвестно. Жильцы Машу в дом не пустили. Девочка ночевала в подъезде, скиталась по вокзалам. Там ее и заметили.

Светлана Михайловна при мне целый день обзванивала родильные дома, больницы (у Маши оказался ко всему прочему порок сердца), под разными предлогами девочку не брали нигде. Когда же наконец единственная клиника — имени Короленко — согласилась ее принять, Машу долго не могли уговорить туда поехать; мертвой хваткой вцепилась она в железную койку...

Почти все дети, которых привозят в приют, поначалу похожи на затравленных диких зверьков: делаешь ему шаг навстречу, он ровно на шаг отступает. «Новенький» Игорь стоял в углу, ошетилившись, глаза горели. «Не тронь, не подходи, не прикасайся!» Что бы ни предлагали Игорю ребята: «Иди к нам», «Давай поиграем», «Возьми яблоко», из него, как пуля из ружья, вылетало злобное ругательство.

Ребята, которые попадают в приют, не знают порой самых простых вещей. Решила однажды врач Нина Сергеевна Орлова разучить с шестилетним Исмаилом стишок: «Идет бычок, качается, вздыхает на ходу...» — «А вот и нет, — запротестовал мальчик. — Бычок не может вздыхать, он вообще ходить не может!» Стали выяснять, кто же это такой — бычок? Оказалось, с точки зрения Исмаила, это окурочка. Никакого другого бычка он не знает. Не знал мальчик, что такое речка. «Ну, помнишь, мы ночью бежали по мосту. А внизу было много грязной воды. Вот это и есть реч-

ка», — подсказал ему Димка-Маутли.

Когда я в последний раз была в приюте, Светлана Михайловна выглядела очень усталой. «Сегодня подошла я в магазине к парфюмерному отделу, а продавщица мне говорит: «Купите себе румяна». Я поняла, на кого стала похожа...»

Когда приют открывали, о нем написали почти все газеты. Настали будни. Не хватает кроватей, постельного белья. Договорились поначалу с учителями ближайшей вечерней школы, чтобы те занимались с приютскими детьми. Теперь отказываются, не хотят ни за какие деньги.

Конечно, ребята здесь не подарок. При том, что раньше жили они на вокзалах, в парках или в вечном страхе дома, — сны вовсе не испытывают чувства благодарности за то, что им дали чистую постель, нормальную еду и поместили в спокойную атмосферу. Заставить их мыться — проблема. А почти все пришли со вшами, чесоткой («Мою недавно одного мальчика с вокзала, а по моей руке вши полчищами ползут», — говорит Светлана Михайловна). Приучить убирать постель, мыть за собой посуду, стирать носки — тоже проблема.

Дети очень быстро усваивают, что они — несчастные, которых надо жалеть. Вот этого больше всего и не хотят работники приюта. Поэтому при первой же возможности приобрели оборудование — дети будут печь булочки на продажу. Подружились с православной церковью при Первой градской больнице; после воскресной службы, кто хочет, остается ухаживать за тяжелобольными.

Но такая жизнь нравится далеко не всем. Некоторые дети уже развращены бродяжничеством, возможностью жить не напрягаясь — не работая, не учась. Эти уходят. Дверь, как говорят в приюте, открывается в обе стороны. Те же, кто остается, очень быстро оттаивают. Смотрю: два мальчика носятся, играют в прятки, благо, места в лабиринтах физкультурного диспансера много. Аня вся светится: «Я помогаю на кухне и меня хвалят, хвалят...» Один мальчик влюбился в приютскую же девочку, пишет ей письма, та аккуратно складывает их в тумбочку. Всего месяц нормальной жизни, и их уже не отличить от обычных детей.

На дверях приюта нет вывески. И в многочисленных публикациях вы не найдете его адреса. Дело в том, что приют может принять только человек двадцать. На большее число детей нет ни средств, ни персонала.

Но с другой стороны, ежегодно

30 тысяч детей убегают из дома и 20 тысяч — из интернатов. С ними-то что делать?

юридическая консультация

Не в обиду будь сказано

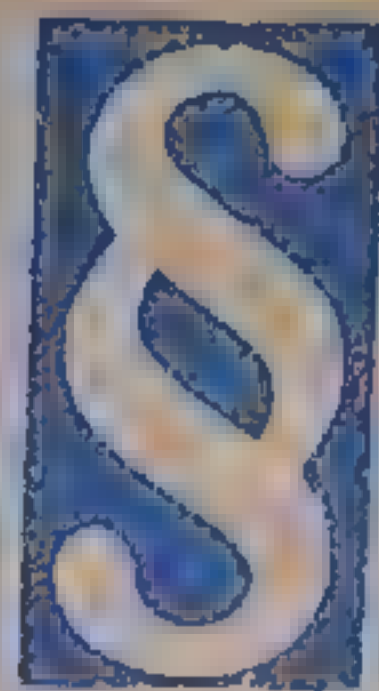
«Мои отец и мать в разводе. Я живу с матерью, но, к сожалению, отношения у нас не очень хорошие и живем не всегда мирно, наверное, в чем-то схожи по характеру — так мне подруги все время говорят. Откуда у людей эта привычка обижать друг друга? Хорошо, пусть словом, но ведь и оно ранит, а нас, детей, ранит очень больно. Например, у матери последнее время вошло в привычку называть меня «изжидивенка». Хотя она и действительно меня кормит-поит-одевает, но слово, согласитесь, обидное. Да и от отца я алименты получаю, разве ей одной всем обязана? Незаслуженное оскорбление — вот что это такое.

Таня Н.

Если относительно линии воспитания твоей мамы, Таня, действительно можно поспорить, то касательно самого слова «изжидивенка» ты совершенно не права — оно не обидное, а вполне литературное, и очень широко используется законодательством. Используется и соответствующим образом трактуется. Так, статья 47 Кодекса о браке и семье «Основания возникновения прав и обязанностей родителей и детей» разъясняет, что под изжидивением понимаются обычно те случаи, когда помощь лица, предоставляющего изжидивение, является единственным или основным источником существования изжидивенца. Нельзя, однако, забывать, что по закону оба родителя в равной мере обязаны принимать участие в содержании детей. Помощь со стороны матери может оказаться даже большей, чем помощь со стороны отца. Так обычно и случается, когда ребенок после развода проживает с матерью, — средства, предоставляемые отцом, в таких случаях, как правило, не являются основным источником существования ребенка. Так что отчасти твоя мама права. А вот на слова обижаться не стоит, лучше постараться понять ее.

Брак — дело серьезное

«У нас с мужем прописана внучка. Недавно она стала совершеннолетней и квартиру решили разменять, сделала внучку тоже «собственницей». При обмене понадобилось свидетельство о браке, а оно куда-то, как на грех, подевалось — не можем найти ни я, ни муж, и все тут. Всю жизнь прожили в Москве (правда, раньше в другом районе жили),



попробовали найти запись о регистрации брака и — не нашли. Это и понятно, времени со дня той регистрации прошло тридцать с лишним лет. Не понятно другое: если люди всю жизнь прожили вместе, на одной площади, неужели не ясно, что они муж и жена, и это

злосчастное свидетельство не может быть заменено каким-нибудь другим документом, выданным, скажем, тем же РЭУ по месту жительства?»

Нет, не может. Ведь свидетельство о браке подтверждает его регистрацию юридически, являясь очень важным документом. Регистрация брака порождает взаимные права и обязанности супругов — в моральном и материальном плане. Имеет она и доказательственное значение (в чем вам и пришлось убедиться). Обо всем этом вы можете прочитать, ознакомившись со статьей 13 Кодекса о браке и семье. Не забывайте, что не все семьи такие благополучные, какой, судя по письму, является ваша. Случается, что возникают и конфликты, порождающие взаимные претензии, в том числе имущественные, жилищные и т. д.

Свидетельство о браке — единственное доказательство наличия брака. В случае его утраты и отказа органов загса в выдаче повторного свидетельства на том основании, что в актовых книгах не сохранилось записи о регистрации брака, факт регистрации может установить только суд. Кстати, это касается не только факта регистрации брака, но и состояния в фактических брачных отношениях. Разница лишь в том, что в первом случае суд подтверждает юридическое существование брака, во втором же — придается юридическая сила фактическим брачным отношениям.

(Напоминаем читателям, что ссылки даются на статьи российского Кодекса о браке и семье. Как правило, аналогичные или подобные статьи содержатся и в Кодексах других государств Содружества.)

Читатели «Семьи и школы» могут получить ответ на любой юридический вопрос, касающийся брака, семьи, детей, и не только на страницах журнала, но и лично — по почте.

Кто-то, прочитав все это, скажет: ну вот, еще одна статья о несчастных детях. Признаться, я тоже долго сомневалась, надо ли писать: сенсации в этом уже нет, да и предложить что-то сверхновое в решении проблемы я не смогу. И все же, наверное, к этой теме надо возвращаться вновь и вновь. Жестокое обращение с детьми — это не единичные случаи, это, увы, явление.

Может ли служить утешением, что это не наша только проблема? До начала семидесятых годов в Америке, например, считали, что детей в семьях уже давно не бьют. А стали изучать ситуацию — ужаснулись. Сейчас у них регистрируется до миллиона случаев в год жестокого обращения с детьми. Это только те факты, о которых стало известно. На самом деле, полагают специалисты, их во много раз больше.

Вернемся к нашей ситуации. На российско-английском семинаре по жестокому обращению с детьми приводились такие цифры: за год совершается около 25 тысяч только половых преступлений по отношению к детям. Главным образом это изнасилования и развратные действия; но и более трехсот случаев incesta. В проекте нового Уголовного кодекса появилась статья о жестоком обращении с животными, но в нем по-прежнему нет статьи о жестоком обращении с детьми. Вообще не существует какого-либо закона, защищающего тех, кто защитит себя не может.

Между тем в Швеции подросток с 12 лет может обратиться в суд, если считает, что отец и мать плохо к нему относятся. В некоторых странах родителей лишают пособия, если они бьют своих детей. (Хотя у нас это не ахти какие деньги, возможно, и такая мера подействовала бы: ведь некоторые только и живут на «детские» деньги.)

А самое главное — там ребенок может хотя бы на какое-то время уйти от родителей, которые над ним издеваются, и поселиться, например, в «доме на полпути» — по образу такого дома и создан тот приют, о котором я рассказывала. Но, разумеется, ничего лучшего для ребенка, чем семья, цивилизация пока не создала. И вторая половина пути да приведет ребенка в семью, — либо в новую, которая возьмет на себя заботу о его судьбе, либо в старую, если дело там небезнадежно, если можно еще вылечить...

Н. Русакова

у нас дома

не сидим на месте

Конечно, и просто побегать, поразмяться после зимней спячки — дело хорошее. Но можно без соединить с веселой игрой, тогда, кажется, и вовсе не устаете.

В руке — ложка,
в ложке — картошка

И не так-то просто пробежать несколько десятков метров, не уронив эту неожиданную ношу на землю! Ведь бежишь наперегонки с соперником — а тут недолго забыть об осторожности.

Вместо ложки можно взять две палочки и постараться удерживать картофелину ими. Это, пожалуй, сложнее.

Картофелина на земле? Придется задержаться, подобрать ее ложкой же или палочками. Пока возишься, соперник ого-го куда убежит. (Драматический вариант этой игры, когда картофелину заменяют сырым яйцом, мы не решаемся предложить: с падением на землю яйца игре скорее всего конец придет сразу: собрать Шалтая-Болтая не удавалось, как известно, даже всей королевской рати.)

Если составила подходящая компания, можно и эстафету устроить, разбившись на две команды. Бежим вон до того дерева, возвращаемся обратно, передаем эстафетные палочки (эстафетные ложки?) друзьям — их черед пускаться в путь.

Сколько секунд
в стакане воды?

Вот вам похожая забава. Снова бег наперегонки, снова с ношей. А нести надо ведро, до краев наполненное водой.



(Нет ведерок — возьмите кастрюльки или какие другие посудины, небольшие.)

Конечно, так хотелось бы выиграть лишнюю секунду! Но в конце пути может выясниться: тот, кто бежал со всех ног, расплескал воды больше других. А вы условились: каждый пролитый стакан воды — это секунда, которая добавляется к результату. (Разумеется, секунд в стакане может быть и больше; это уж как вы сами договоритесь.)

Итак: поспешить — людей насмешишь. Но и слишком медлить, осторожничать тоже нельзя... Да, задача!

И для осанки польза

А если положить на голову небольшой мешочек с опилками или песком, сможешь ли ты бежать так быстро, чтобы обогнать всех своих соперников (которые, разумеется, тоже не налегке бегут)? И не уронить, понятное дело, этот мешочек?

Если кто-то посмотрит со стороны на вас, бегущих, ваш забавный вид доставит ему немалое удовольствие. Весело будет, думаем, и вам. А еще, поверьте, такие игры-забавы помогают выработать хорошую осанку.

тихие игры

Лото

Нас довольно часто спрашивают, как играть в лото с числами. Сама игра (знакомые многим «бочонки» с обозначенными на них числами и набор карточек с числами же) продается, но описанием и растолкованием правил не сопровождается.

Что ж, расскажем.

Участники игры (играть можно даже вдвоем, но при большем числе участников игра проходит интереснее; бывает, что за семейным столом собирается и по десять человек; наверное, четверо-пятеро игроков — самое подходящее) получают по две-три карточки (если играют младшие дети, то достаточно будет одной).

Один из участников достает из мешочка один за другим бочонки, выкликая числа. При этом он следит и за своими карточками.

Названные числа участники игры закрывают на своих карточках, скажем, кусочками картона. Как только кому-то удастся закрыть все числа в

одном из рядов на какой-нибудь карточке, кон можно считать законченным.

Понятно, что успех здесь основан на чистой случайности. Однако игра в лото все-таки не бессмысленна и не бесполезна: она тренирует восприятие и внимание. Если числа называть достаточно быстро, то не так-то просто успеть «прочитать» числовые показания на своих карточках, увидеть, что названное число присутствует (иногда не на одной, а на двух карточках), закрыть его.

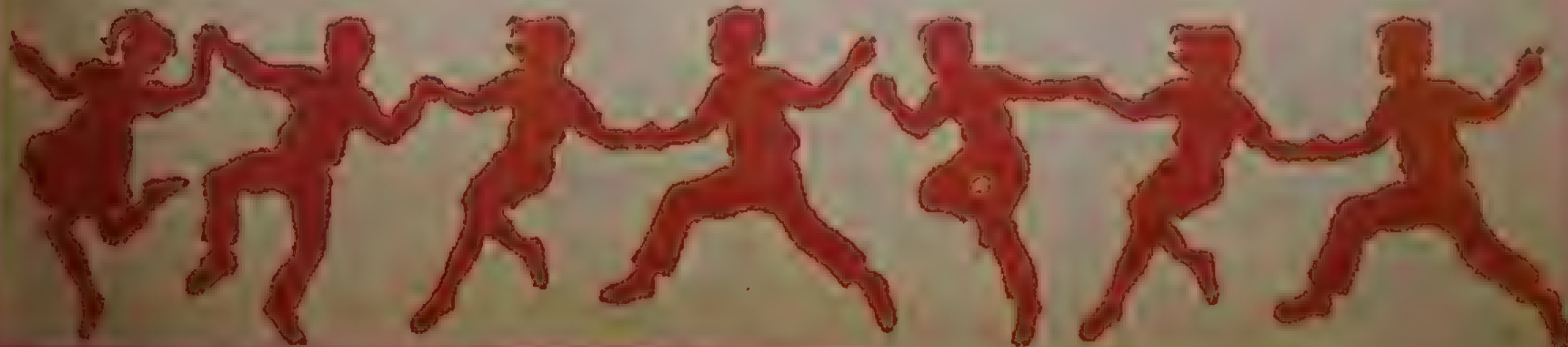
Впрочем, число не обязательно закрывать. Тот же кусочек картона можно просто продвигать слева направо по пустым клеткам. Продвинули его на пять шагов — значит, все числа в этом ряду были названы.

Итак, кому-то удалось закрыть весь ряд чисел, кон сыгран. Игра начинается сызнова. Бочонки складываются в мешочек, очередь выкликать числа переходит к следующему игроку.

Чтобы выявить конечного победителя, можно прибегнуть к подсчету очков за победу в каждом коне. При этом ряды на карточке ценят неодинаково. Скажем, успех в верхнем ряду дает 1 очко, в среднем ряду — 2 очка, в нижнем ряду — 3 очка. Играют до заранее определенного числа очков или определенное время.

Не стоит играть на деньги, хотя бы и «по копеечке». Наверное, не будет предосудительной игра на орехи, на фантики, на фишки. Тут успех или неуспех каждого виден наглядно.

В начале игры каждый получает одинаковое количество фишек. Перед каждым коном все сдают по фишке в «банк». Из банка выдаются премии



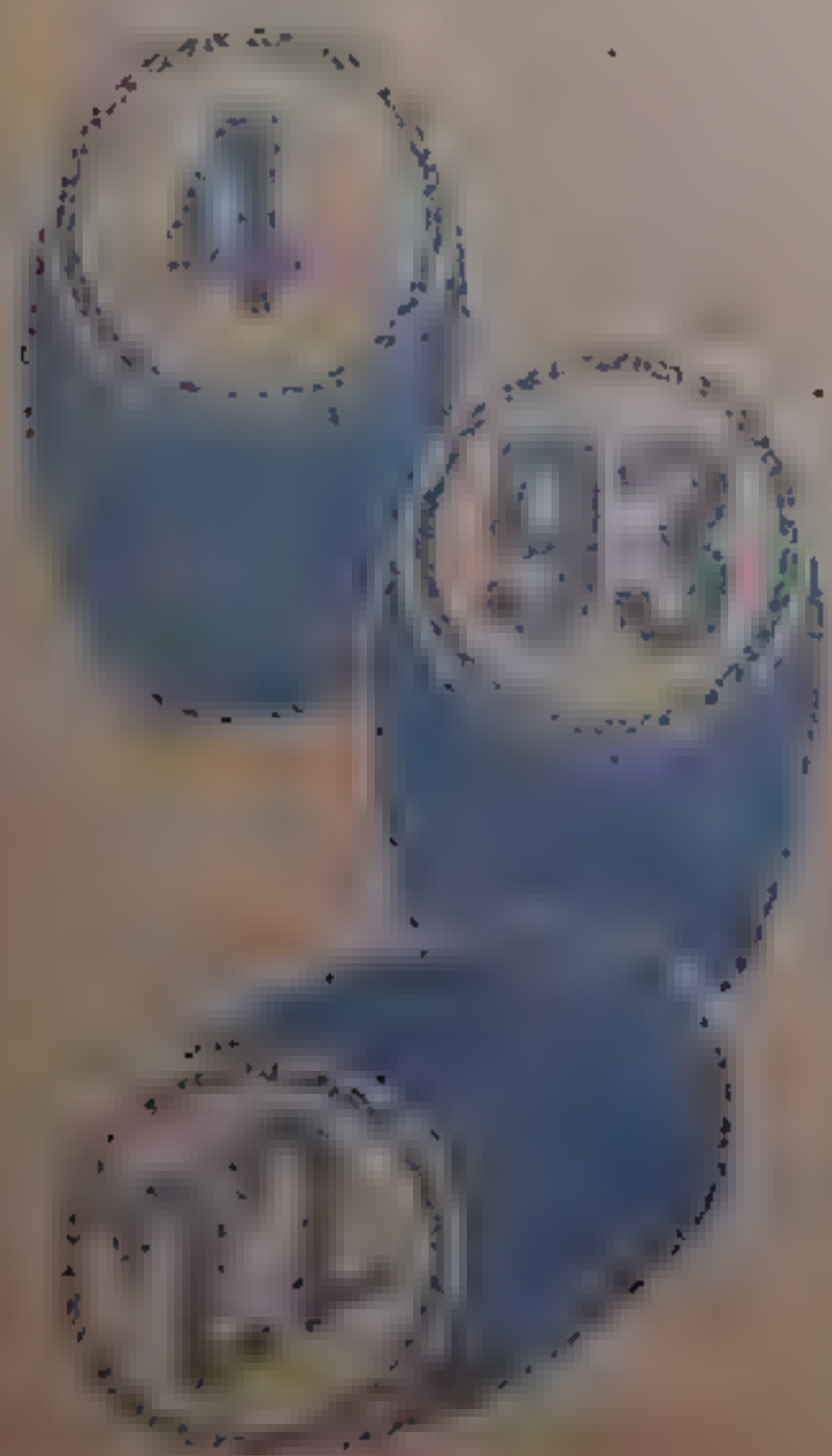
...ишечкам. За успех в верхнем ряду — треть фишек, в среднем ряду — половину фишек, в нижнем ряду — все фишки. Порой банк сильно разрастается, и успех в одном лишь коне на нижнем ряду может принести удачливому игроку сразу большое число фишек.

Бывает, что кто-то по невнимательности объявляет, что он закончил ряд, — а на самом деле не все числа в ряду вышли. (Это легко проверить, если аккуратно расставлять по десяткам вышедшие из игры бочонки.) Ошибшийся вносит штраф, скажем, три фишки. А игра продолжается.

Выше мы сказали, что как только кому-то удалось закрыть один ряд, любой, кон считается законченным. Возможен и другой порядок игры: не прекращать ее, когда закончен верхний или средний ряд, а лишь выдавать из банка премии (и пополнять его) или начислять очки. Тогда заканчивают кон и передают очередь вытаскивать бочонки другому после того, как кто-то добьется успеха в нижнем ряду и опустошит банк вовсе (или заработает 3 очка).

Чтобы вид карточек не слишком приедался, через три, скажем, кона их собирают, перемешивают и раздают заново.

Вносят оживление в игру шуточные названия чисел. Например, 11 — «барабанные палочки», 44 — «стульчики», 69 — «туда-сюда», 90 — «дедушка»... Ясно, что такие шуточные названия должны быть известны всем играющим или же их должен пояснять тот, кто вытаскивает бочонки. Приведенные названия, насколько нам известно, бытуют давно. Но никто не мешает проявить и свою фантазию.



забавно

Яблони в цвету

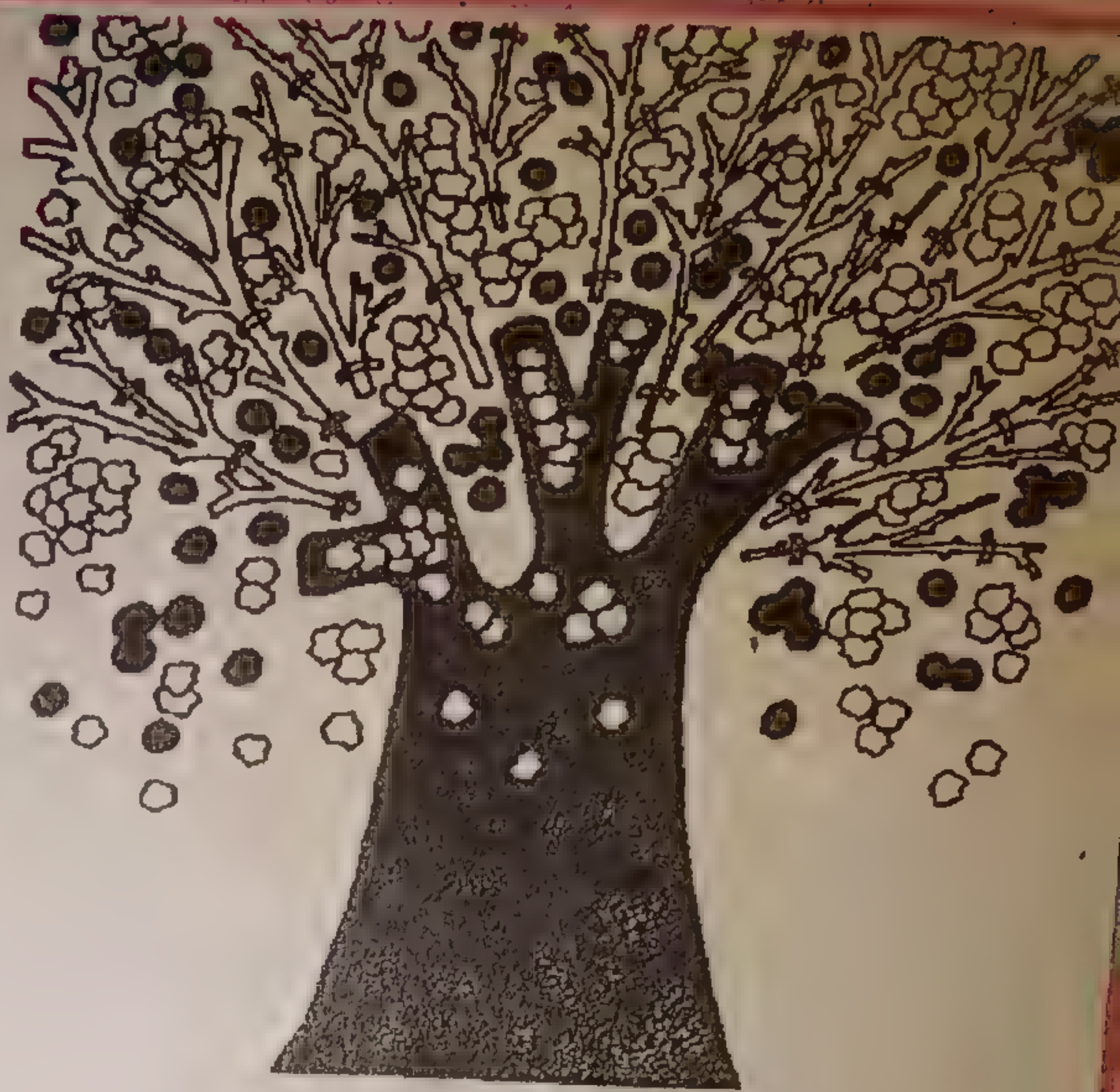
К вашему ребенку пришли в гости друзья. Как бы занять их чем-нибудь интересным? Вот дело, которое, как нам кажется, может увлечь их.

• Вам придется заранее запастись небольшими тонкими веточками (естественно, с живых деревьев и кустов вы их резать не будете), красками, клеем, кисточками, липкой лентой. Нужны будут также большой лист ватмана или обоев, папиросная бумага или салфетки. Понадобятся еще несколько картофелин.

На большом листе бумаги нарисуйте ствол дерева. Расположите его внизу, чтобы сверху осталось побольше места для кроны.

Разложите лист на полу и предложите детям закрасить ствол коричневой краской. Это могут делать сразу несколько ребят. Когда краска высохнет, можно приступать к созданию кроны. Веточки приклеиваются к бумаге липкой лентой. Если вдруг окажется, что веток мало, недостающие можно подрисовать красками.

Вот теперь нужны картофелины. Разрежьте каждую пополам и покажите детям, как с



их помощью украсить дерево листьями. Для этого срез намажьте зеленой краской и прижмите к бумаге. Пока часть ребят «печатают» листья на ветках, другие могут делать цветы. Папиросную бумагу разорвать на кусочки размером 10 на 10 сантиметров и придать им форму цветков. Затем цветы приклеивают среди ветвей.

Итак, общими усилиями ребята сделали оригинальную вещь, которая украсит детский уголок.

Ну а если размеры комнаты не позволяют заняться такой масштабной работой? Что ж, каждый может вырастить свое маленькое деревце на небольшом листе бумаги.

Нарциссы



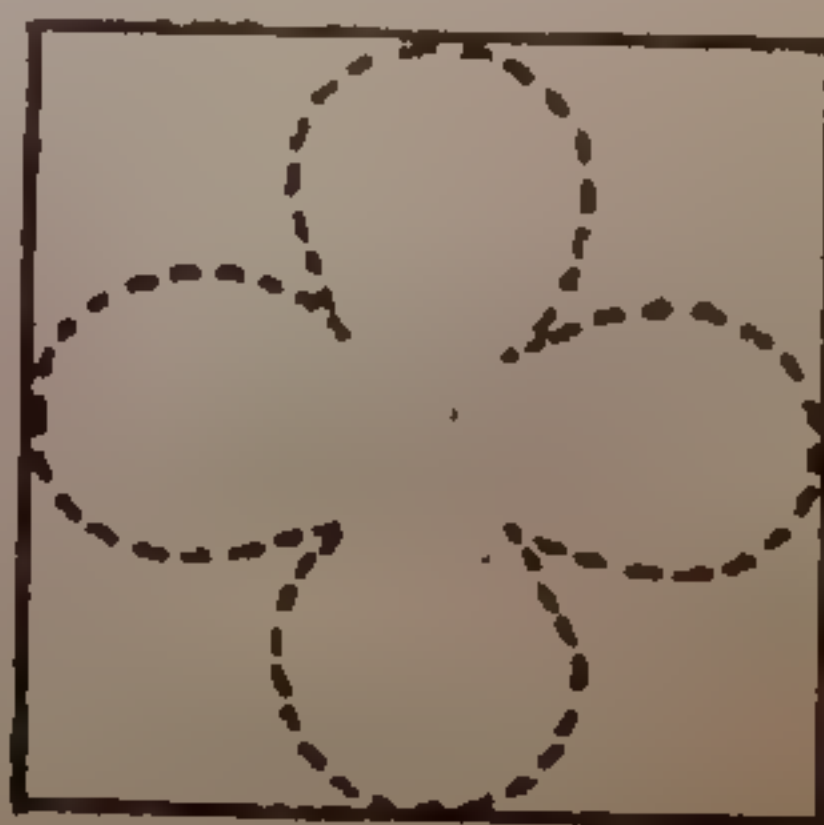
Они получаются так же. Кроме красок, клея, большого листа бумаги, понадобятся пустые упаковки от яиц и кусочки картона размером 10 на 10 сантиметров. Обращаем ваше внимание на то, что после работы с упаковками от яиц дети должны хорошенько вымыть руки (с мылом!). Проследите за этим.

Предложите ребятам на большом листе бумаги нарисовать зеленой краской листья нарциссов. Напомните, как они выглядят.

Пока одни будут рисовать, другие могут вырезать колпачки из яичных упаковок и раскрашивать желтой краской.

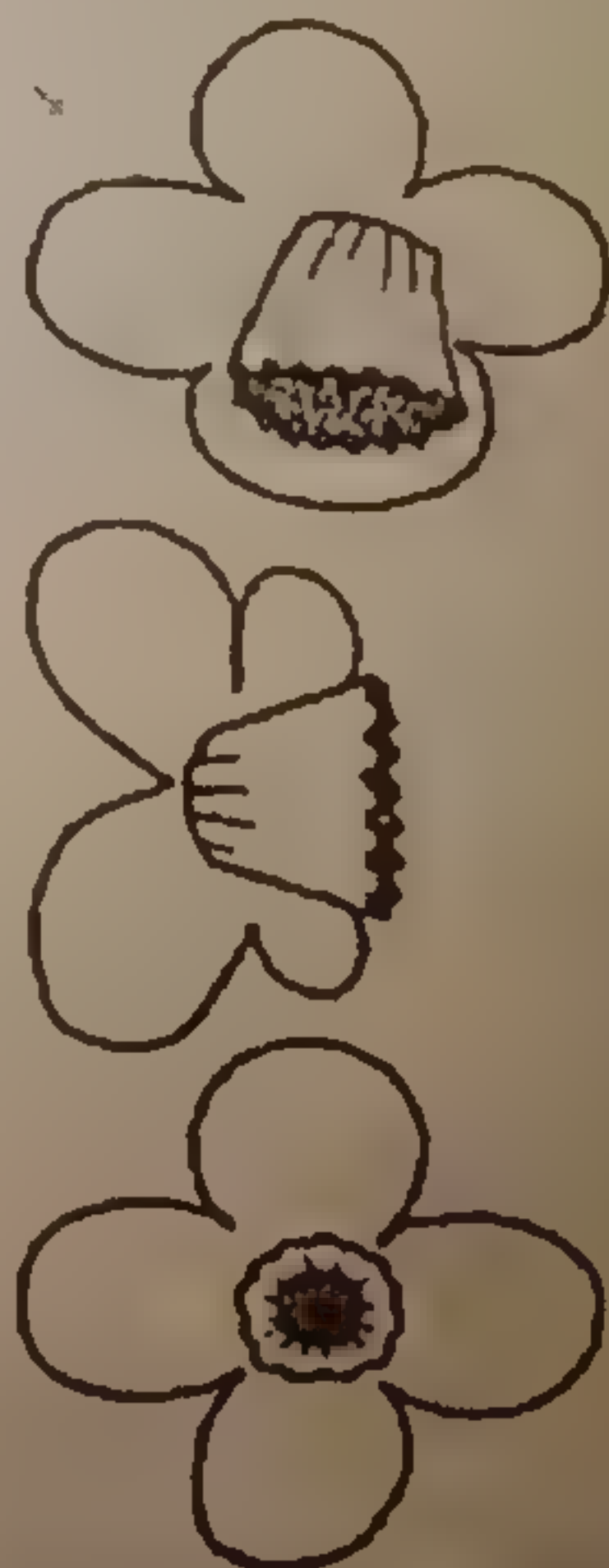
Те, кто закончил рисовать, могут вырезать из картона

лепестки. Сделайте заранее несколько шаблонов, по которым детям будет легче это сделать. Если картонки белого цвета, то лепестки можно не раскрашивать. Если же нет, пусть ребята и лепестки покрасят желтой краской.



Когда краска высохнет, можно начинать делать цветы.

Для этого в центр лепестков приклеивают колпачки отверстием вверх.



Остается только приклеить цветы к стебелькам, нарисованным на бумаге, и — готово!

Все это, кстати, можно сделать и на поздравительной открытке.

Очень любят некоторые учителя давать ребятам в сентябре, когда те возвращаются в школу, такое задание: напиши сочинение о том, как ты провел лето.

Пожалуй, учителя поступают резонно: ведь именно летом жизнь ребят как бы выбивается из привычных рамок, именно лето дарит им столько неожиданностей...

Один семиклассник, который провел лето в небольшом зеленом поселке — таких немало теперь вокруг шумных городов, — написал длинное сочинение о том, как он со своими сверстниками и сверстницами играл в «свободу» и разведчиков. Обычно летние ребята компании лишены направляющей и вдохновляющей руки взрослого; но здесь, как мы увидим, с подростками был Николай Петрович, выпуск которого, видимо, так счастливо пришелся на летние месяцы. И ребята, оказывается, вовсе не тяготятся участием взрослых в их играх и забавах!

Гляди в оба!

Дорога сначала танулась потом, потом мы прошли через густой лес, наконец, подышав на пригорок, мы увидели внизу речку, а за ней — луга. На пригорке мы и присели передохнуть.

И тут Николай Петрович, который, пока мы шли, что-то шептал время от времени в своем блокнотике, сказал:

— Ну сейчас узнаем, кто из вас самый зоркий. Предупреждаю вас, чтобы вы не под ноги себе глядели, а примечали все кругом. Так вот, отвечайте... И он стал спрашивать, что росло на первом поле, каких деревьев было больше в перелеске, какая машина попала нам на встречу, когда мы вышли на опушку, сколько проводов было на столбах, которые одно время шагали вдоль нашей дороги, а потом свернули в сторону, что было самым любопытным на опушке. И еще о многом он нас спросил.

Удивительно — на все его вопросы правильно ответить не смог никто, путались то в одном, то в другом. А казалось, вопросы такие простые! Много

было споров. Ну вот, какал машина нам встретилась? Кто «Жигули» говорит, кто — «Москвич». Но у Николая Петровича все в блокнотике помечено, ему легко рассудить, кто прав. В конце концов получилось, что мы все примерно одинаково наблюдательны — или ненаблюдательны, это уж кому как нравится. Лишь раз удалось нам поразить Николая Петровича, вернее не нам, а одному Алеше. Он сам спросил: а какой номер у машины был, не заметили? Никто не заметил, и наш главный судья тоже. А вот Алеша заметил и запомнил: он обратил внимание на то, что если сложить две пары цифр номера, 64 и 36, то получится 100, ну и буквы тоже легко запоминаются — МЕЛ.

— Ладно, — сказал Николай Петрович. — Теперь будет вам еще одно испытание. Кто наблюдательнее — девочки или мальчики? Сделаем так: сядете друг к другу спиной. Девочкам должно быть видно все, что за рекой справа от моста, а мальчики пусть рассматривают то, что от моста находится слева. Через пять минут поменяетесь местами и начнется самое интересное — будете друг другу вопросы задавать о том, что теперь у вас перед глазами, и выясните, кто что успел рассмотреть, пока не пришлось отвернуться. Задать можешь три вопроса и ответить должен тоже на три. Каждый за себя отвечает, а если захочешь посоветоваться с соседом, то за ответ не два очка получишь, а только одно.

Я старался смотреть во все глаза и запомнить как можно больше. Вот ниже моста у берега лодка стоит, за селом стадо пасется, на лугу — стога сена, в сене есть ветряк и водонапорная башня. Но когда отвернулся и посыпались вопросы, оказалось, что многого я не увидел и не запомнил. Сколько же стогов было на лугу? Пастух, который стадо пасет, пешком ходит или на лошади сидит? Какого цвета крыша на скотном дворе.

Но и сам я сумел поставить девочек в тупик своими вопросами, когда задавать их настал наш черед. Оказалось, что Алеша не заметила колодца с журавлем на краю села, а Светлана не видела двух рыболовов, сидевших с удочками у реки!

Николай Петрович посчитал, кто на сколько вопросов смог ответить, посчитал очки.

И сказал, что девочки глазастее.

Уже потом я узнал, как надо вести наблюдение, чтобы увидеть больше. Ведь если просто так смотреть, глаза разбегаются, то туда глядишь, то сюда. А лучше так: сначала рассмотреть то, что к тебе ближе всего, переводя при этом взгляд слева направо; потом перейти к более дальним предметам и наконец к тому, что совсем вдаль. Если придется еще когда-нибудь в такую игру играть, этот секрет разведчика мне пригодится!

Верный глаз

Когда возвращались домой, почувствовали, что все-таки устали. То один отстанет, то другой. И тут Николай Петрович решил новую игру затеять. Я подумал: ну какая сейчас игра, еле ноги волочим. Но промолчал, конечно: предводителю перечить нельзя. А он спрашивает:

— Друзья, кто скажет, сколько шагов вон до того пня?

— Сорок!

— Пятьдесят!

— Нет, тридцать!

Николай Петрович никому не возражает. Он спокойно идет вперед — пень как раз по пути стоит — и объявляет: тридцать пять.

И началось: а до той елки сколько? А до березы? А от столба до столба? А до поворота дороги?

Сначала мы все сильно ошибались. Но потом, удивительное дело, стали отвечать точнее. И усталость куда-то подевалась, да мы просто забыли про нее. И как-то совсем вдруг обнаружили, что мы уже у дома. Предводитель наш подошел к калитке и спрашивает, сколько до нее шагов. Мы засмеялись и дружно закричали: один, один шаг!

Теперь всякий раз на обратном пути домой мы занимались тем, что «отрачивали глаз». Это смешное выражение, как объяснил Николай Петрович, изобрел Маяковский. И скоро мы научились довольно точно определять расстояния. Оказывается, глазомер действительно можно и нужно тренировать!

Володя У.

на природе

Ох уж эти противные комары

Радость от наступления теплых дней омрачают комары. Спасу от них нет и в огороде, и на прогулке, и в доме. Что ж, будем держать оборону.

Чтобы не пустить их в дом, испробуйте народное средство. Посадите клещевину у входа и под окнами или в комнате в цветочный горшок. Это очень декоративное быстрорастущее растение. Очень эффектно у него сочетание ярко-красных кистей-соцветий и темно-зеленых листьев с яркими красными жилками. Стебли у клещевины коричнево-красные, темные, блестящие. Молодые листья красно-фиолетовые с белыми точками на краях зубчиков.

Как только начнется комариная пора, поставьте горшок с клещевиной на подоконник или хотя бы поближе к окну.

Если же комары все-таки проникли в комнату, их можно выкурить оттуда. Насыпьте на горячую сковородку немного порошка камфоры, и кровопийцы улетят. Если порошка нет, можно капнуть на сковородку камфорного масла.

В продаже бывают разнообразные репеллентные (отпугивающие) средства, которые наносят на открытые участки тела и на одежду. Следует иметь в виду, что действие таких препаратов сокращается в жаркую погоду и при занятиях физическим трудом в три-четыре раза по сравнению с инструкцией. Так что при работе в саду и на огороде придется чаще обращаться к помощи защитных средств. Наносить химические репелленты детям прямо на кожу не рекомендуется, лучше только на одежду.

Если приобрести такие препараты не удастся, можно пользоваться одеколоном «Гвоздика», анисовым, гвоздичным, камфорным маслами. Несколько капель масла капнуть на кусочек бумажной салфетки и протереть им лицо и руки.

Пять-десять капель масла можно добавить в 50 мл любого одеколона и смазывать им открытые

ритые участки кожи. Если масла нет, в одеколон можно добавлять валерьянку.

Поможет в защите от комаров отвар гвоздики. Штук двадцать гвоздичин (которые используются при приготовлении маринадов) кипятят минут пятнадцать в стакане воды. Можно пользоваться этим отваром в чистом виде, а можно добавлять в любой одеколон.

Если не жалко лимона, намажьте его соком кожу — это тоже помогает. Помогает против комаров и вьетнамский бальзам ("Звездочка").

Для нанесения на кожу различных веществ, отпугивающих комаров, можно использовать пустые флаконы с шариками от дезодорантов. Для этого снимают полиэтиленовую пробку с шариком (если трудно снимается, можно немного разогреть в теплой воде) и заполняют флакон жидкостью. Это приспособление особенно удобно в тех случаях, когда нельзя наносить химический репеллент или одеколон руками.

Увы, даже если принимать меры предосторожности, совсем избежать укусов все-таки не удастся. Тем, кто болезненно реагирует на комариные укусы, можно порекомендовать наложить компрессы из тертой сырой картошки или смазать вьетнамской мазью. Чтобы успокоить зуд, укушенные места протирают раствором пищевой соды (пол-ложки — чайной — на стакан воды) или смазывают кашицей из пищевой соды (несколько капель воды на чайную ложку), а также одеколоном или нашатырным спиртом.

И еще совет — даже если очень много комаров — не отчаивайтесь, успокаивайте себя мыслью, что они скоро исчезнут.

А вот осы и пчелы, укусы которых много болезненнее, будут все лето. И может случиться, что встреча с ними для ваших детей и для вас закончится неблагоприятно. Но и тут не теряйтесь: протрите место укуса разрезанной долькой чеснока, а потом приложите кашицу из сырого картофеля.

Несмотря ни на что — лето прекрасно.

фокусы

С узлами

Сам завязался!

Зрители видят платок, два конца которого завязаны узлом, а сам он свернут как бы трубочкой. Потом зрители видят, как вы развязываете этот узел. Комкаете платок в руках. Раскрываете ладони и...

Платок вновь завязан!

Вы перехитрили зрителей, заранее связав и два других конца платка (также противоположных по диагонали); этот потайной узел им не виден. Его-то вы и покажете, когда расправите скомканный платок!

Сам развязался!

К веревке привязано несколько платков. Одно легкое движение руками — и платки, сами развязавшись, падают.

самодельные игрушки

Кораблики

Сделать их проще простого. Полиэтиленовую или пластмассовую бутылку разрезать вдоль на две части.

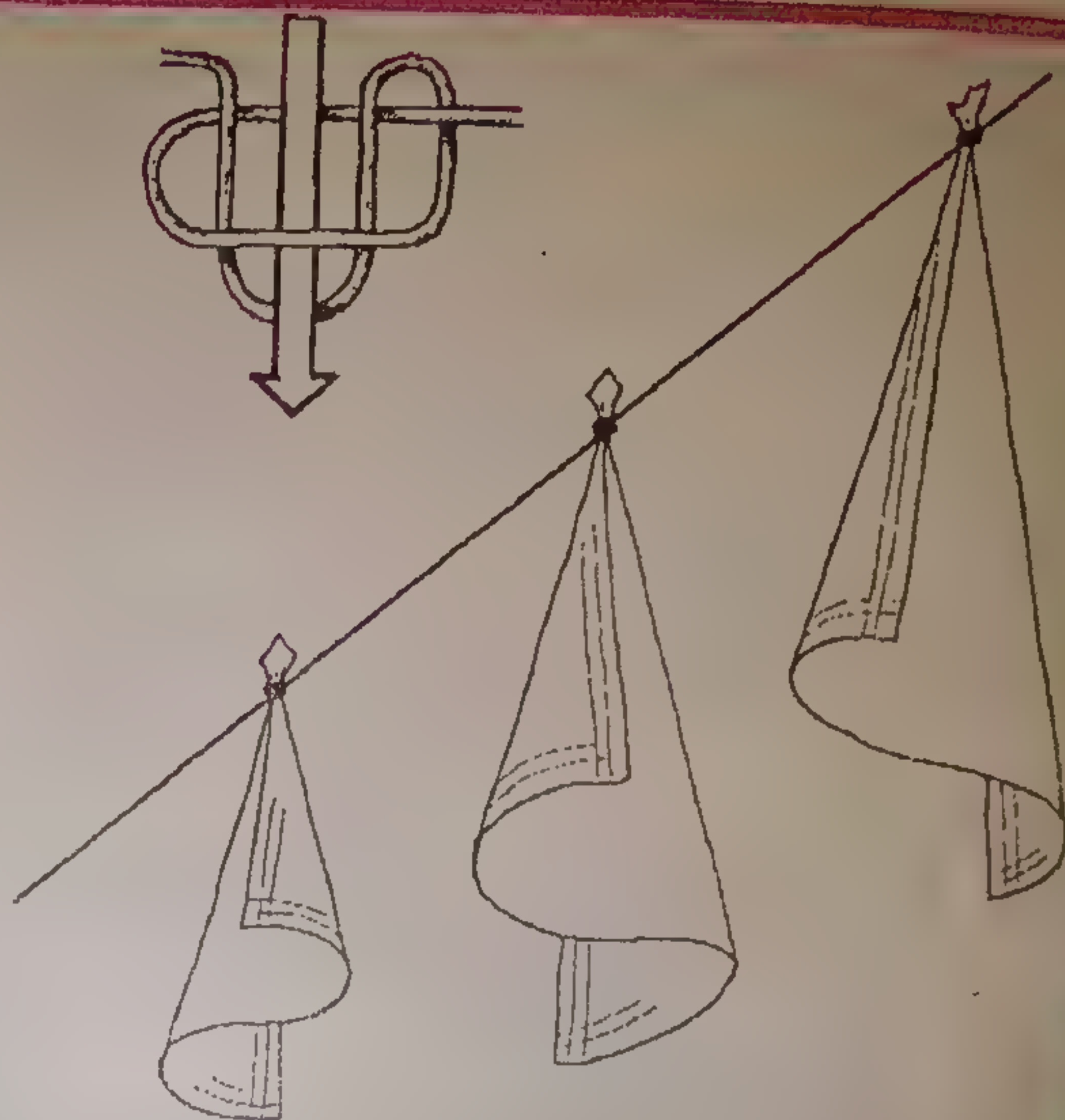
Два листа бумаги размером 18 на 18 сантиметров сложить по диагоналям и по сгибам липкой лентой приклеить соломинки или тоненькие палочки. Это будут паруса. Закрепите их на дне каждого кораблика кусочками пластилина.

Вот и всё. Можно спускать кораблики на воду.

Бинокль

Две одинаковые бутылочки от шампуня или моющих средств обрезать с обеих сторон, чтобы получились две ровные трубки.

На одном конце каждой трубки натяните по кусочку целлофана или полиэтиленовой пленки и закрепите с помощью тонкой аптечной резинки. Затем трубки приложите одну к другой, подровняйте концы и плотно обмотайте липкой лентой. Остается только привязать ленту или ремешок, проделав две небольшие дырочки.

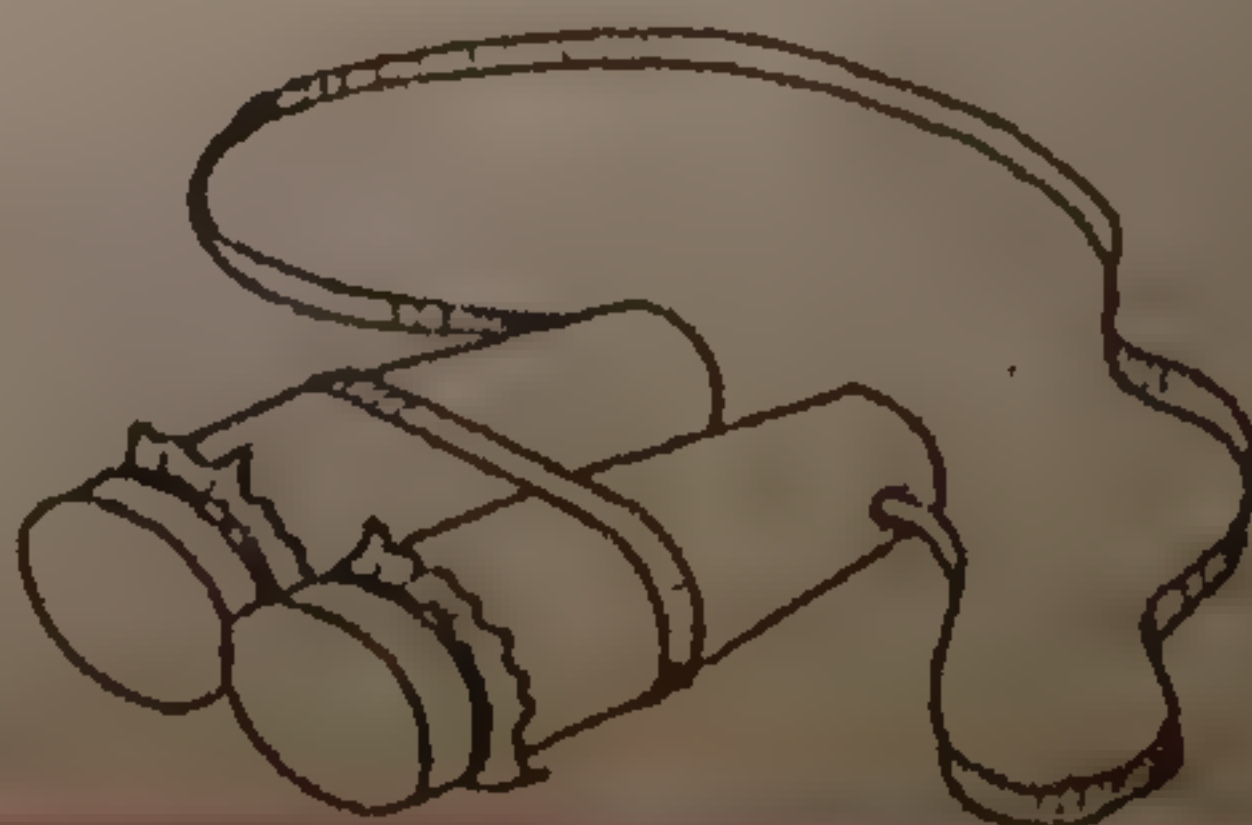
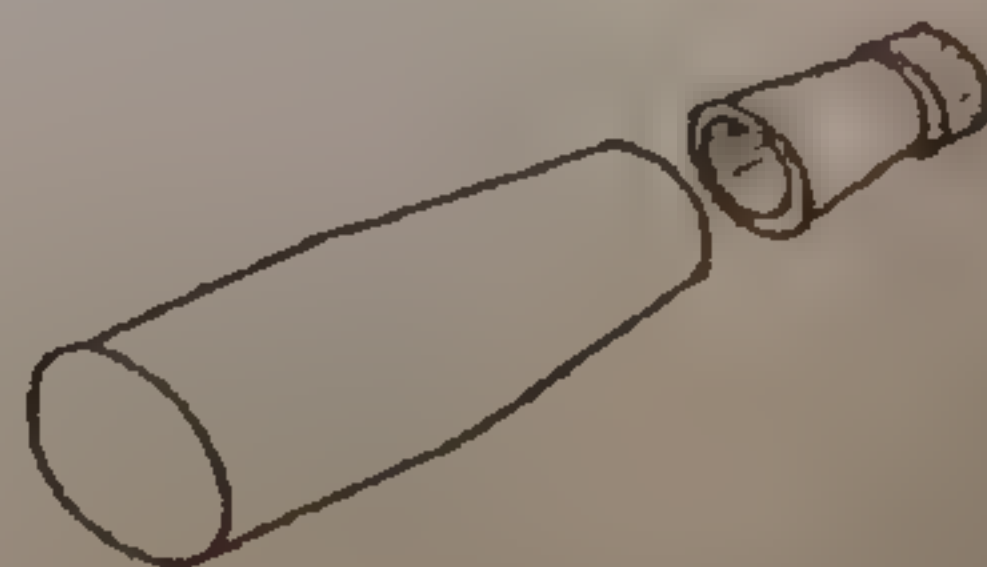
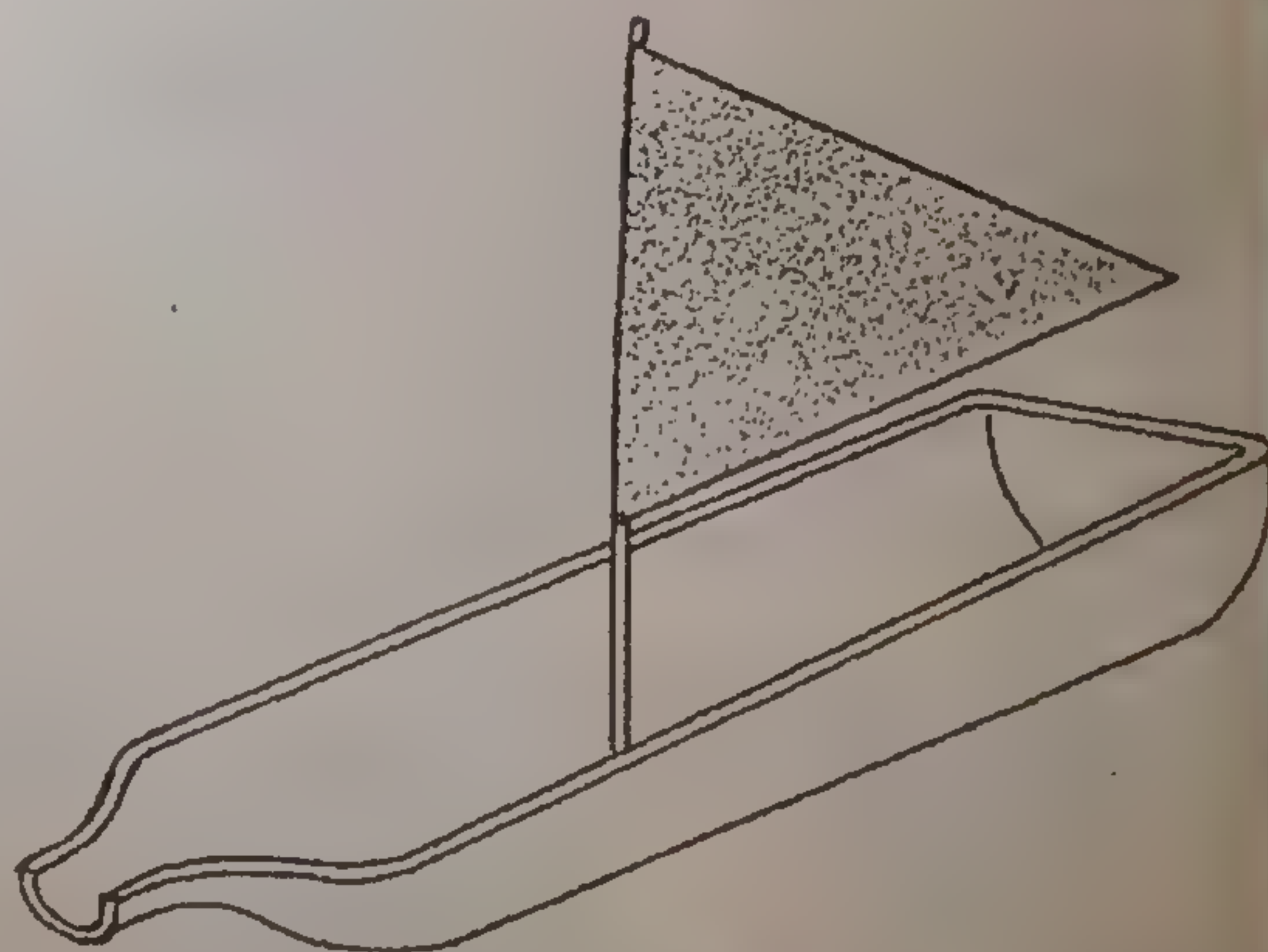


Конечно, вы опять всех перехитрили. Узлы были ложные. (Посмотрите на рисунок — вот так они выполняются.) В эти ложные узлы вы и вложили платки, — а чтобы они держа-

лись, узлы затянули.

Когда вы показывали фокус, вы потянули концы веревки в разные стороны. Узлы развязались.

Валерий Постолатий





На балконе

Часто из-за отсутствия в квартире кладовки, стальных шкафов, балконы и лоджии используются как склад нужных и ненужных вещей. Бывает даже, что на балконах держат кроликов, кур, голубей. Ясно, что в таких случаях балкон и лоджия теряют свое основное назначение. Они предназначены для комфорта и отдыха и поэтому должны быть как бы продолжением комнаты.

Летом приятно отдыхать на балконе, увитом зеленью, создающей прохладу и уют. Густо разросшиеся растения ослабляют шум с улицы, задерживают пыль и копоть. Любой балкон и лоджию можно превратить в зеленую беседку.

Цветы на балконе располагают в ящиках, горшках, кадках, подвесных кашпо.

Ящики закрепляют с наружной и внутренней сторон балкона. Крепление должно быть прочно и надежно. Для этого лучше всего использовать металлические кронштейны, крюки или скобы. Если позволяет площадь балкона или лоджии, ящики можно поставить на пол и сделать специальные декоративные опоры для вьющихся растений.

Ящики лучше делать высотой 25 см и шириной 22-25 см. Длина, в общем-то, по желанию, но лучше не делать длиннее полутора метров, потому что тогда они становятся слишком тяжелыми, а в ящиках меньше метра быстро пересыхает земля.

Земляную смесь составляют из равных частей компоста, парниковой, глинисто-дерновой земли и песка с добавлением торфа. Это в идеале, а вообще для выращивания цветов на балконе прекрасно подходит обычная лесная земля. Ее можно смешать с луговой. Несколько выездов за город — и можно на балконе сажать цветы. В лесу надо снять верхний слой неперепревших растительных остатков (около полутора сантиметров) и взять темную плодородную землю. В любую почву хорошо бы добавить измельченный древесный уголь.

Перед заполнением ящика землей не забудьте на дне сделать дренаж из мелких камешков или битого кирпича.

кухня

И снова зелень

Вы уже убедились, что лопух, лебеда, крапива не просто сорняки? Отвары, настои из этих растений наверняка не раз выручали вас. А кое-кто, думаем, уже пробовал блюда из них. Включите их в меню своей семьи: в них много ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, органических кислот.

Биточки

Отварите крапиву в кипящей воде в течение двух-трех минут, откиньте на сито, порубите ножом, перемешайте с густой пшенной кашей и сделайте биточки.

На 100 г крапины — 200 г пшенной каши, 20 г жира для жарения.

Запеканка по-грузински

Крапиву варить 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито и измельчить. Репчатый лук поджарить на масле до золотистого цвета, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень кинзы. Все хорошо перемешать и тушить на сковороде на медленном огне 10 минут. Потом залить яйца-

ми, посолить и довести до готовности в духовке или под крышкой.

На 500 г крапивы — 50 г масла, 10 г репчатого лука, 5-6 яиц, кинза по вкусу.

Бутоны одуванчика в маринаде

Промойте и переберите бутоны одуванчика, сложите их в кастрюлю, залейте горячим маринадом, доведите до кипения и на слабом огне проварите 5-10 минут.

Маринад готовят так: один литр 6-процентного уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, перец, лавровый лист довести до кипения.

На 500 г бутонов возьмите пол-литра маринада.

Маринованные бутоны одуванчика используют в салатах и других блюдах вместо каперсов.

Напоминаем, что собирать одуванчики для использования в пищу можно только за городом, в стороне от автомобильных дорог, так как растения могут накапливать свинец и другие вредные вещества.

Жареные корни лопуха

Вымытые и почищенные корни отварить в подсоленной воде, выложить на разогретую сковородку и поджарить на масле. Можно порезать их кружочками и выпекать в духовке. Лопухом можно питаться в походе, жаря корни на костре.

Дикорастущую зелень добавляют в различные пасты, приготовленные на основе масла, сыра, творога, брынзы. Используют пасты для приготовления бутербродов.

Паста с клевером

Нужны будут 50 г сливочного масла, 100 г сыра, 10 цветков клевера, одна столовая ложка рубленого укропа, молотый перец.

На терке натрите сыр. Размягчите масло до консистенции сметаны. Промойте цветки клевера, мелко порежьте, смешайте с сыром и маслом, хорошо все взбейте миксером или венчиком.

Паста с зеленью петрушки и крапивой

На 100 г сыра и 100 г творога взять по одной столовой ложке рубленого укропа, зелени петрушки, листьев крапивы. Сыр натереть, смешать с творогом и зеленью и взбить.

Паста с крапивой

На 100 г плавленого сыра и 100 г творога взять 4 столовые ложки мелко порубленных листьев крапивы и одну чайную ложку рубленого укропа. Все смешать и взбить.

Такие пасты можно делать с различными растениями: цветами одуванчика, листьями мать-и-мачехи, листьями подорожника.

Сверху хорошо бы насыпать песок. Затем на этот дренажный слой положите широкий марлевый бинт, сложенный вдвое. В этом случае вода будет задерживаться в дренаже при чрезмерном поливе, а при недостаточном — будет возвращаться растениям.

Ящик заполняют землей не до самого верха, чтобы при поливе вода не стекала вместе с землей.

Чтобы вода не попадала на головы прохожих, желательно делать ящики с двойным дном или закреплять под ними поддоны.

На балконе цветы лучше выращивать рассадой. Густота посадки зависит от размеров растений, времени цветения, быстроты роста. В ящике длиной около метра цветы можно размещать в два-три ряда. Крупные растения сажают в два ряда по 4 штуки, всего не более 8-10 растений в ящике; средние — в два-три ряда по 5 штук; низкие — в три ряда по 7-8 штук — всего не более 25 растений.

С внешней стороны ящика лучше сажать ампельные (ниспадающие) растения, во втором ряду размещают средние по высоте цветы, а по бокам — высокие или вьющиеся.

При посадке цветов важно учитывать их окраску. Красиво выглядят однотонные посадки, сочетания желтого и фиолетового цветов, оранжевого и синего, белого и красного. А вообще — дело вкуса.

При подборе цветочных растений нужно иметь в виду местоположения балконов. На сильно освещенных местах хорошо растут почти все цветы. Особенно требовательны к свету астры, герани, вербены, львиный зев, петунии, гвоздики, настурции. С полутенью мирятся бархатцы, бегонии, душистый табак, бальзамин. А вот в тенистых местах могут расти немного растений. Попробуйте высадить душистый табак, анютины глазки, немахровую клубневую бегонию. Вьющиеся растения сажать не рекомендуется, чтобы они не затеняли квартиру еще больше.

Подбирая растения для балкона, не забудьте об ароматных растениях, таких как маттиола, резеда, душистый горошек, алиссум.

На балконах и лоджиях с успехом растут и многолетние декоративные растения. Только на зиму их нужно хорошо

укрывать. Поэтому их лучше сажать не в ящики, а в кадки, чтобы не промерзала земля. Из лиан можно порекомендовать клематис, девичий виноград, актинидию, китайский лимонник. Стебли клематиса осенью надо снимать с опор и хорошо укрывать.

С наступлением теплых дней и безморозных ночей на балкон можно выносить комнатные растения. Лучше это делать сначала в пасмурную погоду, постепенно приучая их к свежему воздуху. Когда оставите их на все время, сделайте притенение, чтобы не было солнечных ожогов. Убрать его можно дней через пять-семь. За лето на балконе комнатные растения окрепнут и наберутся сил.

Уход за цветами на балконе заключается главным образом в поливе. Поливать лучше рано утром и вечером. Если лето очень жаркое, рекомендуется еще и опрыскивать растения. Нельзя поливать и опрыскивать холодной водой из подкрана. Лучше воде дать отстояться, чтобы она согрелась и из нее улетучился хлор.

Отцветшие растения нужно обрезать, не допуская образования семян. После каждого полива старайтесь рыхлить почву, чтобы не образовалась корка.

Через две-три недели после посадки полив совмещают с подкормкой. Желательно подкармливать раз в 7-10 дней. Удобнее пользоваться раствором полного минерального удобрения: 2-3 г на литр воды.

И. Бахметьев



огород

Приглашение на грядку

Стахис. Кто это или что это? Задайте этот вопрос своим знакомым. Пожалуй, мало кто ответит на этот вопрос. Правда, заядлые огородники уже кое-что знают об этом растении, кто-то уже посадил его у себя на грядках. Но лишь немногие, наверное, могут похвастаться, что постоянно едят этот овощ.

В пищу идут клубеньки этого растения. Варенные, они напоминают по вкусу цветную капусту, молодую кукурузу. По мнению гурманов, клубеньки стахиса вполне могут заменить спаржу и артишоки.

В восточной медицине стахис известен очень давно. Клубни его используют при ле-

чении болезней дыхательных путей, кишечных и желудочных заболеваний. Он нормализует кровяное давление, успокаивающе действует на нервную систему.

Стахис совсем не содержит крахмала. Это идеальный продукт питания при диабете.

При гипертонии рекомендуется заваривать чай из молодых листьев.

Стахис — растение многолетнее, похоже и на крапиву и на мяту. Стебли куста, который достигает высоты более полуметра, четырехгранные, покрыты жесткими волосками. Клубеньки стахиса небольшие, с перламутровым оттенком, длиной от двух до пяти сантиметров, весом 3-6-10 граммов. По виду напоминают ракушки.

Располагаются они близко к поверхности земли, на глубине 5-15 см. Один куст дает 400-500 г клубеньков.

Стахис неприхотлив. Нормально растет на любых почвах. Успешно плодоносит в полутени. Под деревьями и кустарниками клубеньки получают даже более крупными.

Обычно стахис сажают осенью, но если есть посадочный материал, высаживать можно и ранней весной. Он не боится холода, так что клубням не страшна и мерзлая земля.

Глубина заделки в почву 7-10 см, между кустиками расстояние 20-30 см. Интересно, что клубеньки в основном ока-

просто

Чтобы не наступить на грабли

Да, чтобы грабли всегда были под рукой, а не под ногой, сделайте вот такое простое приспособление из деревянных треугольников. Прибить его можно к стене сарая или в любом другом удобном месте. Конечно, пригодится оно и для другого огородного инвентаря.



живаются в междурядьях, в 50–70 см от куста.

Уход заключается в прополке, рыхлении и окучивании. С третьей декады августа начинают формироваться клубеньки, так что в это время пользоваться мотыгой уже нельзя, сорняки придется удалять вручную. Интересно, что стахис сам забивает сорняки. Если он будет расти на одном месте два-три года, то сорняков там не останется.

Убирают стахис во второй декаде октября. Раньше копать не рекомендуется, так как основной рост клубней происходит в сентябре.

При сборе, естественно, в земле останутся клубеньки, которые и дадут всходы на следующий год.

Клубни стахиса хранятся хорошо. Их укладывают в ящики, пересыпая песком или опилками, и ставят в погреб. Клубни можно оставлять в земле до весны, они будут вполне пригодны в пищу. В городских условиях можно хранить их в холодильнике в полиэтиленовых пакетах.

Несколько слов о кулинарной обработке.

Поскольку кожица у клубеньков тонкая, очищать ее не обязательно, достаточно просто хорошо вымыть. Отваривают клубни в подсоленной воде 5–6 минут — не дольше, иначе теряются вкусовые качества. В таком виде стахис — прекрасный гарнир к мясным блюдам. Можно обваливать клубеньки в сухарях и обжарить.

Можно жарить сырыми, как картошку.

Необыкновенно вкусны они маринованные и соленые. В банки, как обычно, кладут пряности: укроп, хрен, перец, чеснок; и сами клубеньки. Заливают рассолом: 70 г соли на один литр воды. Банки закрывают полиэтиленовыми крышками. Держат пять дней при комнатной температуре. Затем доливают недостающий рассол и ставят в холодное место.

На 10 кг клубеньков берут один килограмм укропа, 200 г хрена, 100 г чеснока, 40 г красного перца, 200 г смородиновых листьев.

Стахис можно сушить. Хорошо вымытые клубни раскладывают на открытом воздухе, а затем досушивают в духовке при температуре 60–65 градусов, приоткрыв дверцу. Затем нужно размолоть в кофемолке и хранить в стеклянных бан-

ках с крышками. Этим порошком посыпают бутерброды, добавляют его в соусы и супы.

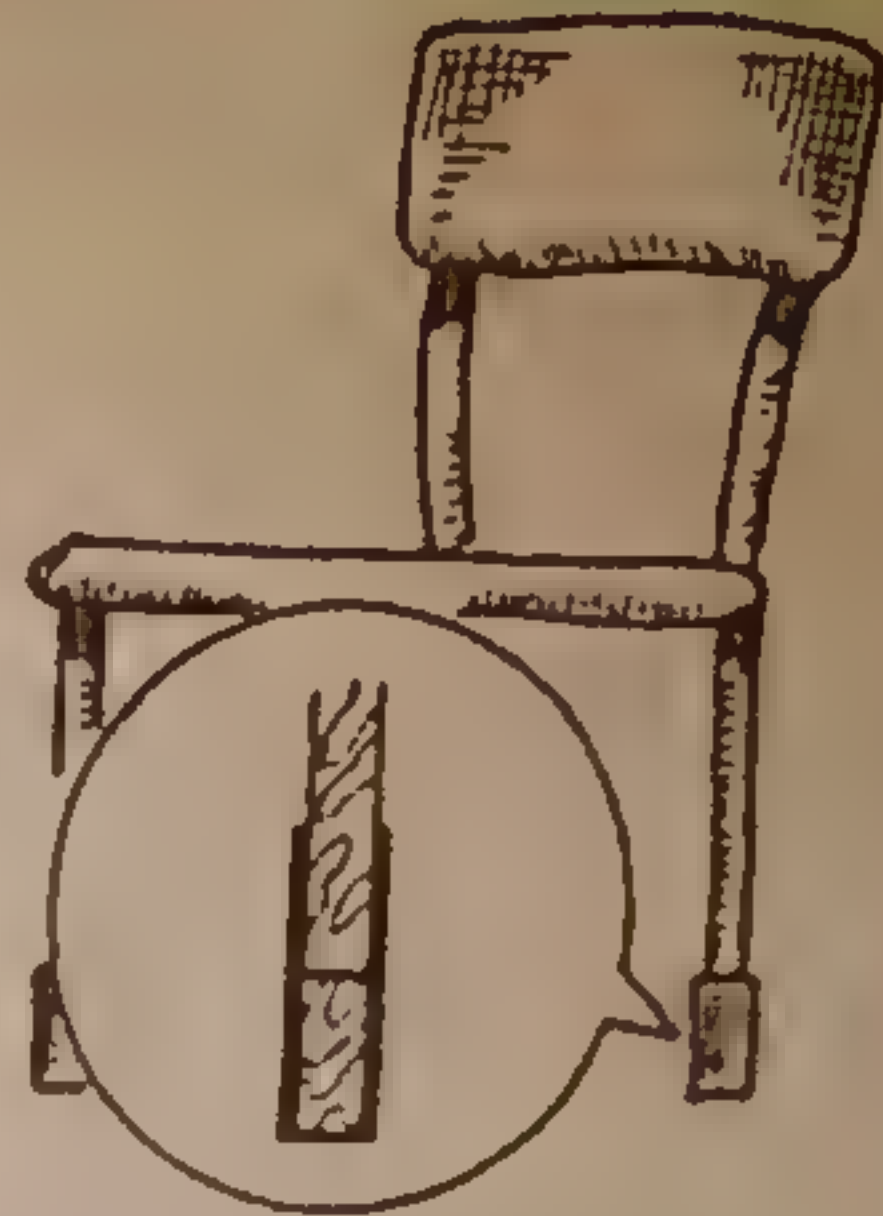
Клубеньки стахиса можно есть и сырыми, как морковь.

Ну как? заинтересовались этим замечательным растением? А еще оно очень декоративно. Высокое, с красивыми листьями и лилово-розовыми цветами, оно будет украшением вашего участка.

просто

Со взрослыми наравне

Обычный стул можно сделать удобным для ребенка, увеличив высоту ножек. Для этого понадобятся четыре отрезка толстого резинового шланга, в которые вставляются деревянные брусочки. Надевая кусочки шланга на ножки стула, легко приспособить его к росту ребенка. Со временем брусочки можно укорачивать.



Ажурная салфетка



Необходимые материалы: хлопчатобумажные нити № 0.

Число нитей и их длина: 40 нитей по 1 м.

Первый ряд

1. Выполните квадратный узел «пико». Далее расширяйте работу до четырех квадратных узлов.

2. Повторите то же самое еще 4 раза.

3. Уложите полученные 5 уголков на подушке рядом и провяжите один общий ряд из

квадратных узлов.

4. В каждой группе из 16 нитей выполните шахматку на уголок.

5. Закройте уголки одним рядом диагональных узлов.

Второй ряд

6. Закройте второй ряд ромбов без узора, оставляя внутри свободные нити.

Третий ряд

7. Выплетите два ромба по бокам с шахматкой, средний ромб — свободный.

Четвертый ряд

8. Плетите как второй.

Пятый ряд

9. Выполните крайние ромбы с шахматкой, 3 средних — свободных.

Шестой ряд

10. Плетите как второй.

11. Далее работайте в зеркальном изображении.

12. Окончите работу шахматкой на уголок. Концы нитей подклейте с изнаночной стороны.

Как сшить пижамницу

Часто одежду для сна убирают просто под подушку или в бельевой ящик. Но лучше класть ее в специально сшитую для этого пижамницу — это удобно и гигиенично.

Пижамница может иметь не только чисто утилитарное назначение, повешенная на стену или спинку кровати, положенная прямо в кроватку, она будет хорошим дополнением интерьера детской комнаты.

Сшить пижамницу можно из любой ткани, но желательно яркого цвета. В ход пойдут и лоскутки. Пригодятся шнуры, ленты, пуговицы, бусинки.

Выглядеть пижамницы могут по-всякому — сделайте их в виде матрешек, забавных зверюшек.

Застежки — на молнии, на пуговицах, кнопках.

Н. Сасельева



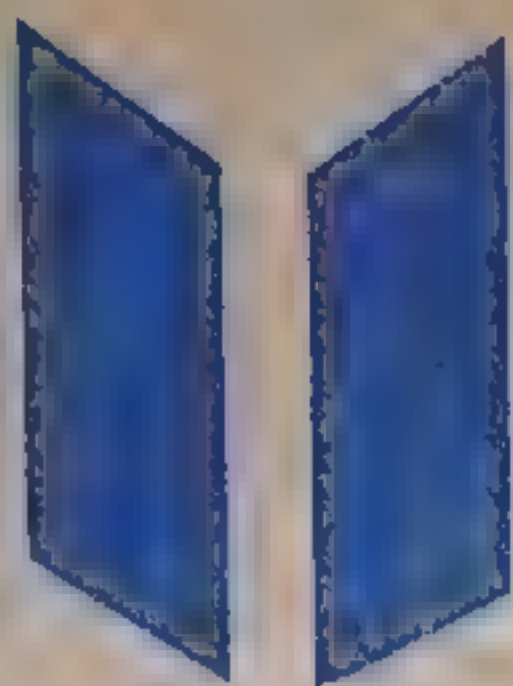
Л. Н. Тархова. *Воспитать мужчину*. — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 288 страниц.

«Как мы воспитываем мальчика? Если присмотреться внимательно — так же, как девочку. Но ведь это ошибка, нелепость, больше того — преступление! Потому что из мальчика должен вырасти мужчина — тот, кого называют сейчас, все чаще с иронией, представителем сильной половины человечества. А из девочки — женщина, существо, представляющее (или следует говорить — представлявшее?) более прекрасную половину. А если всех растить одинаково, да если женщины и сами во всем стремятся уравниваться с мужчинами...»

Так начинают свою книгу публицист Лина Тархова. У книги ее два аспекта: воспитание мужчин из современных детей и изучение, исследование самого феномена современного мужчины, душа которого, по мнению автора, «неведома и загадочна, как белое пятно на карте». Публицистические размышления автора время от времени перебиваются интервью с «заинтересованными лицами»: писателем Владимиром Крупиным, военкомом Тушинского района Москвы полковником В. В. Сорокиным и специалистом в области моды, главным редактором газеты «Московский стиль» Лилией Орловой.

Михаэль Горен. *Путь к здоровью и долголетию* / Под редакцией доктора медицины Вольфганга фон Вайзеля; Авторизованный перевод с иврита А. Белова. — М.: ПТО «СЕЛФ», 1992. — 335 страниц.

Оригинальную книгу, широко известную на Западе и Востоке, переиздали для российского читателя — переиздали, но не перевели, ибо она до этого уже вышла на русском языке в Иерусалиме, переведенная с иврита. Автор книги — старейшина израильских врачей — специалист естественной терапии, действительный член Британской гильдии врачей, член международного союза врачей-натуропатов. Его книга — о связи питания и здоровья. Убежденный сторонник естественного питания, М. Горен показывает, как, соблюдая разумную, научно обоснованную диету, можно вылечиться от многих болезней быстрее и лучше, чем с помощью лекарств. Среди этих болезней — сердечные заболевания и гипертония, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гастриты, желчно-



каменная болезнь, экзема, астма, ожирение и т. п.

Книга написана живо и увлеченно; видно, что автор любит людей и свое дело и может говорить о нем и о них бесконечно. К слову сказать, очень оживляют книгу и придают ей своеобразие рассказы М. Горена о своих пациентах.

А в качестве приложений к книге даны практические советы, рецепты разного рода диет и письма бывших пациентов доктора Горена.

Хью Лофтинг. *История доктора Дулитла; Почтовая служба доктора Дулитла* / Перевод с английского Ю. В. Муравьевой, Т. П. Филаткиной, М. И. Фрейдкина; Рисунки автора. — М.: Рудомино, 1992. — 439 страниц с иллюстрациями.

Некоторые сказки этого писателя мы узнаем довольно рано, даже не подозревая об этом, — правда, с помощью Корнея Ивановича Чуковского, пересказавшего для русских детей несколько увлекательных приключений доктора Дулитла, которому Корней Иванович дал на всю жизнь запоминающееся русское имя Айболит.

И вот только теперь начинают приходить к нам и нашим детям повести Хью Лофтинга о докторе Дулитле, прародителе Айболита. В данную книгу вошли две повести о нем, шесть других обещаны издательством «Рудомино».

Англичанин Хью Лофтинг был почти ровесником К. И. Чуковского (1886—1947) и довольно интересным человеком, сменившим немало профессий. В детстве он имел собственный маленький зоопарк и сам был немного похож на своего будущего героя. А свои книги о Дулитле он сочинял... на фронтах первой мировой войны, в письмах к сыну, который все просил и просил продолжить приключения доктора, и эти продолжения появлялись. Потому повестей о докторе Дулитле и получилось так много.

Внимательный читатель заметит, однако, что повести К. И. Чуковского, восходящие к книгам Хью Лофтинга («Доктор Айболит», «Огонь и вода», «Приключения белой мышки»), не очень похожи на те, что созданы английским писателем. Это объясняется тем, что Чуковский не просто переводил книги своего предшественника: он свободно пересказывал и даже перерабатывал их, делая короче, динамичней, живей,

не переводил, а сочинял заново имена зверей (Авва, Бумба, Карудо), а чудаковатого Дулитла (по-английски *dolittle* значит лентяй и пишется, кстати, через два *t* так что порусски следовало бы называть доктором Дулиттлом) сделал смелым и самоотверженным человеком. Не говоря уж о том, что он снизил возрастной ценз читателей Хью Лофтинга, адресовав книги детям-дошкольникам (в оригинале они адресованы младшим школьникам и даже подросткам).

Таким образом, пересказывая Хью Лофтинга, К. И. Чуковский как бы улучшал его; переводчики же английского сказочника не имели такой возможности. Не удивляйтесь поэтому, что в переводе сказочные вещи Хью Лофтинга выглядят несколько архаичными, хотя, наверно, и сегодня они все-таки способны заинтересовать и даже порадовать маленького читателя.

А. М. Цирульников. *Из тайных архивов русской школы*. — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 121 страница.

На обложке этой книги обещано, что из нее мы узнаем «историю 40 (российских) министров просвещения с 1802 по 1992 год и далее». Это не совсем так. Министров мы узнаем только по списку (хотя и это уже интересно: ведь до сих пор прочесть такой перечень было негде), а более или менее подробно история российской школы доведена лишь до 1992 года.

В истории русской школы любого периода полно тайн — даже из разряда «совершенно секретных». Некоторые из этих тайн и приоткрывает нам А. М. Цирульников. Не какие-то там пошло-альковные или детективные тайны, а серьезные, и сегодня толкающие к раздумью. Разве не интересно, скажем, узнать, в чем состояли школьные реформы Юденича, Колчака, Деникина, Врангеля или батьки Махно? Или как жила русская школа в эмиграции... «Русскую школу от нас скрывали тщательно, — пишет автор. — Почему? Чего боялись? Может быть, в ней какая-то сила, опасная для режима? Способная создать совершенно другое общество? Или, быть может, нас бережно предостерегали от пустых увлечений, иллюзий, повторения ошибок? Но незнание вряд ли помогает». Книга А. М. Цирульникова и написана для того, чтобы это незнание преодолеть.

аллергия

Меньше,
строже,
проще

— Аллергиком надо родиться, но можно и сделаться! — говорит Владимир Кириллович Таточенко, профессор, в клинике которого лечатся дети с высокой степенью аллергизации.

Наблюдая многие годы «расцветающих» детей, профессор пришел к выводу, что одна из главных причин детской сверхчувствительности — не наступающая весна и не первая клубника, а неправильный образ жизни родителей. Отсутствие определенной линии поведения в семейном укладе.

— Говорю это с искренним сочувствием к родителям, — подчеркивает Владимир Кириллович, — очень часто родители просто боятся признать, что их ребенок — аллергик.

Мне захотелось разобраться подробнее: как это — родители не хотят признать?! Да чуть что, мы еще и преувеличим грозящую ребенку опасность! Подтверждаю это как мама. Но профессор привел неоспоримые доводы и я прислушалась: действительно, зачастую мы недооцениваем простые житейские вещи.

Все мы знаем про чистоту горного, лесного и морского воздуха. Воздух чист потому, что в нем ничтожное содержание пыли. А в сосновом бору мы еще вместе с запахом смолы получаем противомикробное воздействие, да к тому же летучие эфиры смолы слегка возбуждают и дыхательный центр, усиливают деятельность сердца. Дышать становится легче: чем меньше пыли, тем меньше раздражение слизистой оболочки бронхов, в результате — расширяется просвет бронхов и уменьшается количество мокроты.

А чем дышит наш ребенок и что из этого получается? Мы ведь не так часто бываем в горах и у моря. (И живем мы не в Буэнос-Айресе, что в переводе, кстати, значит «хороший воздух».)

Среда обитания наших детей — местности с умеренным и холодным климатом, где дети более половины времени проводят в помещении, которое к тому же еще полгода обогревается. Это мы все знаем, но не

всегда учитываем, что воздух в помещении всегда содержит больше углекислого газа, пыли и других загрязнителей, чем воздух внешней среды (если не считать пылевых бурь).

В небольшой комнате, где ребенок спит вместе со взрослыми, за ночь весь воздух будет «прокачан» через легкие спящих. А если кто-то выделяет вирус? Это возможность для ребенка получить чувствительность к микробному аллергену. Проветрить комнату, открыть форточку на ночь — такая опасность будет резко уменьшена.

Никто не имеет права курить нам, где находятся дети. Воздействие курения по своей силе превосходит, пожалуй, все остальное. Пассивные курильщики — дети — постоянно вдыхая дым, получают раздражение бронхов. И даже не предрасположенный к аллергии ребенок становится заложником аллергенов: легкая вирусная инфекция — и бронхи отвечают избыточной реакцией, может возникнуть опасный бронхоспазм. В четыре раза чаще возникает аллергия у детей, которые живут в доме, где курят!

И еще совет родителям, данный профессором:

— Во время приготовления пищи детей, особенно маленьких, на кухню лучше не пускать.

В кухнях с газовыми плитами содержание в воздухе окислов азота в три-пять раз выше, чем в кухнях с электроплитами. И это все — повод для возникновения аллергии.

Инталационные аллергены, которые вызывают аллергическую реакцию со стороны дыхательных путей, — одни из самых частых. А наш дом буквально напичкан аллергенами. Если у нас дома нет овцы и кролика, то есть собака или кошка, — а это всё шерсть. Мы ее не видим в воздухе, но микроскопические шерстинки-пылинки могут быть толчком к повышенной реакции организма ребенка в ответ на «приставания» аллергена.

У вас дома висят на окнах тяжелые шторы, на стенах толстые ковры, вы любите кутать ребенка в шерстяные кофточки, пуховые шапочки, укладываете его спать на перьевую подушку и закрываете шерстяным одеялом... Сплошные подводные рифы! А книги? Их надо держать в застекленных полках, потому что они буквально объедаются пылью, когда стоят открытыми — и этой пылью дышит ребенок.

Среди ста детей будет десять аллергиков, но и они могли бы не стать ими, если их родители убрали тяжелые, плохо чистящиеся шторы из детской и повесили легкие, быстро и часто стирающиеся. Если бы убрали ковер. (Ну а уж если он вам так дорог, то извольте чистить его пылесосом ежедневно или хотя бы два раза в неделю.) Если бы родители ведали, чем это грозит, то постарались бы сменить шерстяные и пуховые детские вещи на фланелевые, стеганые. Положили бы под голову ребенку вместо перьевой подушки поролоновую. Накрыли бы его не шерстяным одеялом, а байковым или ватным. Матрац покрыли бы полиэтиленовой пленкой, поверх которой стелили бы простынку (под нее еще пикейное одеяльце, чтобы не бояться пленки).

Замечу, что именно в матрасах и в перьевых подушках разводится дерматофагоидес. Это такой микроскопический пучок, который хотя и притворяется пылью, на самом деле — живое существо, обитающее в постельном белье и питающееся слущивающимися за ночь клетками нашей кожи.

Многие ли у нас представляют, что живут бок о бок с таким живым аллергеном? Бороться с ним нужно регулярной влажной уборкой, температуру в комнате держать не выше 18 градусов.

Синтетические обои, конечно, красивы и в некоторых отношениях более практичны, но выделяют вещества, играющие роль химического аллергена. Оклейте стены обычными обоями — и аллергена не будет.

У вас дома аквариум? В комнате, где грудной ребенок, вообще нельзя держать ни рыбок, ни птичек, ни других животных. Очень опасен сухой корм для рыбок — дафнии; аллергическая реакция на него приводит к астме. (И если у вашего ребенка астма, в его комнате нужна ежедневная влажная уборка. Минимум мебели. И даже его книги и одежду держите в другой комнате. Так вам удастся предотвратить четыре из пяти приступов.)

Опасен такой аллерген, как споры плесневых грибов. Вы впускаете этого врага в том, если у вас в ванной стены покрылись от сырости плесенью. Или в полиэтиленовом пакете залежались влажные куски хлеба. Или в цветочных горшках завелся грибок плесени.

Повышенная чувствительность к аллергенам развивается в детстве.

Если же вы точно знаете, что в вашей семье особая предрасположенность к аллергическим заболеваниям, то борьба с домашней пылью и сведение к минимуму контакта детей с бытовыми аллергенами — предмет вашей особой заботы.

Ну а весна, что же делать с ней? Уже появились в воздухе споры. Потом пойдет бесконечное цветение тимopheевки, той травки, в которую дети играют — петушок или курочка? На Кубани зацветет амброзия, кукуруза. Пыльца растений — сильный аллерген. Избежать вдыхания пыльцы бывает трудно. Если родители знают, что на ребенка действует как аллерген, например, лебеда или ольха, сосна, береза, не стоит, спасаясь от цветения, увозить ребенка в другое место. Есть опасность выработать аллергическую чувствительность к другому растению. Сейчас есть хорошо помогающие средства — например, интал, — предупреждающие развитие аллергической реакции вследствие вдыхания пыльцы.

Не следует забывать об опасности развития лекарственной аллергии. Ребенку давать лекарство опаснее, чем взрослому. Профессор советует обходиться по возможности без лекарств, особенно не торопиться давать детям таблетки, если поднялась температура или разболелась голова. Эти таблетки — самые частые аллергены.

Не надо испытывать нестабильную иммунную систему маленьких детей. Ведь аллергия — это патология иммунного процесса, когда детский

организм начинает неумеренно и во вред себе выставлять защиту против действия чего-то незнакомого, незлойливового и опасного.

Долг родителей — постараться создать для ребенка низкоаллергенное окружение.

Важно не допускать вторичного контакта ребенка с аллергеном. Мама дала малышу разок ягоду клубники, у него проявилась реакция, но пока незначительная, все не так страшно, на мамин взгляд. Ей бы поставить крест на клубнике, но она пробует: а может, варенье из клубники или компот? Авось, ничего не будет... Но лучше сдержаться бы себя, чтобы не навредить здоровью ребенка.

Если стало ясно, что на ребенка многие пищевые вещества действуют как аллергены, не стоит вновь и вновь испытывать судьбу. Ограничьте меню!

— Сейчас я наблюдаю у нас в клинике мальчика трех лет, — говорит Владимир Кириллович, — ничего не может есть, только рис, баранину, постное масло и капусту — всё. Пока мама не усвоила это, ребенок страшно болел. И теперь маме приходится так ограничиваться, потому что не был соблюден общий подход, когда ребенок был совсем крохой: чем меньше — тем строже! Малыш не должен получать пищевых аллергенов...

Этот крайний случай, когда организм ребенка принимает всего четыре продукта, начался, когда ребенку не было года: мама дала яйцо...

Старайтесь не давать малышу

хотя бы до восьми месяцев коровье молоко и молочные смеси из коробок. Это может спровоцировать аллергию. (Такое наблюдается у каждого двадцатого ребенка до года.) Есть соевые смеси, можно кашу приготовить и на воде. Лучше, конечно, когда мама кормит грудью и не увлекается экзотическими блюдами, не курит, не объедается сладким. И ребенку постарайтесь до двух лет не давать сладкого. И соленого тоже.

Детям вообще лучше не давать конфет. Выработайте такую линию поведения — и не считайте, что при этом ваши дети будут чем-то обделены. Они будут защищены не только от аллергии, но и от порчи зубов. А если уж дали конфету и он съел ее, пусть прополощет рот.

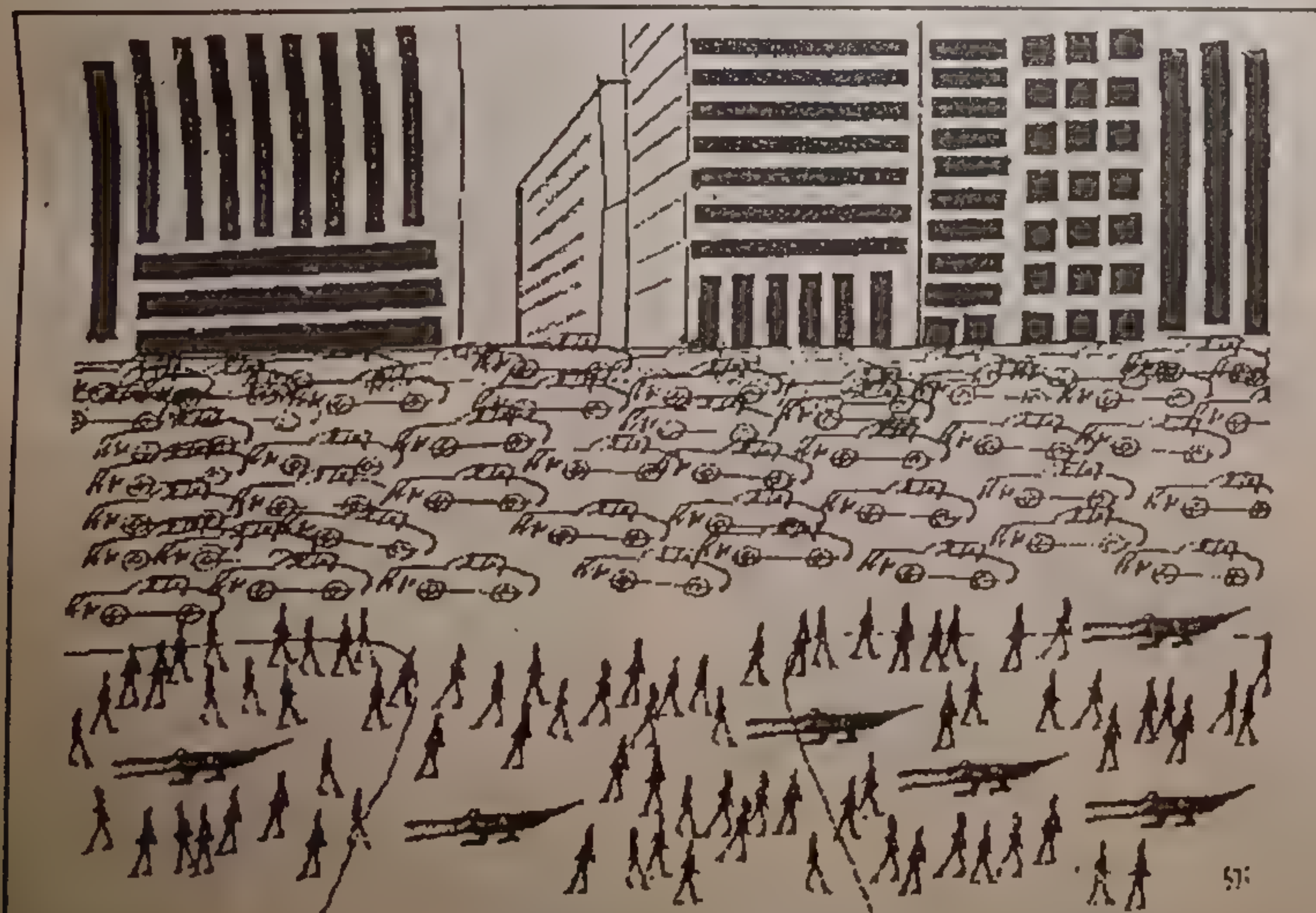
— Меньше, строже, умереннее, проще — все это принципы здорового образа жизни, — утверждает Владимир Кириллович Таточенко. — Половина болезненных патологий детей — это неправильный образ жизни...

первый год

До прихода врача

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Как правило, при внезапном недомогании малыша молодые мамы теряются от собственной беспомощности. Мы попытаемся заранее подготовить родителей к встрече с наиболее частым и грустным спутником детства — простудным заболеванием.

Этот разговор необходим, поскольку уже на втором-третьем месяце жизни малыш начинает терять высокую сопротивляемость организма, полученную от матери при родах и в первую неделю жизни, а его собственные защитные силы только формируются. Маленький человек входит в мир. Его прогулки становятся регулярными и достаточно длительными. И это таит в себе определенные опасности. Ребенок из комфорта квартиры попадает на улицу, где другая температура воздуха (жара, особенно в условиях города, может быть, даже более вредна ребенку, чем холод), где дует ветер или может неожиданно пойти дождь. Да и кругом люди, которые на одежде и внутри себя несут миллионы микробов и вирусов. Поэтому 3-4-месячный малыш часто риску-



Сол Стейнберг. Улица полна неожиданностей

ет подхватить острую вирусную инфекцию, поражающую верхние дыхательные пути. Для родителей это неожиданность, так как существует расхожее мнение, что ребенок у кормящей мамы не может простудиться.

При недомогании маленький человечек стремится дать понять, что с ним не все в порядке. Ребенок начинает плохо сосать, часто останавливается и может даже совсем отказаться от еды, вдруг беспричинно плачет, кричит, не знает, чего хочет. Малыш резко реагирует на прикосновения. Сон его очень поверхностный. Отдельные отклонения в поведении малыша могут быть связаны с самыми разными обыденными причинами, но, возникая одно за другим, в совокупности такие изменения должны насторожить родителей. Болезнь быстро выходит наружу, нельзя не заметить нарастающего сопения, подкашливания. Самый весомый признак нездоровья, конечно, повышение температуры.

Как и большинство болезней, простуда у ребенка чаще всего начинается проявляться в вечерние часы или ночью. И родителям нельзя полагаться на собственный или опыт других взрослых, дескать: «Подождем до утра. Лучше не станет — вызовем врача». Особенности организма грудных детей таковы, что после появления первых признаков недомогания состояние ребенка может ухудшаться чрезвычайно быстро, и всякое невнимание к малышу или запаздывание с обращением к врачу грозит обернуться трагедией.

Картина болезни может быстро измениться. На смену плачу и крику приходит лишь легкое постанывание, малыш продолжает плохо сосать и быстро засыпает, становится вялым, безразличен к матери. Осторожно! Состояние ребенка приближается к опасной черте! Ему необходима срочная медицинская помощь!

Важно знать, что не всегда резко подскакивает температура, но появившийся жар делает ситуацию особенно опасной. Высокая температура сама по себе может вызвать у грудного ребенка судорожный припадок с потерей сознания, что прямо угрожает жизни малыша.

У маленьких детей простуда нередко сопровождается и даже начинается с рвоты и расстройства стула. Такая ситуация тоже требует немедленного обращения к врачу. И вовсе не потому, что существует масса причин, вызывающих расстройство пищеварения и только доктор может решить, что с вашим

малышом, и правильно организовать лечение. Появление рвоты и частого жидкого стула у таких крошек может уже за полтора-два часа привести к резкому обезвоживанию маленького организма, к потере жизненно важных солей.

Запомните! Даже вызвав врача, нельзя только плакать и метаться с ребенком на руках, пытаясь его успокоить. Мама обязана помочь ребенку до приезда доктора. На этот случай нужно запастись препаратом «Регидрон» либо любым другим средством, необходимым для быстрого приготовления солевого раствора. Если нет такой возможности, то разведите обычную поваренную соль из расчета 1 чайная ложка на литр воды с добавлением 1 чайной ложки сахара. Поите ребенка каждые 5 минут по 1 чайной ложке до прихода врача.

Первая, неотложная помощь, оказанная родителями, поддержит малыша и облегчит его страдания.

Б. Усвицкий,
педиатр

из русского
народного
лечебника

От бородавок. Намазать фланелевый бинтик зеленым жидким мылом, завязать бородавку. Через сутки положить новую мазь и так несколько раз. Бородавка размягчается и легко удаляется.

Вместо мыла можно пользоваться толченым чесноком, смешанным со свиным топленым салом.

А можно просто натереть бородавку чистым медом или соком свежих кислых яблок.

От глистов. Есть больше сырой моркови и пить свежий морковный сок.

Перед едой два раза в день пить по столовой ложке настойки из лука (настаивается десять дней на спирту — помогает и от запоров).

Хорошо смешать листья полыни и толченые семена тыквы поровну и настоять на спирту в тепле. Пить натошак за полчаса до обеда и ужина. Глистогонные средства нельзя давать при менструациях и кишечных заболеваниях.

От газов. Прибавлять в пищу понемногу полынного порошка — утром, днем и вечером.

Или пить по утрам по столовой

ложке отвара из полыни и меда (на стакан кипятка — чайная ложка меда и ложка полынного порошка, можно сухие полынные листья).

Помогает и чайная ложка настоя подорожника. Хорош и настой фиалковых листьев.

От ячменя. В самом начале роста надо прикладывать к глазу мокрую горячую тряпочку или наложить согревающий компресс из слабого раствора ромашки или борной кислоты.

Смазать веко при наклеивании ячменя долькой сырого чеснока, очищенного от пленки (два-три дня).

опасные повороты

Никогда не рано

«Опережающая информация не развращает! Она помогает нормальному сексуальному развитию ребенка», — считает главный врач Центра формирования сексуальной культуры Инна Николаевна Першина

Информация откладывается в сознании ребенка и помогает не пугаться новых для него проявлений физиологического развития, когда настанет их время. Те родители, которые уверены, что половое воспитание стоит начинать лишь в одиннадцать — двенадцать лет, с вхождением ребенка в так называемый пубертатный период, — ошибаются. Когда произойдет гармональный взрыв, вы можете просто «не докричаться» до своего ребенка.

А начинается все с «неприличных вопросов», к которым родители не готовы. Моя четырехлетняя домашняя Лизавета, впервые посетив детский сад, тут же задала подобный вопрос:

— У меня вырастет такая же пися, как у мальчиков?

Покрасней я, отвечая ей, моя бы краска, быть может, ушла бы с ней в ее взрослую жизнь и внесла свою лепту в ее восприятие секса. А ведь начинать отвечать ребенку в семье на такие вопросы нужно с трех лет. Наша программа «Откуда я взялся?», с которой наш Центр идет в детские сады, рассчитана на детей от пяти до восьми лет.

Не будем пугаться, увидев, как пятилетние дети в игре имитируют половой акт, обнажают половые

Они просто пытаются что-то узнать. Их занимает, чем мальчик отличается от девочки. В этом возрасте ребенок может стать невольным свидетелем родительского полового акта. И если это произошло, лучше не пугаться, не кричать, не сердиться на него (за что, кстати?). Пошутите, скажите малышу, что вы любите друг друга и поэтому спите в одной постели.

Я согласна — не так-то просто без вранья, спокойно объяснять детям кое-что из взрослой жизни. Возможно, нам, сексологам, делать это легче.

Рассчитывать на то, что малышу на глаза никогда не попадет изображение полового акта, — наивно. Мы предпочитаем сами показать его, объясняем, что происходит. Когда мы проводим такие беседы в детском саду, поднимается лес рук. Дети спрашивают:

— А если люди не хотят иметь детей, что тогда?

— А если она любит, а он нет, будут дети или нет?

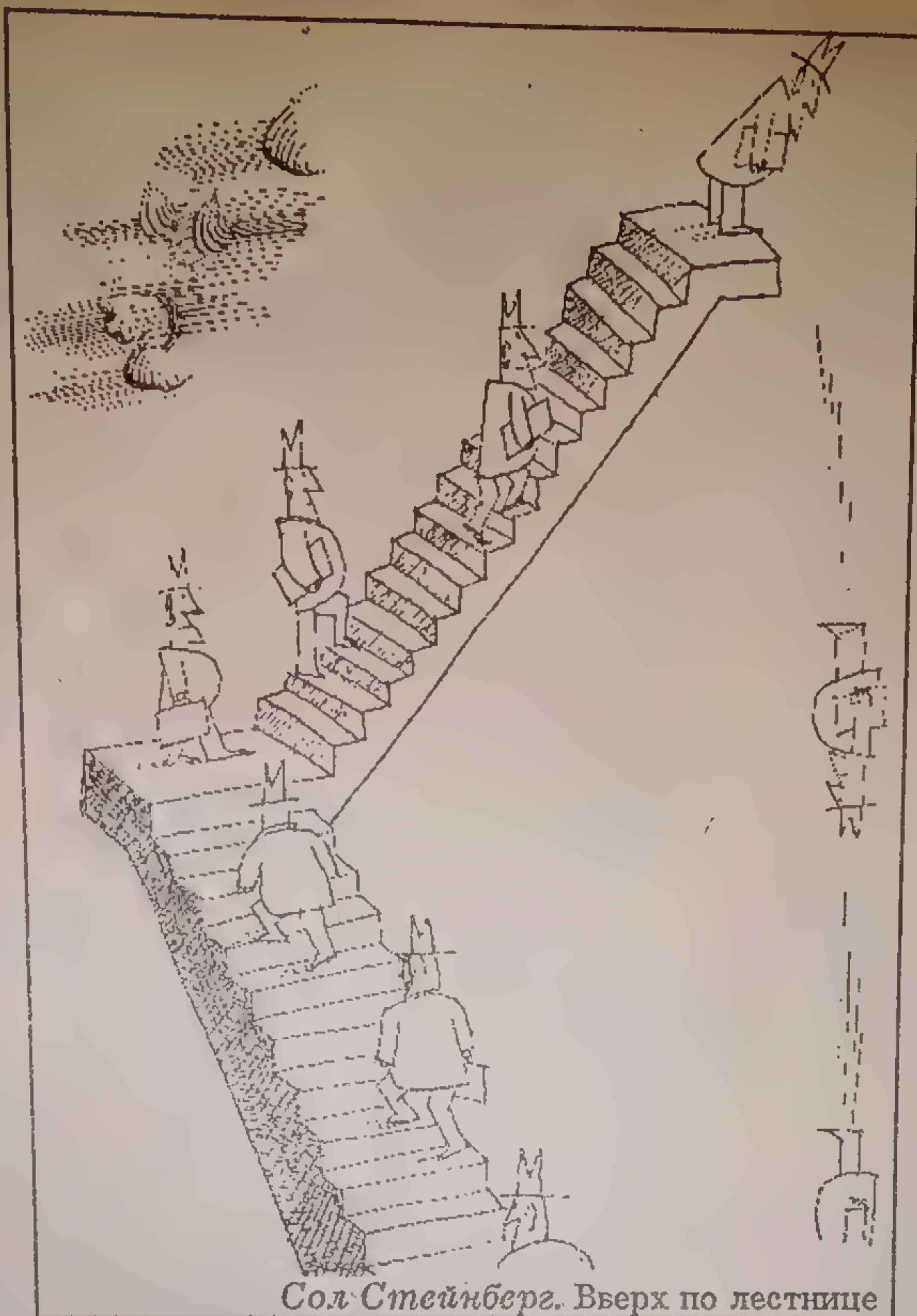
— А почему он на ней лежит?

Мы отвечаем: это наиболее удобно, чтобы сперматозоидам легче было попасть в мамин организм.

Но если в семье называют краником то, что мы называем мужским половым членом, тогда на смену этому «кранику» рано или поздно придет гадкое слово из трех букв, которое, увы, уже первоклассники азартно пишут на стенах туалета. В одной из школ, столкнувшись с этой проблемой, один умный учитель просветил ребят, сказав, что называется «пенис», — и детям очень понравилось слово, тем более, что учитель сказал: «Это хорошее слово и его можно произносить вслух». Увы, при этом другие учителя смущались — и очень даже зря.

Итак, отметим еще раз, что необходимо доступно, но достоверно — и с известным опережением (чтобы не «поправлять») — удовлетворять познавательный интерес малышей. Ведь и от этого зависит, как ваш взрослый сын, ваша выросшая дочь будут относиться к партнеру, к семейной жизни, к своим детям.

Тактику «опережения» я рекомендую не только применительно к малышам. Понятно, надо считаться с тем, что растущий ребенок приобретает все больше суверенных прав и



Сол Стейнберг. Вверх по лестнице

далеко не во все его дела надо вмешиваться. Допустим, девочка не хочет убирать за собой в своей комнате. В конце концов, это ее проблема; если бы вы, скажем, сдавали эту комнату чужому человеку, вряд ли вы тогда вмешивались бы так навязчиво в распорядок его жизни. Но совсем иное дело, если ваша девочка ставит вас перед фактом, что произошло то «страшное», чего вы так боялись — она стала женщиной.

Оградить дочь от болезней и ранней беременности — это и ваша проблема. Жаль, если в девять лет вы не поговорили с девочкой об этом, если она не располагает опережающей информацией о половом развитии. Жаль, если вы до двенадцати лет внушали вашему мальчику только одно: что дергать за косы соседку по парте нехорошо.

Родители заранее должны готовить своих детей к периоду всплеска полового развития. Заранее говорить девочкам о менструациях, мальчикам о поллюциях. Особенно мальчикам — девочки обычно более готовы к женской доле.

Мальчиком ночная поллюция может быть воспринята совершенно превратно: испугавшись, что это недержание мочи, он сочтет себя боль-

ным. (Тем более, что мальчики обычно не делятся друг с другом такой информацией.) Папа должен заранее сказать, что в жизни каждого мужчины это происходит и это нормально. Заранее — это значит не за день и не за месяц, чтобы ребенок не думал, затаившись: вот завтра это произойдет!

А девочка еще до того, как войдет в подростковый возраст, должна обладать широким спектром «женской» информации: о ценности девственности и чистоты, о привязанности к любимому человеку...

Я прихожу в школу, веду с подростками цикл бесед о безопасном сексе и отмечаю про себя: со многими из них больше никто никогда не говорит на столь важную для них тему. А начинать надо говорить в семье, начинать с простых вещей, хотя бы с анатомических особенностей. Ведь с незнания своего телесного строения у детей могут начинаться болезненные отклонения.

Мальчик начинает с линейкой вымерять свой половой орган. Если бы родители знали, сколько времени их

сыновья посвящают таким дотошным измерениям, то больше были бы склонны сделать своим детям элементарные пояснения насчет того, что любой размер можно считать нормальным. Скажи это папа вовремя, и не надо будет обращаться к врачам за психологической коррекцией. Знай мама, что девочку можно ласкать всегда, а мальчика — только до двух лет, не было бы так много «заласканных» мальчиков и не вырастали бы из них мужчины с несвойственными мужчинам свойствами.

Медицина еще не знает всех причин возникновения гомосексуальной ориентации. Но может утверждать, что, коль скоро это является следствием особенностей строения или работы мозга, с этим бороться невозможно. Но истинная гомосексуальность чрезвычайно редка. Причиной обычно оказывается юношеский познавательный интерес, не находящий естественного выхода. И если нет факта растления взрослым, родителям стоит лишь правильно направить юношу и, конечно, просветить насчет ВИЧ-инфицирования. Сказать, о том, что в прямой кишке масса микробов, возможны трещинки и инфекция попадает не-

посредственно в систему кровоснабжения организма.

Как объяснить девочке, что необходимо носить теплые штанишки? Не только женские органы чувствительны к изменению температуры, но и женские больше. Воспалительные заболевания обычно проходят у девочек скрытно и могут проявиться только тогда, когда она захочет стать матерью. Не пролеченное вовремя воспаление препятствует прохождению яйцеклетки, беременность становится невозможной. Вот так может не пройти безнаказанно то, что девочка ходит зимой в одних колготках. Возможны у девочек и мастопатии — воспаления молочных желез. В будущем они могут сделать женщину предрасположенной к онкологическим заболеваниям.

В нашем Центре для детей у нас работает бесплатная служба «Доверие» (те, кто живет в Москве, могут звонить по телефону 194-04-24).

Мы не смущаемся, когда звонит тринадцатилетняя девчушка и спрашивает: как сделать, чтобы обойтись без презерватива и не забеременеть?

Как правило, это вовсе не означает, что девочка уже вступила во взрослую жизнь. Это свидетельствует пока что лишь о том, что взрослые скрывают от нее информацию, которой она должна уже владеть.

если

За едой

Если вы привыкли заставлять ребенка есть насильно, «за папу, за маму», учтите, что в конце концов он не сможет есть «за себя».

Если даже вы сами привыкли есть быстро, ребенку давайте на еду не менее двадцати минут. Не торопите его, не дергайте. Хронический гастрит — это и от стрессовых ситуаций.

Если вы устроили поздний ужин ребенку, знайте, что поступили неверно. Здоровый ужин возможен не позже, чем за два часа до сна.

Если ваш ребенок жует жевательную резинку на голодный желудок, то у него выделяется ложный желудочный сок; результат — потеря аппетита. Пусть уж жует резинку, поев. И, конечно, не достаёт ее то и дело изо рта руками, тут же запи- хивая ее обратно.

«Трель»

поднимает тревогу

Квартирная кража. Вломали дверь у пенсионерки. Дорогих вещей в доме не оказалось; грабители, видно, действовали, что называется, наобум, вынесли то, что подвернулось под руку — утюг, шкатулку, велосипед, купленный внуку ко дню рождения, кое-что из посуды. Для кого-то убыток показался бы невеликим, но для одинокого, не очень-то обеспеченного человека. Да и ремонт двери недешево обошелся.

Это случай скорее обидный. А вот трагический.

Молодая мама, оставив на улице коляску с шестимесячной дочкой, на минуту зашла в булочную. Вернулась — коляска на месте, а девочки нет.

Жертвой такого рода случаев может стать каждый из нас.

Практика показывает — очень важно вовремя поднять тревогу. Тогда преступление скорее всего будет пресечено в самом начале.

О своей безопасности человек прежде всего должен заботиться сам. И надо сказать, что и арсенал отечественных средств и методов безопасности не пуст.

Внимание наших читателей мы хотим остановить на портативном малогабаритном охранно-сигнальном приборе «Микро» («Трель»). Он весит менее ста граммов, работает от автономных источников питания напряжением 4,5—12 вольт или от батарейки типа «Крона», которая обеспечивает круглосуточную эксплуатацию прибора в течение 12 месяцев.

Для любой семьи — всем от мала до велика — этот прибор (а в идеале несколько их штук) просто необходим.

Прежде всего потому, что под его охраной может находиться квартира, гараж, автомобиль или дача. Стоит непрошенным гостям пробраться на ваш садовый участок или взлезть в квартиру, устройство тут же выдаст сигнал тревоги. Кто-нибудь из прохожих или соседей непременно вызовет милицию, да и злоумышленнику вряд ли захочется действовать в «некомфортной» обстановке; ему придется отказаться от своих намерений.

Прибор можно вмонтировать и в отдельные предметы: компьютер, видеоманитофон, а во время поездок, чтобы спать спокойно, — в чемодан с багажом.

Но самое важное: устройство «Микро» («Трель») незаменимо для обеспечения личной безопасности. Оказавшись в неприятной ситуации, достаточно нажать на кнопку или выдернуть чеку, чтобы раздался сигнал. В последнем случае он будет непрерывным и может звучать в течение 30 часов. (Далеко не гипотетическая ситуация: пожилой человек отправился в лес по грибы, ему стало плохо, он не в состоянии двигаться. Насколько легче будет отыскать его всполошившимся близким, идя на сигнал звукового маяка!)

Вооруженный устройством «Микро» («Трель»), уверенней будет себя чувствовать ваш ребенок, зная, что всегда сможет поднять тревогу, если ему что-то будет угрожать. Кстати, сможет он использовать его и в том случае, если отстанет от вас в толпе или потеряется в многолюдном магазине.

Молодых мам «Микро» («Трель») избавит от лишних волнений. Вы готовите обед или стираете белье, а малыш спит в кроватке. Не пора ли переменить ему пеленки? Об этом вам сообщит прибор: если пеленки станут влажными, сработают чувствительные элементы; при этом сам прибор может находиться не рядом с малышом, а в другой комнате. Иногда человек, которому стало плохо, просто не в силах позвать на помощь. И эту задачу выполнит «Микро» («Трель»).

Словом, спектр применения прибора весьма широк.

Он заинтересовал вас?

Редакция журнала может оказать содействие оптовым покупателям в приобретении прибора у производителя.

Цены доступные. Условие поставки — самовывоз.

Заявки высылать на адрес редакции: 129278 Москва, улица Павла Корчагина, 7. Справки по телефонам: (095) 283-86-14, 283-80-09.

Ребенок заикается? Можно помочь!

Татьяна Резниченко

Растерянность, чувство вины, отчаяние охватывает родителей заикающихся детей. Почему еще недавно малыш говорил хорошо, даже лучше многих ровесников, а сейчас и слова не может произнести?

Чем можно помочь ребенку? Когда лучше начать лечение?

Как улучшить внимание, научить читать?

И главное, как воспитать спокойного, уравновешенного ребенка? Ответы на эти и многие другие вопросы дает опытный логопед, работающий более 20 лет с заикающимися детьми.

Заикание — это такое нарушение плавности речи, когда запинки, повторение и растяжение слогов и звуков сопровождается мышечным напряжением — судорогой — произносительного аппарата (органов артикуляции, дыхания, голоса). Говорящий с трудом передает сообщение, а собеседник испытывает напряжение, слушая такую речь. Попытка преодолеть эти запинки обычно усиливает заикание.

Заикание может возникнуть остро, то есть внезапно, вследствие психической травмы (ребенка испугали, он стал свидетелем испуга, конфликта), неожиданного изменения образа жизни (ребенок пошел в детский сад, у него родился младший брат или сестра, семья переехала жить на новое место). Или же оно может нарастать постепенно, иногда в течение нескольких месяцев. Это все весьма индивидуально. В любом случае, если заикание отмечается не более двух месяцев, оно считается инициальным (начальным), если больше — закрепившимся.

Для заикания характерно волнообразное течение. Состояние речи может меняться в зависимости от времени года, суток, после перенесенного заболевания. По-разному дети говорят дома и в школе или в детском саду. Иногда речь ухудшается и без видимых причин. Даже при успешном лечении бывают периоды ухудшения, но если они наступают реже и каждое новое ухудшение слабее, чем предыдущее, тогда можно сказать: "Да, ухудшение, но в процессе улучшения".

Меры, принимаемые для восстановления нарушенной плавности речи, определяются в первую очередь тем, когда возникло заикание.

Инициальное заикание

При остро возникшем заикании первым делом надо устранять ситуацию, травмирующую психику. Если это произошло в детском саду (такое, к сожалению, бывает), сделайте все возможное, чтобы ребенку не надо было туда ходить. Посещение детского сада в таких случаях противопоказано! Нужно обеспечить домашний режим минимум на два месяца. Попробуйте мобилизовать для этого всех членов семьи. Чем быстрее удастся восстановить нарушенную плавность речи, тем благоприятнее прогноз!

Часто общение с некоторыми людьми провоцирует усиление запинок. Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы свести до минимума такое общение, даже если это члены одной семьи. Полезно будет составить перечень ситуаций, в которых речь ребенка ухудшается, а также список людей, которые влияют на его эмоциональное состояние.

Иногда благотворна полная смена обстановки: переезд к бабушке, за город (или в город), поездка на какое-то время в пансионат и т. п.

Если заикание возникло из-за ревности к младшим детям, постарайтесь относиться к старшему ребенку как к маленькому. Если он хочет, дайте ему давно забытые игрушки, соску. Чаще берите его на руки, баюкайте как малыша. Если есть возможность, сделайте так, чтобы дети какое-то время жили раздельно.

Избегайте ситуаций, которые чрезмерно возбуждают, смущают или расстраивают ребенка. Учтите, что даже радостное возбуждение противопоказано. Отмените посеще-

ние зрелищ. Не ходите в гости и не принимайте гостей. Избегайте контактов с другими детьми на прогулках. Гуляйте в парке, сквере, подальше от детских площадок. Оставьте несколько игрушек, две-три знакомые книжки или пластинки, которые заведомо не действуют возбуждающе.

В новой книжке сначала лучше рассмотреть с ребенком картинки, потом рассказать ее содержание. Речь взрослого при пересказе менее напряженная, чем при чтении вслух, и такого рода занятия с ребенком носят более произвольный, свободный характер. Можно придумывать и свои собственные истории. Что-то вроде сериала, с продолжением. Это хорошо делать перед сном.

Вообще время перед сном неплохо максимально ритуализировать, то есть изо дня в день после ужина в одном и том же порядке совершать одни и те же действия. Например, убирать игрушки на место, купаться, рассказывать сказку и т. п. Это успокаивает нервную систему, облегчает засыпание.

Лучше, если ребенок какое-то время совсем не будет смотреть телевизор. (И уж, конечно, не может быть и речи о том, чтобы проводить у телевизора часы.) Но если он привык к каким-то детским передачам и вы не можете отвлечь его, не ссорьтесь из-за этого. Пусть смотрит. Только хорошо, если кто-то из взрослых будет сидеть рядом и объяснять, когда что-то покажется ребенку непонятным или пугающим.

При инициальном заикании специальные занятия, улучшающие речевые способности, не проводятся. Но нужно помочь ребенку изменить манеру речи.

Помните, что ребенок подражает речи окружающих взрослых! Постарайтесь говорить медленно, короткими предложениями, без излишней эмоциональности. Употребляйте простые слова.

Требование, чтобы ребенок говорил медленнее, создаст у него впечатление, что он делает что-то неправильно. Важно в целом организовать режим так, чтобы реже возникала необходимость говорить. (Конечно, это не значит, что нельзя отвечать на вопросы ребенка или не разговаривать с ним, — честно говоря, это и невозможно.)

Приучите ребенка к настольным играм (лото, мозаика), занятиям с конструктором. Это не только успокаивает, но и развивает тонкую моторику пальцев рук.

Рисовать лучше всего гуашью большими кистями на больших листах цветной бумаги. Так ребенок более

точно выражает свое эмоциональное состояние.

Полезно петь, двигаться под музыку.

Очень укрепляют нервную систему игры с водой, песком. Дети часами готовы пускать в ванной кораблики, печь из песка куличики.

Привлекайте детей к спокойным домашним делам. Зачастую они с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, занимаются рукоделием, а мальчики возятся с рабочими инструментами.

Не готовьте ребенка к предстоящим событиям. Ожидание даже приятного создает напряжение. Жизнь должна быть рутинной: все идет своим чередом, нет никаких оснований для волнений.

Нужно как можно раньше показать ребенка врачу-психоневрологу. Общих рекомендаций, однозначной схемы лечения не существует. Медицинские препараты подбираются строго индивидуально для каждого ребенка. Иногда для такого подбора требуется два — три месяца. Случается, что некоторые медикаменты вызывают у кого-то из детей парадоксальные реакции (вместо успокоения возбуждают) или аллергию. Обычно в течение двух-трех недель идет адаптация организма к принимаемым лекарствам, поэтому лечение проводится под контролем врача. Заикающийся ребенок должен наблюдаться у психоневролога не только при инициальном заикании, но и достаточно долго (иногда года два или три) и после того, как речь нормализуется. Это поможет предупредить обострения.

Знайте, чем раньше подобрано необходимое лечение, тем благоприятней прогноз! Острое заболевание всегда легче лечить, чем хроническое.

Несколько общих рекомендаций. Многие дети разговаривают без запинок с игрушками, животными, маленькими детьми или надев маску. Поощряйте это. Иногда ребенок как бы кривляется, говорит как "маленький" или даже с акцентом и при этом не заикается. Не препятствуйте этому.

Проанализируйте, какие вопросы и сколько вы задаете своим детям. (Одна мать призналась, что в течение дня она задала своему четырехлетнему сыну 132 вопроса; преобладающая их часть была просто излишней.)

Особенно нежелательны такие вопросы, которые вызывают у ребенка чувство стыда. И уж конечно, не устраивайте перекрестных допросов, когда несколько членов семьи пытаются выяснить, правду ли гово-

рит малыш. Учтите также: вопросы прерывают игру, это почти всегда ведет к запинкам.

Надо постараться удержать ребенка от речи, когда он на грани истерики или плачет. Вскликивание само по себе часто приводит к повторению слов, слогов и у незаикающихся людей. Сначала надо любым способом успокоить ребенка, отвлечь чем-нибудь интересным, приласкать.

Не делайте замечаний, если ребенок употребляет так называемый эмбл, то есть говорит какое-то лишнее слово — вроде "а", "вот", "ну", "значит". Употребление эмблов удлиняет время высказывания, дает возможность лучше сосредоточиться, подготовить артикуляцию. Этим ребенок сам помогает себе справиться с запинками. Эмблы исчезнут, когда улучшатся речевые способности.

Маленькие дети, особенно с ослабленной нервной системой, часто испытывают страхи. Неразумно заставлять ребенка переосмысливать их. Если он боится темноты, бабы-яги или еще чего-нибудь, не ругайте его за это.

Целесообразно придумывать маленькие спектакли, в которых ребенок играет роль самостоятельного, большого, храброго человека. Можно использовать маски различных зверей, которых боятся дети, той же бабы-яги. Поможет избавиться от страхов, если ребенок попробует нарисовать то, что его пугает. Но не надо просить малыша рассказывать о том, чего он боится. Скорее мать должна показать, что она знает о том, что его тревожит, понимает, что это может быть страшно, и постарается успокоить его тем, что она рядом и от всего защитит.

Не наказывайте детей за употребление непристойных слов. Обычно ребенок произносит их, чтобы привлечь внимание взрослых. Не заостряйте на этом внимание, постарайтесь занять его чем-то интересным. Можно также спокойно, дружеским тоном сказать, что вам не нравится, когда люди говорят такие слова.

Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы не надо было его подгонять. Ведь мы стремимся к тому, чтобы он говорил медленнее, — но как это возможно, если он все время слышит: "Быстрее, быстрее"? Если вы очень торопитесь, оденьте или накормите ребенка сами, дайте на завтрак то, что он ест охотнее, но не делайте его жизнь еще более напряженной.

Дневной сон вне всяких сомнений полезен детям. Но если ребенок

категорически отказывается спать днем, не надо создавать из укладывания стрессовую ситуацию. Ваш ребенок может провести послеобеденное время сидя в кресле, слушая знакомую сказку, пластинку и т. п.

Пусть вас не раздражает, если ребенок что-то крутит в руках, — это в некоторой степени снимает напряжение, отвлекает от речевых трудностей. Можно даже дать ему маленькую игрушку, канцелярскую скрепку или кусочек пластилина.

Не заставляйте ребенка здороваться и прощаться, со временем он освоит это, поскольку так поступают окружающие его взрослые. Не просите его читать вслух стихи перед посторонними, если он сам этого не хочет.

Зачастую бабушки, гордые достижением внуков, хотят их продемонстрировать всем. Потерпите немного. Кстати, если ребенок с легкостью говорит "пока" вместо "до свидания", в этом нет ничего страшного. Сначала надо снять напряжение, а потом обучать речевой этикете.

Некоторые исследования показали, что заикание уменьшается, когда ребенок жует резинку. Дело в том, что жвачка дает законное основание мямлить, а значит, собираться с мыслями и говорить без запинок.

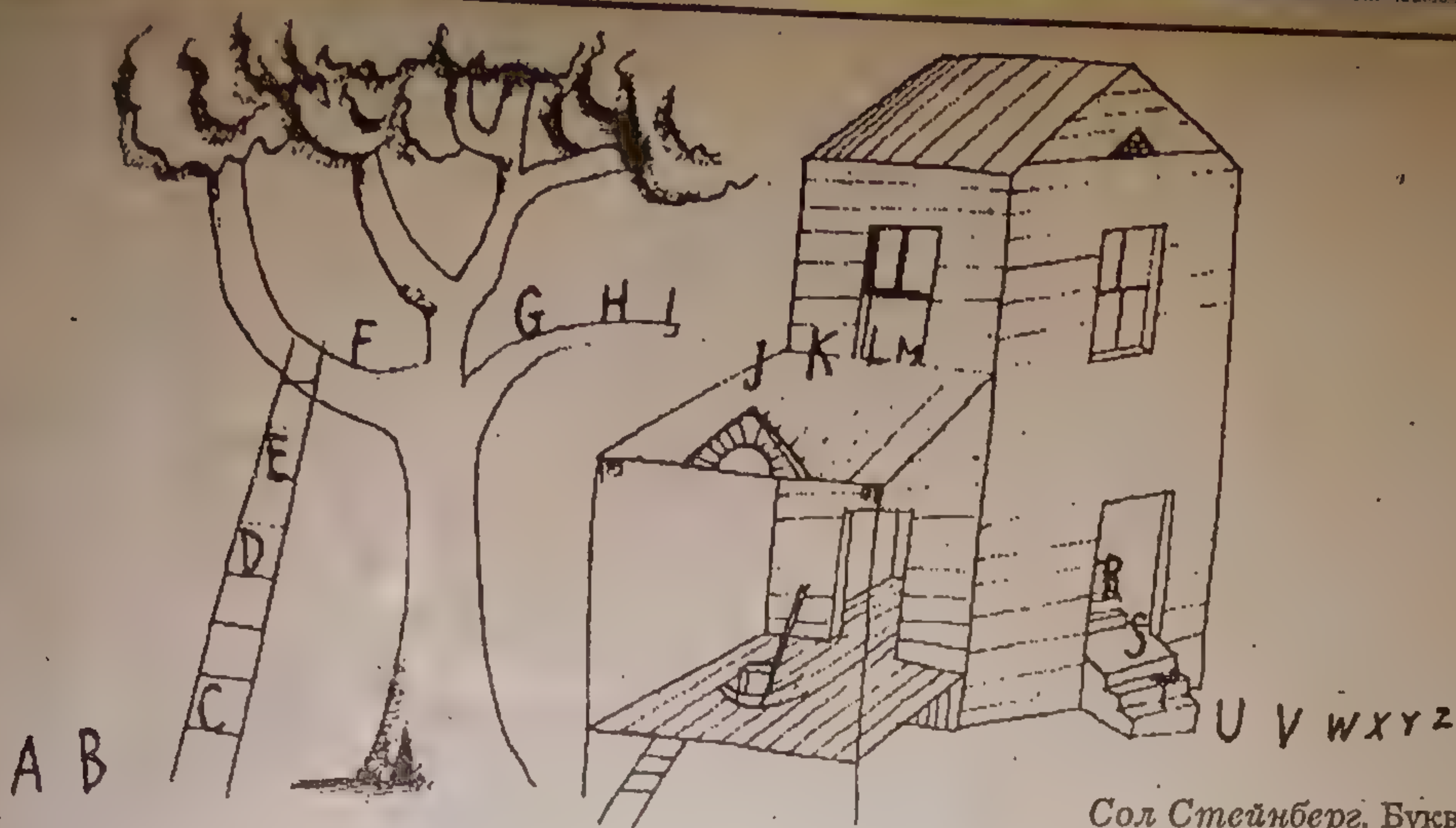
Замечено, что в семьях заикающихся детей часто встречается такое неблагоприятное сочетание, как завышенные требования к ребенку и обыкновение быстро говорить. В этих семьях на детей оказывается большее давление, чтобы они соответствовали некоему высокому стандарту. Считается, что ребенок должен не просто хорошо говорить, а быть чуть ли не оратором. Такая атмосфера не способствует тому, чтобы ребенок спокойно и конструктивно принимал свои ошибки.

Хорошо бы своим примером дать ребенку понять, что в признании своих ошибок нет ничего страшного. Не бойтесь сказать о себе: "Ох, я опять все напутала", "Ну я и растяпа", "Вечно я сделаю что-нибудь не так" и т. п. Слыша это, ребенок не будет испытывать чувство неуверенности, когда он не может без запинок выразить свою мысль.

Постарайтесь конструктивно решать возникающие проблемы. Вот несколько примеров, как это можно сделать.

Постарайтесь дружелюбно сказать: "Интересно, ты можешь быстро надеть туфли?" (вместо окрика: "Надень сейчас же туфли!")

"Сейчас надо отдохнуть. Как хорошо будет играть, когда проснешься". — Это звучит куда лучше, чем "Сейчас же иди спать!"



Сол Стейнберг. Буква за буквой

"Давай поменяемся: я тебе игрушку, а ты мне эту вещь" — скажите так, и вы добьетесь большего, чем требованием: "Дай мне немедленно эту вещь!"

Предложите: "Давай так: один кубик кладешь ты, другой я", но не приказывайте: "Немедленно собери кубики!"

Подскажите: "Будь ласковым, собаки так это любят", а не одергивайте: "Не смей бить собаку!"

Скажите спокойно: "Мне очень поможет, если ты это закончишь на сегодня", но никак не "Кончай возиться с конструктором!"

Несколько лукавое: "Давай посчитаем, сколько ложек ты сможешь съесть" лучше, чем "Ешь быстрее!"

С уважением относитесь к ребенку. Внимательно слушайте его. Не перебивайте.

Не стесняйтесь выражать свою любовь. Чаще улыбайтесь, хвалите ребенка.

Закрепившееся заикание

Основная установка — ведите обычный образ жизни. Единственное ограничение — не следует посещать зрелищные мероприятия до шести лет. И конечно, по-прежнему не забывайте, что домашний режим намного предпочтительнее детского сада. Естественно, ребенок продолжает быть под наблюдением врача-психоневролога, контролирующего медикаментозное лечение.

Уже в три года многие дети могут начать занятия с логопедом.

Само по себе проявление заикания свидетельствует о том, что речь оказалась слабым местом. И как роди-

тели детей, подверженных простудам, сначала стараются их потеплее одеть, уберечь от сквозняков, а потом, если хотят вырастить здоровыми, приступают к закаливанию, так и родители заикающихся детей после их охранительного речевого режима должны перейти к активным занятиям по развитию речевых способностей.

Нельзя забывать о волнообразном течении заикания.

В периоды улучшения нужно заниматься как можно больше: читать, беседовать на разные темы, инсценировать, стихи, сказки, пересказывать короткие рассказы.

В моменты так называемого ухудшения в процессе улучшения предпочтительнее неречевые занятия. Постарайтесь уменьшить речевое общение, отложить работу над пересказом и все, что может усилить заикание (см. инициальное заикание).

Школа — это серьезное жизненное испытание как для ребенка, так и для родителей. Далеко не все дети легко справляются с ним. Понятно, что для детей с уязвимой психикой школьная ситуация может оказаться особенно трудной. Речь заикающегося ребенка во многом будет зависеть от той обстановки, которая сложится вокруг него в школе. Разумно искать не престижную школу, а спокойного терпеливого учителя. Следует заранее рассказать о речевых трудностях вашего ребенка. Предупредите, что логопед не рекомендует подгонять его во время ответа, что ваш ребенок может иногда молчать, даже если он знает ответ на вопрос.

Пожалуйста, предупредите учителя, что специалисты категорически против того, чтобы у вашего ребенка проверяли умение читать на скорость.

Не ругайте ребенка (и не огорчайтесь сами), если он будет получать не такие высокие оценки, как вам бы хотелось.

Помните: ваша задача не требовать, чтобы ребенок сам справлялся с новыми обязанностями, а во всем помогать ему. Заикающиеся дети — так же, как и их родители, — обычно предъявляют к себе завышенные требования. Если они не чувствуют себя достаточно уверенно, то отказываются от устного ответа. Вы должны следить за тем, насколько ребенок готов к устному ответу.

Что делать, если ребенка дразнят?

Надо попробовать объяснить тому, кто дразнит, как это некрасиво. Но не менее важно, чтобы ваш ребенок знал, что можно размышлять о гораздо более интересных вещах, нежели то, как кто о тебе думает. Нужно, чтобы ребенок был чем-то по-настоящему увлечен. Позаботьтесь о том, чтобы у него были такие интересы (книжки, коллекционирование, спорт, уход за домашними животными и т. п.), которые всецело бы поглощали его внимание. Тогда ему не покажется столь значительным, что его кто-то дразнит. Скорее всего, его собственная увлеченность даст ему чувство превосходства перед теми, кто придает значение второстепенным качествам. И естественно, если он научится равнодушно относиться к тому, что его дразнят, у тех, кто дразнит, пропадет интерес к этому.

Михаил

Барышников —

суперстар

Слушая по западным голосам восторженные отзывы о выступлениях Михаила Барышникова, я приписывал некоторый захлеб сенсационности ситуации: невозвращенец не мог не быть гением, как Нуриев, как Макарова. В памяти стояло выступление юного Барышникова на концерте лауреатов балетного конкурса. Его неправдоподобно высокие, «затяжные» прыжки вызывали иступленный рев балетоманов. Но из-за не высокого для мужского балета роста фигура его проигрывала в сравнении с другими звездами, напоминающими осанкой и атлетичностью античных героев.

Первая встреча с «западным» Барышниковым состоялась летом, в конце 80-х. Невозможное стало возможным: фильм с участием «ренегата», «изменника» был включен в фестивальную программу. Барышников в этом фильме выступал, и на достаточно высоком профессиональном уровне, в качестве драматического актера. Он играл самого себя, знаменитого танцовщика,



Сон в оболочке сна

Недавняя выставка в музее на Волхонке называлась внушительно, точно ученый трактат, — «Искусство и сновидение: открытие подлинной реальности». И сопровождалась соответствующими цитатами из высказываний художников и даже (в согласии с господствующим сегодня духом коммерции) продажей более или менее подходящих к случаю книжек.

Впрочем, ни Фрейд, ни толкователь снов Мартын Задека ничем бы не сумели помочь внимательному зрителю выставленной графики. В прессе уже писали, и совершенно правильно, что большинство экспонатов просто-напросто не имели отношения к объявленной теме, — теме сновидений. Выяснилось, что область онирических, то есть сновидческих изображений в искусстве, если вообще существует, то очень невелика. В самом деле, трудно ведь было не понять, что, например, «сон разума, порождающий чудовищ» у

Франсиско Гойи — это именно «сон разума», то есть моральная аллегория умственного происхождения, а вовсе не сон, и впрямь снящийся спящему. Или не заметить, скажем, в композициях Пауля Клее их логически четкую структуру, в корне противоречащую иррациональной природе сна. Ну и так далее.

Исключением (до некоторой степени) можно было посчитать работы художников романтически-символистского толка, близких к стилю модерна, Одилона Редона и Макса Клингера, которые на рубеже прошлого и нынешнего столетий были участниками и проводниками экспансии подсознания в пластических искусствах. Вот, посмотрите, — гравюра Клингера «Эвокация (фантазия к Брамсу)». Действительно, соседство пианиста в концертном пиджаке и мифологической музы с арфой, необъяснимое в свете дневного разума, обладает непонятной убедительностью видения. Это факт. Но

копия ли это она? Мы не знаем. И собственно говоря, это не имеет принципиального значения. Художник может использовать сны, галлюцинации, может хоть с призраками общаться, — материал подсознания лишь в том случае станет произведением искусства, если пройдет обработку мастерством и сознательной волей. Именно мастерство и воля отличают даже безумнейшие на вид фантазии художников от клинических документов (вроде рисунков душевнобольных).

Так что, увы, выставка, состоявшая из работ, многие из которых сами по себе любопытны, а некоторые — просто великолепны, в целом оставила впечатление неверно сформулированной задачи, не имеющей решения. Тяжкое, смутное впечатление. Как у Мандельштама: «Сон в оболочке сна, внутри которой мнилось на полшага продвинуться вперед».

Мнилось, но так и не продвинулись.

В. А.

ставшего невозвращенцем. Без хитростей сработанный «фабричный» американский кинотовар, «танцевальный» детектив. Пришитые белыми нитками к сюжетной канве несколько танцевальных номеров сделали фильм событием в московской культурной жизни.

Барышников танцевал на зеркальном полу балетной студии нечто казавшееся импровизацией на тему песни Высоцкого «Кони». С первым звуком голоса Высоцкого, с первым парадоксальным по пластике, взрывным движением Барышникова ком подкатил к горлу. Это было выше, чем эстетическое удовольствие, это было волнение. Все моментально рассыпалось, как нелепая бутафория — перепетии сюжета, КГБ, СССР, США, в фокусе высветился, как голос эпохи, разговор двух современников, страстная в унисон песня-танец двух великих мастеров Владимира Высоцкого и Михаила Барышникова.

Барышников танцевал, не поднимаясь с колен, на коленях выполнял вращения. Впрочем, я не уверен, что этот танец поддается анализу, описанию, очевидно было, что только этими движениями можно передать экзальтацию Высоцкого. И еще: возникло ощущение, что танцевать можно все, лишь бы музыкальный материал был адекватен личности танцовщика.

Но это Барышников может танце-

вать все. Так же уверенно он вошел в музыкальный мир Фрэнка Синатры, очень своеобразный, очень американский — недаром Синатра, как у нас Высоцкий, национальный герой. Вокалу Фрэнка Синатры — мужественность, романтичность без капли сентиментальности — строго соответствует хореография Барышникова. И снова эта иллюзия бесконечной свободы танцовщика...

Утверждение, что Барышников на голову сильнее мировых звезд в балете было бы неточным. Он вне поля сравнения, он — другой. Он новый тип танцора. Он танцор-гимнаст. Легкий, изящный, женственный, он резвится в воздухе. Он успевает в пируэте развернуться в другую сторону. В гимнастике это сверхсложный элемент, за который начисляются дополнительные баллы. Но любители оценивать отдельно техническое совершенство артиста, подсчитывать число фуэте, не успеют адекватно оценить достижения Барышникова, настолько его танец далек от демонстрации возможностей, от откровенной соревновательности классического девертисмента. Его танец — всегда законченное художественное целое.

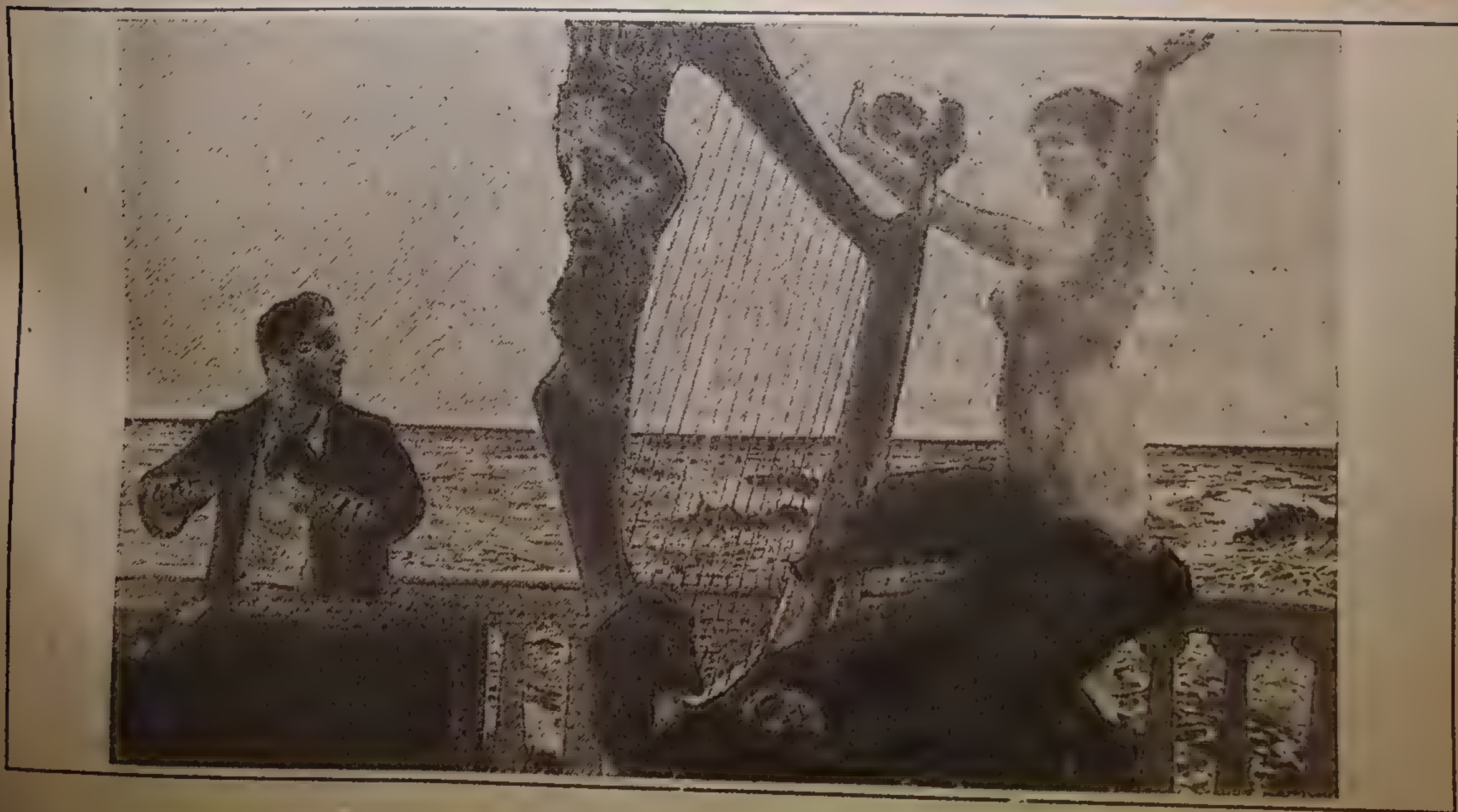
Удивительно ли, что такой артист гораздо скорее мог состояться в Америке, чем на родине? Там оказалось шире поле свободы — политической, финансовой, творческой. Там выше культура шоу, там суще-

ствует голливудская культура звезд. Уникальность дарований Барышникова была оценена моментально. Его звезда всходила по чистому небосводу, не продираясь сквозь густую облачность ревности, зависти, монопольных вкусов, начальственных запретов. На Западе звезда подается широкой публике в надлежащем оформлении. Барышников демократизировал искусство балета. Его знаменитое танго в дуэте с Лайзой Минелли куда более подходит для атмосферы народного праздника, чем наши неизменные «па-де-де» в винегрете «сборных концертов» по торжественным случаям.

Сейчас и до наших телевизионных экранов дошли, наконец, известные всему миру балеты Барышникова и балеты для Барышникова, ибо принято в балете ставить балеты для звезд, и для звезды подбирать соответствующий ансамбль. Эти балеты для нас стали откровением. Мы убедились своими глазами, что балетное искусство изменилось со времен Петипа и со времен «Спартак» Григоровича. Мы убедились, что слухи о том, что «в области балета мы» уже не «впереди планеты всей», соответствуют действительности.

Некоторым утешением для нас служит все-таки то обстоятельство, что номер первый мужского балета — наш соотечественник.

Евгений Билькис



Почти кратко сформулировать суть подвига, который прославил Павлик Морозов, пишет Дружников, то она такова. В начале 30-х годов Павлик Морозов донес ОГПУ, что его отец, председатель сельсовета Трофим Морозов — противник советской власти. Этим он помог строительству коммунизма в СССР. Отец его был арестован и исчез в лагерях. Родня Павлика — дед и бабушка, крестный отец, двоюродный брат, — тоже были противниками Советов, и они убили юного пионера. После этого народ провозгласил его своим героем, все дети Советского Союза стали изучать на уроках его биографию, чтобы и самим поступать как Павлик. В истории человечества, замечает автор, такой славы не удостоивался ни один ребенок.

"Сколько лет было Павлику Морозову в момент его героической смерти? В разных изданиях возраст указывается разный — от одиннадцати до пятнадцати лет. А где он родился? Место рождения Павлика Морозова — Герасимовку — в одних источниках называют селом, в других — деревней, находившейся в

Кошукской волости Тобольской губернии, Ирбитском уезде Обско-Иртышской области, в Омской области (все это Сибирь), а также в Верхнетавдинском районе Уральской области и в Тавдинском районе Свердловской области (это Северный Урал). Фотографии героя в разных изданиях оказались сделанными с разных лиц. Общее число его убийц, как мы подсчитали, не меньше десяти. Наше удивление еще более возросло, когда мы обратились в исторические архивы. Ответ был везде одинаков: "Никаких документов по Павлику Морозову нет". Мы побывали в музеях Павлика Морозова. Вместо документов в них показывают рисунки, книги, вырезки из газет. Даже от святых тысячелетней давности сохраняются подчас кое-какие реликвии, а ведь история Павлика Морозова — это век 20-й. Может быть, этот мальчик не существовал вовсе, а просто является одним из положительных персонажей советской литературы?"

Нет, говорит Дружников, Павлик существовал. И его действительно убили. Потерпев неудачу с источниками, Дружников обратился к очевидцам, которые, по его словам, неохотно отвечали на вопросы и старались обходить острые углы. К тому же пропаганда сделала свое дело. Сверстники Павлика вспоминали о нем большей частью где-то прочитанное. Даже восьмидесятилетняя мать героя Татьяна Морозова, рассказав много такого, чего не найдешь в книгах об ее сыне, прибавила: "Как в книгах написано, так и правильно". Еще точнее сформулировал взаимоотношения между истиной и мифом один из одноклассников Павлика: "Я расскажу, как было, а уж вы сами добавьте, чего надо. Иначе нельзя".

Суд на сцене

"Тавда — небольшой районный центр в тайге. Кривые улочки, покосившиеся дома, грязная железнодорожная станция, заполненная товарными вагонами с лесом. Вокруг редкие деревни, и среди них Герасимовка. Это край лагерей принудительного труда. На станции, у по-

мифы и люди

Дело № 374

По страницам
документальной книги
Юрия Дружникова
"Вознесение
Павлика Морозова"

Писатель и журналист Юрий Дружников, ныне живущий в США, еще до эмиграции, в начале 80-х, на собственный страх и риск предпринял расследование подлинных обстоятельств гибели пионера-героя Павлика Морозова — встречался с последними очевидцами этой драмы, отыскивал уцелевшие документы. В результате им была написана книга, читающаяся как детектив. Она появилась в Лондоне в 1988 году, у нас не издана до сих пор. Мы публикуем своего рода дайджест — сводку наиболее интересных фактов из нее. Фрагменты авторского текста даются в сокращении.

черный занавес, открывая красные лозунги. На заднике висел портрет Павлика, нарисованный местным художником-любителем. Слева от портрета призыв: "Требуем приговорить убийц к расстрелу". Справа: "Построим самолет "Пионер Павлик Морозов".

Нам удалось получить "Следственное дело № 374 об убийстве братьев Морозовых, подготовленное Секретно-политическим отделом ОГПУ по Уралу", которое дальше мы будем называть просто "Дело № 374". В нем имеется "Обвинительное заключение", подготовленное следствием для суда. Приговор суда опубликован 30 ноября 1932 года в газете "Тавдинский рабочий". Для того чтобы понять официальную тактовку убийства, приведем выдержки из обоих этих документов.

Из обвинительного заключения: "Морозов Павел, являясь пионером на протяжении текущего года, вел преданную, активную борьбу с классовым врагом, кулачеством и их подкулачниками, выступал на общественных собраниях, разоблачал кулацкие проделки и об этом неоднократно заявлял..."

Из приговора: "В селе Герасимовка, где до последнего времени ни партийной, ни КСМ ячейки (т. е. комсомола), и до сих пор, при наличии 100 хозяйств, нет колхоза, активное выступление пионера Морозова за выполнение проводимых кампаний... вызвало к Павлу дикую злобу со стороны родни..."

Из обвинительного заключения: "Кулаки боялись дальнейших доносов органам власти со стороны Морозова Павла, стали на путь угроз расправой пионеру Павлу Морозову. Кулуканов и Силин (дядя Павлика) по отношению Морозова Павла говорили: "Этот пионер, сопливый коммунист, житья нам не дает, во что бы то ни стало его надо сжить со света".

Из обвинительного заключения: "Кулак Кулуканов Арсений, узнав, что Павлик Морозов вместе со своим братом Федором ушли в лес за ягодами, с приходом к нему в дом Морозова Даниила (двоюродный брат Павлика) 3-го сентября сговорил последнего убить пионера Морозова Павла и Федора, дав ему 30 рублей денег,

ездов, и сейчас милиция, люди в штатском с типичным выражением лица. Такой же была Тавда и полвека назад, 25 ноября 1932 года, в начале обычной сибирской зимы. Но события тут происходили необычные.

Большой деревянный клуб имени Сталина к этому дню спешно отстроили после пожара. Перед началом процесса в городе были организованы демонстрации трудящихся. Плакаты требовали смерти убийцам пионера Павлика Морозова и его брата Федя. Дети тоже держали плакаты с требованием расстрелять обвиняемых. Рассчитанный на 600 мест, зал клуба был набит тысячей зрителей. Во втором ряду, перед судьями, посадили мать убитых мальчиков Татьяну Морозову с третьим сыном, Алексеем на руках. Несмотря на лютый холод, зал не отапливался, но и не проветривался, чтобы не улетило тепло. В воздухе стоял смрад.

Зрелище, которое предстало зрителям, было настолько впечатляющим, что и полвека спустя очевидцы его не забыли и рассказывали нам детали. На сцене медленно пополз

одновременно попросил Данилу, чтобы он пригласил для убийства Павла и Федора своего деда Сергея Морозова, с которым Кулуканов раньше имел сговор...

Из приговора: "Закончив борьбу после ухода от Кулуканова, Данила отправился домой и передал деду Сергею разговор с Кулукановым. Морозов Сергей, видя, что Данила берет со стола нож, ни слова ни говоря, вышел из дому и отправился с Данилой на дорогу, по которой должны возвращаться братья Морозовы. Потом, когда подсудимые вышли уже за деревню, Морозов Сергей сказал Даниле: "Идем убивать, смотри не бойся". Из обвинительного заключения: "Поровнявшись в Павлом, Морозов Данила... вынул нож, нанес Павлу удар в живот".

Из приговора: "Девятилетний Федя, заплакав, кинулся бежать в сторону, но был задержан Сергеем Морозовым и подбегавшим Данилой тут же зарезан. Убедившись, что Федя мертв, Данила вернулся к Павлу и еще несколько раз ударил его ножом".

Из обвинительного заключения: "Совершивши убийство, Морозов Сергей вытряс из мешка ягоды, набранные Павлом и Федором, и совместно с Данилой одели этот мешок на голову Павлу Морозову, а затем Морозов Сергей труп Федора оттащил несколько в сторону от дороги, в лес, то же проделал Данила с трупом Павла. Морозов Сергей и Морозов Данила, вернувшись из леса после убийства... обнаружив у себя на одежде пятна крови, переоделись в другое платье, заставив Морозову Ксению (жену Сергея, бабу Павлика) выстирать окровавленную одежду в целях скрытия преступления. Морозова Ксения, узнав о совершенном преступлении, замочила окровавленную одежду (штаны, рубаху), но отстирать не успела, т. к. при обыске в замоченном виде рубаха и штаны были изъяты".

Из обвинительного заключения: "Одновременно при обыске за иконами был обнаружен нож, которым совершено убийство".

Тщательное изучение имеющихся у нас секретных документов следствия, опубликованных материалов суда, показаний свидетелей и очевидцев обнаруживает многочисленные противоречия и неувязки в ходе следствия и судебного процесса".

Так, например, суд не выяснил, кто и откуда знал о том, что Павлик и Федя ушли за ягодами, почему в течение трех суток никто не начал искать пропавших детей, когда точно было совершено убийство. Следовательно даже не побывали на месте преступления и не видели трупов. Участковый милиционер Титов написал "Протокол подъема трупов", где сообщается, что он составлен 6 сентября в 1 час дня в присутствии крестьян, чьи подписи отсутствуют. Происшествие описано в протоколе почти без деталей, что, в частности, позволило позднее в разных источниках называть число ножевых ран, нанесенных Павлику, в диапазоне от двух до шестнадцати. Суду было известно, что в деревню позвонили из Тавды и велели похоронить детей до приезда следователя, но суд не выяснил, кто отдал это распоряжение.

"Если верить отчетам о судебных заседаниях в газетах, обвиняемые охотно признавались в убийстве и изобличали друг друга. Однако присутствовавшая на суде бывшая жительница Тавды Анна Толстая заявила нам: никто из обвиняемых на суде не признался, что убил, и она отлично это помнит. Никто!"

Сразу же после суда обвиняемые были расстреляны.

Сын против отца

Как жили Трофим и Татьяна Морозовы, теперь невозможно установить. Примерно десять лет прожили они вместе. Потом Трофим ушел к молодой жене Нине Амо-

совой и домой возвращался все реже. Факт, что Трофим ушел из семьи — невероятный. Крестьяне от жен не уходили. И если он это сделал — поступок такой говорит о многом и не в пользу его первой жены. Павел Соломенин (партийный журналист, автор первой книги о Павлике "В кулацком гнезде"), который не раз останавливался в доме Татьяны Морозовой, вспоминает (запись осталась в его блокноте и не вошла ни в книгу, ни в статьи): "Неряха. В комнате грязно. Не подбирает. Это результат российской некультурности. За это не любил ее Трофим, бил".

Когда читаешь книги о драме в Герасимовке, остается непонятной причина, побудившая мальчика донести на отца. "Отец из семьи ушел, — вспоминает одноклассник Павлика Дмитрий Прокопенко. — Лошадь и корову надо было кормить, убирать навоз, заготавливать дрова — все это легло на старшего. Мать — плохая помощница, братья малы. Павлику было физически тяжело без отца. И когда возник шанс вернуть его страхом наказания, они с матерью попробовали это сделать".

"Мать толкала сына предать отца, — сказала нам 50 лет спустя учительница Павлика Зоя Кабина. — Она темная женщина, досаждала мужу, как могла, когда он ее бросил. Она Павлика подучила донести, думала, Трофим испугается и вернется в семью". Родственники Морозова тоже считают, что так оно и было.

По герасимовским меркам, Трофим был незаурядной личностью, его до сих пор помнят добром в отличие от его первой жены, которую в деревне не любят. "Трофим не только не пил, но и не выпивал, это все ложь, — говорила нам Зоя Кабина. — Высокий, с красивой шевелюрой, стройный, хотя и полноватый, он был значительным человеком". Трофим был смелым солдатом в гражданскую войну. Оставленная им жена Татьяна говорила нам: "Восемь раз Колчак ранил его, жалко, что в девятый не убил". Трамортный, авторитетный, — вспоминает Н. И., бывшая герасимовская жительница, — его избрали председателем сельсовета не так, как сейчас выбирают, — единогласно и лишь бы не меня! — а с обсуждением достоинств, с надеждой, что будет справедливым старостой".

Трижды переизбирался Трофим председателем, значит, крестьяне в нем не ошиблись. Благодаря уму и гибкости, он умел находить среднюю линию между грубым давлением сверху и упрямым нежеланием мужиков делиться своим хлебом с большевиками. Трофим требовал оброка от односельчан, то есть выполнения поставок государству. Положение его было нелегким. Прибывавшие в деревню уполномоченные добивались от председателя сведений: сколько у кого земли, применяют ли наемный труд. Они сообщали об этом наверх, а оттуда поступали списки на раскулачивание. "Многих арестовывал он и отправлял в Тавду", — писал Соломенин. Крестьяне тоже угрожали Трофиму, что могут донести на его отца, Сергея Морозова, что тот, будучи до революции надзирателем в тюрьмах, издевался над большевиками, и тогда, мол, Трофима снимут с должности. Донос висел в воздухе.

Вместе с тем председатель сельсовета не очень шел на откровенность с уполномоченными, сдерживал чересчур агрессивных, готовых забрать хлеб подчистую. Трофим хитрил, преуменьшал сведения о запасах хлеба, научился делать туманные обещания в расчете на то, что посланного представителя сменит более покладистый.

Однако настал момент, когда сдержанность Трофима начала раздражать присылаемых сверху уполномоченных, и его решили убрать. В приговоре суда об убийстве Павлика обстоятельства дела Трофима звучат так: "Будучи председателем сельсовета, дружил с кулаками, укрывал их хозяйства от обложения, а по выходе из

состава сельсовета способствовал бегству спецпереселенцев путем продажи документов". Выходит, что он вышел из сельсовета до ареста! Мы не знаем, убрали ли его чиновники из района, или он сам отказался сотрудничать с советской властью. В любом случае, именно конфликт с властями и послужил толчком к мести — заведению на него уголовного дела".

По завершении следствия арестованный Трофим был приведен для суда в Герасимовку пешком под конвоем двух милиционеров. Кормить его в деревне было негде. Его вторая жена Нина Амосова уехала из деревни и вышла замуж за другого. К Татьяне и детям Трофим заходить не захотел. Охранники отдали его отцу с матерью на три дня под расписку. Тогда-то и возник вопрос, кто донес.

"Павлик пришел в дом деда, где был отец. Трофим спросил его о доносе. Сын сперва отрицал свою причастность и дал ему вдоволь потеряться в догадках. Насладившись, Павлик нанес удар, сообщив, что это благодаря ему будет суд. Трофим заплакал, — записал Соломеин показания очевидцев. — Мороз (т. е. дед Сергей) соскочил, раз Пашке в ухо, второй... Пашка заревел и спросил: — Что делаешь? — Убью паразита! — Мужики отобрали Пашку и увели".

"К суду в деревне все уже знали, кто донес на Трофима. С легкой руки деда юного секретного агента прозвали "Пашка-куманист" (то есть "коммунист") и кидали в него камнями. Его ругала и стыдила родня. Дедушка Сергей, с которым до этого жили одной семьей, после суда над Трофимом перестал не только помогать, но и пускать невестку и внука к себе во двор. У Трофима решением суда конфисковали имущество. Сделали это в старой семье, так как в новой у него ничего не было. Таков был непредвиденный результат доноса. Татьяна с детьми осталась уже совсем нищей.

После успешного первого доноса Павлик ощутил себя в новом качестве. Он подслушивал, о чем говорят люди, собравшись кучкой, заглядывал в щели, выясняя, что происходит за заборами. "Нынче стены ушатые", — твердил соседям его дед. В речи на суде, опубликованной в газете "Тавдинский рабочий" 30 ноября 1932 года, обвинитель журналист Смирнов так сформулировал список жертв Морозова: "Павлик не щадит никого... Попался отец — Павлик выдал его. Попался дед — Павлик выдал его. Укрыл кулак Шатраков оружие — Павлик разоблачил его. Спекулировал Силин — Павлик вывел его на светлую воду. Павлика вырастила и воспитала пионерская организация". "Пионерская правда" добавила в эту речь Смирнова заключительную мысль: "Из него рос недюжинный большевик".

А теперь скажем, что реальная картина была весьма далека от сочиненной авторами, которые описывали подвиги Павлика Морозова. Вот что утверждают очевидцы. "Все это раздуто. Павлик хулиганил, и все. Доносить — это, знаете, серьезная работа. А он был так, гнида, мелкий пакостник" (Прокопенко). "Павлик донес на отца и, в сущности, больше ничего не сделал. За колхоз он не ратовал, да и не понимал он ничего" (Зоя Кабина). Двоюродный брат Павлика Иван Потупчик заявил: "Серьезно можно говорить только о донесении Павлика на отца, а все остальное было прибавлено впоследствии для красоты".

В книгах и статьях находим множество разночтений, касающихся цвета волос, голоса, одежды героя. Запутываясь в выдуманных подробностях, авторы переходили к общим описаниям, вроде: "Очень славный и вполне обыкновенный паренек" (писатель Коряков), или "Каждый школьник чем-то на него похож" (поэт Дорошин). "Учился Павлик хорошо, — пишет учительница Исакова в газете "Тавдинская правда" через тридцать

пять лет. — К урокам относился серьезно". Кабина, которая знала его лучше других, утверждает обратное: "Помогать в учебе он не помогал другим, он и школу-то посещал редко..."

В блокноте Соломеина читаем: "Любил похулиганить, драться, ссориться, петь песни нехорошие, курил". В печатном тексте проблема "курил ли Павлик" будет выглядеть так: "Бывало, соберемся вместе, кто-нибудь из ребят возьмет папироску, а Павлик теребит его за рукав: "Брось, не надо, куренье вредит здоровью". На наш вопрос "как Павлик проводил досуг?" учительница Кабина отвечала: "Любил играть в карты на деньги". А на вопрос "какие пел песни?" — "Всякие. С ребятами заворачивали блатные". Учительница вспоминала, что Павел любил дразнить, травить кого-либо: "Сколько не уговаривай, отомстит, сделает по-своему. По злобе часто дрался, просто из склонности к ссорам". Родственник Морозовых Лазарь Байдаков, беседуя с нами, подвел итог так: "Павлик был просто хулиган. Ходил по деревне переросток-оборванец, всегда голодный, от этого злой, и искал, где бы нашкодить. Вот все его и ненавидели". Естественно, Дружников заинтересовался, когда и где Павлик Морозов был принят в пионеры.

"Еще в 1932 году, после убийства детей, сами местные органы Тавды объявили в районной газете, что Павлик Морозов в Герасимовке в пионеры не вступал. В номере "Тавдинского рабочего" от 30 ноября 1932 года прямо сказано: Павел стал пионером вне Герасимовки. Из отчета корреспондента газеты "На смену!" Антонова тоже следует, что Павел записывался в отряд в Тавде. Что это за "отряд" в Тавде, не уточнялось. Но властям тогда нужно было как-то объяснить превращение мальчика в пионера. Нам объяснили, что Павлик вступил в пионеры в районе. Его, дескать, вызвали в райком комсомола и там оформили, а у нас-то ни о каких пионерах слыхом не слыхали" (Прокопенко). Спросили мы об этом учительницу. "Ни в какой район он не ездил, — рассказала Кабина. — Он ездил в лес за дровами, пахал, убирал навоз. Его самого тоже заставляли сдавать хлеб. О пионерах и речи не было".

"Я вам правду скажу, — заявила, улыбаясь, одноклассница Павлика Матрена Королькова, — насчет того, что он был пионером, все это, знаете, им хотелось, чтобы существовало. Но пока он не погиб, никаких пионеров и никакого пионерского отряда у нас не было". Так же объяснила нам ситуацию учительница Елена Поздина: "Нет. Павлик Морозов пионером не был, но вы ведь и сами понимаете: надо, чтобы был".

Мы понимаем, говорит Дружников, кому-то действительно надо было, чтобы пионерский отряд в деревне Герасимовка существовал. Какой отряд? Сколько в нем пионеров? В разных источниках разные авторы называют от ста пятидесяти до шести человек. Сразу после убийства газеты писали о двух пионерах — братьях Павлике и Феде. Федя, как вскоре выяснилось, маленький ребенок. "Федя не был пионером, я ему крест поставила, — сказала Татьяна Морозова журналисту через два месяца после похорон. — А Паша не верил в Бога, — ему красная звезда". Но и никакой звезды не было. На кресте повесили доску с надписью, продиктованной неграмотной матерью:

1932 ГОДА 3 СЕНТЯБРЯ
ПОГИВЛИ ОТ ЗЛОВА ЧЕЛОВЕКА ОТ ОСТРОВА НОЖА
ДВА БРАТА МОРОЗОВЫ
ПАВЕЛ ТРОФИМОВИЧ РОЖД. 1918 ГОДУ
И ФЕДОР ТРОФИМОВИЧ

Итак, завершает этот сюжет Дружников, пионерский отряд состоял из одного Павлика, причем сам он пионером не был.

(Окончание следует)

Кукла в мире И мир в кукле

Среди множества вновь появляющихся журналов — "Кукарт", Искусство Кукол. Весь журнал только о куклах? Представьте себе, именно так. А не очень ли легкомысленно в наши-то дни (обойдемся без эпитетов, и так все ясно) издавать и редактировать такой журнал? С этим вопросом мы обратились к главному редактору Ирине Павловне Надиль-Уваровой. Разумеется, мы думали, что она ответит: "Нет", а она ответила: "Да, конечно. Люди, преданные куклам, всегда были легкомысленными и немного странными. "Гильдия дураков" — так их именовали. По природе бродяги — бедные, веселые и гордые той властью над людьми, которую получали благодаря кукле".

— А над вами куклы тоже имеют власть?

— Конечно, и очень большую. Но когда это произошло? Я с детства очень любила кукол, они всегда были со мной, часть из них до сих пор живет в моем доме. По-моему, нет ни одной моей детской фотографии, где я была бы без куклы. Конечно, из этого не следовало, что я когда-нибудь буду редактировать кукольный журнал. Происходят какие-то сдвиги в сознании или провалы в глубину, когда начинаешь видеть и замечать куклу везде.

— Везде в искусстве?

— Нет, не только в искусстве. Ведь человек соединен с куклой куда более прочно, чем мы себе представляем. Историю куклы принято начинать с маленьких фигурок из мамонтовой кости, подобной тем, что найдены в Чехословакии. Кукле из Брно — 30-35 тысяч лет. Но вот на скальное изображение из пещеры Труа Фрер. Похоже на животное, обратившее на нас морду, венчаемую рогами. Но это не животное, а человек, влезший в цельную шкуру. Исследователи называли его колдун. Точно так же сибирские шаманы влезали в цельную шкуру тотемного животного, воплощаясь в зверя, вновь сливаясь с природой, от которой отделился человек. На одежде шамана, в бубнах, на лентах появляются куклы. К плечам прикреплены хвосты матерчатых, струящихся вниз змей. Все это оживает, трепещет, приводимое в движение шаманской пляской, олицетворяя обита-

телей небес, земли и недр. Сегодня магические функции кукол вынесены за скобки, а вместе с тем оборвался пучок нитей, связующих куклу с человеком. Их можно определить как физические, психические, мировоззренческие. И при желании восстановить, исследуя образы первобытного творчества, фольклорный театр, ту же молдавскую "Маланку", рождественское действо, поразившее меня роскошными масками и исполнителями, неподвижными как куклы. При этом, оказывается, все соотносимо — "Маланка" и символистский театр Мейерхольда, искусство авангарда...

— Значит, "Кукарт" — не только о куклах и кукольном театре?

— А вы когда-нибудь обращали внимание на огородные пугала? Они разные не только в разных странах, но и в каждой деревне и у каждого хозяина. Это ведь тоже куклы, у них есть своя история. Куклы населяют мир гораздо плотнее, чем мы привыкли думать. Они владеют всем — самым диким авангардом, самым изысканным эстетством, чистым

примитивом, тонкой стилизацией и простодушным детством.

Хочу исследовать в журнале идею куклы в человеческой культуре. Что это за знак — кукла? Почему человечество должно было держать ее при себе? Почему кукла всегда повторяет человеческую жизнь? Даже если она заяц, медвежонок или Хрюшка, она будет заводить себе кровать, простынку, посуду, домик — повторяется опыт человеческой жизни. Почему вдруг так популярна стала Барби? И что такое ее мир? Повторение в малых формах того, что проживает сегодня человечество... А во Франции в восемнадцатом веке увлекались Пандорой. Те, кто хотел следить за модой, подписывались на Пандору. Им высылали Большую Пандору и Малую, они были фарфоровые. А вместе с куклами высылались сундучки с нарядами. Для Большой — нарядные платья, для Малой — домашние. Модницы копировали эти туалеты для себя.

Я видела Пандор в Париже на Блошином рынке. Они дожили. И это никого не удивляет. У нас это невозможно. У нас от Пушкина остался один жилет и гусиное перо. А во Франции старинные куклы можно увидеть в домах. Есть лавочки, где продаются кукольные башмаки. Меня потрясло, что некоторые башмаки стоптанные.

— Как это?

— А вот так. С куклами все не так просто. Известно, что ханты наря-



Н. Смирнов. Куклы моего детства

жали своих идолов. И верили, что идола ночью работают, помогают в хозяйстве. "Что-то твой дух плохо работает", — скажет сосед. Хант обидится, принесет бапмак, который был на идоле, и скажет: "Как же плохо, он каждую ночь трудится"...

Как старые мастера делали кукол? От отца к деду передавались приемы. Когда кукла была готова, ее швыряли на пол. Если она падала как мешок — плохая работа. Если в той же позе, что и человек, то кукла хороша.

С куклами происходит много странных историй...

— В последнее время интерес к куклам среди самых разных людей, именно взрослых, очень заметен.

— Да, куклами стали заниматься совершенно неожиданные люди. Можно ли представить в роли страстной кукольницы Людмилу Петрушевскую? Она устраивает кукольный театр вместе с детьми. Ее сын в свои десять лет знал весь репертуар рождественского вертепа. Когда у дочки завелась кукла Барби, она сама стала шить ей весь гардероб. Как она мне рассказала, в детстве у нее кукол не было. Но можно ли только этим объяснить ее страсть? Писательница с сильно трагическим мироощущением сидит и шьет для Барби кружевные колготки, при этом мучается, что плохо выходит. Профессионал, она не прощает себе дилетанства... Она придумала марионеток, которых делает из бумажных салфеток. Марионетки с подвижными конечностями, очень красивые. Сделала салфеточный вертеп и играет со своими детьми, получая сама удовольствие не меньшее, чем дети. Это Бахтин где-то сказал, что взаимоотношения автора и его героев — это взаимоотношения автора и кукольника. Мне кажется, в случае с Петрушевской именно так.

Лариса Богораз — роскошная кукольница. По образованию она филолог, кончила пединститут, столько лет провела в местах не столь отдаленных и вдруг — куклы. Она шьет их из ваты, тряпок, получают бабы-торговки, цыганки... Я ей заказывала куклы для театра. Когда на Делегатской в музее декоративно-прикладного искусства мы собрали работы многих мастеров-любителей, там были и ее куклы.

Моя "кукольная" жизнь так активно проходила рядом с Юликом (Юлий Маркович Даниэль. — Ред.), что, естественно, он оказался в нее втянут. Сохранилась пленка с записью обсуждения "Пер-Гюнта" в Тюменском кукольном театре (это

было в год Олимпиады), на котором Юлик высказался относительно драматургии спектакля. Потом спектакль привезли в Москву, был большой скандал, потому что стало известно, что оформление жены Даниэля. Это единственная пленка с его голосом... Он писал песни для кукольных спектаклей, очень хорошие. Вместе с Хазановым написал пьесу "Следствие ведет Шерлок Холмс". Ее поставили в Тюмени. Вдвоем они приезжали на премьеру. Очень хорошие песни Даниэля в "Карлике-носе"; для "Кота в сапогах" он писал песни вместе с Хазановым. Кот там распевает: "Мадам Мышон, я так смешон без шляпы и сапог..."

Кто еще занимается куклами? Вероника Долина мне рассказывала, что она со своими детьми делает кукольный театр. Насколько я поняла — я еще этот театр не "обследовала", — для нее несущественно, какая это кукла: мышка может изображать даму или еще кого-нибудь.

— Это не совсем понятно.

— Я поясню. Когда мой сын был маленький, на его елку пришел Марк Розовский и сказал: "Сейчас мы сыграем "Золушку". А у Паши никаких кукол к "Золушке" не было, а был набор для "Колобка". Марк сказал: "Прекрасно!" И сыграл этими куклами "Золушку". Это была талантливая театральная

авантюра, очень смутившая детей, пришедших на елку. Взрослые были в восторге, а дети явно шокированы, они кричали: "Не так, они не такие!" — "Неважно", — отвечал Розовский и продолжал за ширмой играть своими жабами.

— Дети по своей природе консервативны.

— Конечно. При всем том дети очень разные. Со всеми своими тремя внуками в разном возрасте я занималась разными театрами.

Старшая, ей сейчас пятнадцать лет, легко возбудимая, у нее чувственное отношение к жизни. Куклы у нее были не марионетки и не тростевые, а те, которые одеваются на пальчики, то есть связь с куклой была через осязание. У нас есть такая домашняя мелодрама из жизни итальянских художников в стихах. Там действуют и краски. Маша очень талантливо исполняла Черную краску...

У средней был совершенно другой театр. Она девочка замкнутая, робкая, у нее нет потребности в личном самовыражении. Ей нравились отстраненные сюжеты, мы играли с ней "Балладу о короле Генри". Она унаследовала от сестры театр пальчиков и перчаток, играла очень страстно и старательно, но это был уже совсем другой театр.

А малышка, которой сейчас три с половиной года, человек условно-

история из родословной

Чехов, Финик, Ляля Чёрная и доктор Чебутыкин

Известно, что у Чехова не было детей. Но, как многие люди, страдающие от одиночества, он нуждался в детском обществе. В Мелихове он захотел усыновить деревенского мальчика, но это не получилось. Еще раньше, когда он жил в подмосковном имении Бабкино у Киселевых, он подружился с их детьми — дочкой Сашей и сыном Сережей. Во всех письмах передавал им поклонны, Сашу называл при этом почему-то Василисой, а Сережу Фиником.

Киселевы были небогаты, но родовиты. Сам Алексей Сергеевич Киселев был племянником графа Киселева, русского посла в Париже, его жена, Мария Владимировна, была внучкой известного издателя Новикова и дочерью директора императорских театров в Москве В. П. Беги-

чева. С Киселевыми Чехов поддерживал отношения и после того, как перестал бывать в Бабкине, с Марией Владимировной переписывался многие годы, взяв на себя роль руководителя ее на писательском поприще. Поскольку Мария Владимировна жаловалась Антону Павловичу на здоровье Сережи (ей казалось, что у него что-то не в порядке с легкими), Антон Павлович уговорил ее и Алексея Сергеевича отдать Сережу под его наблюдение, чтобы он пожил несколько месяцев в Москве в семье Чеховых.

И вот: "Каждое утро, лежа в постели, я слышу, как что-то громоздкое кубарем катится вниз по лестнице и чей-то крик ужаса: это Сережа идет в гимназию, а Ольга провожает его. Каждый полдень я вижу в окно,

стей. Она не будет кричать: "Это не так", как кричали дети Розовскому. С ней можно играть флакончиками. Флакончик из-под духов — какая-нибудь кукла. Я ей говорю: "Сделаем шляпу мачехе". Она отвечает: "Не надо". Ей не нужно никакого дополнительного намека. Вот — три разные человеческие индивидуальности, три человеческих типа.

— Но когда на телевидении передача "Спокойной ночи, малыши!" не вышла в эфир, и дети не увидели Хрюшу, это было равносильно катастрофе — тысячи и тысячи звонков, писем, телеграмм. Как объяснить популярность у детей, согласитесь, довольно убогих кукол?

— В нашей российской действительности очень мало устойчивости. Не то что мы все психопаты. Мы популяция с подвижной психикой, не дорожающая устойчивыми формами. И вот передача, которая существует не одно десятилетие, как бы дает гарантию, что жизнь продолжается в тех формах, которые мы уже сегодня приняли. А куклы, что ж, — это персонажи. Можно взять валенок, назвать его Васей и укладывать его спать.

— Но валенок и не претендует быть воспитателем, а Хрюша и Степашка в роли воспитателей. И детей становится жалко.

— А я считаю, что перебьются. В жизни неизбежен заряд безвкуси-

цы, это проживется. Маленькая Маша приходила и просила дедушку Юлика выслушать стихи: "Товорит в руке моей флажок, как будто я огонь зажег". А сейчас читает Гумилева. Это надо спокойно пройти. Средняя девица заявила: "Тебе будет очень больно, что я сейчас тебе скажу: я очень хочу Барби, я ее во сне вижу". Она понимала, что мне это может быть больно, потому что с самого раннего детства они видели в доме много хороших кукол. Со старинными французскими фарфоровыми куклами они пили чай — была такая игра в "светскую" жизнь. Купили Ксене Барби, и она пыталась меня к ней "приручить". Ничего, все прошло.

— А перед сном девочки смотрят "Спокойной ночи, малыши!"?

— Смотрят. И пусть эта передача будет. Пусть хоть что-то будет постоянным. Это очень важно для детей. А в эти же вечерние часы можно придумать другую передачу с другими куклами.

— В последнее время стали возникать семейные кукольные театры...

— Возможно даже, восстанавливается средневековая кукольная семья, как в Средние века — потомственное ремесло. Дети с малых лет приучаются работать в труппе вместе с взрослыми. Иногда семья работает в театре. Моим друзьям в Мытищах дали для театра хорошее

помещение. Число зрителей — человек пятьдесят. В Москве семейный театр "Тень" Ильи Эпельбаума и Майи Краснопольской. Он невесом, как настоящая тень. Илья ушел за экран и там, на стекле, рисует и стирает и снова рисует. Майя по эту сторону экрана спорит с пузатым королем. Где тут творчество, а где образ жизни? Они воспитывают двоих детей, красят стены в своем театре, везут спектакль в Америку, уложив его в дорожную сумку, и вырезают из бумаги цветы для спектакля на темы Гофмана.

— А может ли "Кукарт" помочь семье, родителям?

— Журнал намерен открыть Академию Домашнего Театра — кукольного, конечно. Культура этого театра утрачена, но мы не боимся быть старомодными. Мы хотим вернуть домашний театр в каждый дом, где есть дети, хотим подарить радость творчества и единение детям и взрослым. Мы предлагаем выкройки театра, декораций, кукол. Будет и пьеса, которую можно разучить и сыграть, — это сказка Андерсена "Принцесса и свинопас"...

Беседу вела Л. Осипова

К сведению наших читателей: если вы хотите сделать заказ на домашний театр, его можно отправить на адрес редакции журнала "Кукарт" (10309, Москва, Тверская улица, 12/7 - 228, в помещении Международной конфедерации театральных союзов).

как он в длинном пальто и с товарным вагоном на спине, улыбающийся и розовый, идет из гимназии. Вижу, как он обедает, как занимается, как шалит, и до сих пор не видел и тени такого, что могло бы заставить меня призадуматься серьезно насчет его здоровья или чего-нибудь другого" (2 ноября 1888 года).

Вот еще одно письмо; похожее на рассказ, Чехов даже предпослал ему заголовок: "Свежая новость". "К Финику приходит Иванов сообщить, какие заданы уроки. Будучи приглашен наверх, он вошел в комнату Финика, сам сконфузился, сконфузился и Финик. Угрюмо глядя в одну точку, он басом сообщил, что задано, толкнул Финика локтем в бок и сказал: "Прощай, Киселев!" И, не подавая руки, удалился. По-видимому, социалист".

Скорее всего, "Мальчики" написаны Чеховым под влиянием общения с Фиником. Ему в это время было одиннадцать-двенадцать лет.

Что с ним стало позже, как сложилась его жизнь?

Спустя десять лет он служит по

театральному ведомству. В письме к Чехову Мария Владимировна рассказывала, что он влюбился в "девицу в жанре героинь Марселя Прево", забросил гимназию, отдан в пансион полковника Мирецкого, там затерялись его документы, излечила его ружейная охота. Наконец, родители, пользуясь своими театральными связями, пристроили его на службу в Большой театр и там с ним произошла дивная метаморфоза. "Поздоровел, всей душой отдался делу, доволен собой и, получая свое жалованье (20 р.), дерет ноги выше головы и находит, что этих денег ему вполне достаточно... пишет декорации..."

Через какое-то время Сережа Киселев женился на цыганке-танцовщице Марии Георгиевне Поляковой. У них родилась дочь Надя. В 20-е годы она училась в одной из московских школ. Смуглая, стройная, белозубая, с большими завораживающими глазами, она была признана школьной королевой. А однажды среди учеников прошел слух, что Надя выступает в цыганском хоре Егора Полякова в рестора-

не "Арбатский подвал". По-видимому, в это время она взяла себе псевдоним и стала зваться Лялей Чёрной. Она имела успех, но настоящая слава пришла к ней после ее участия в съемках нескольких фильмов. "Последний табор" с Лялей Чёрной сделал ее знаменитостью. Все подписывали ей: "Ой, да ту распахн, распахн, бродяга..." В этом фильме она снималась со своим мужем, замечательным артистом МХАТа Михаилом Михайловичем Яншиным. Его лучшие "чеховские" роли — Нюнин в "Свадьбе", Вафля в "Дяде Ване", бесподобный Симеонов-Пищик в "Вишневом саде".

"Не угодно ль этот финик вам принять?" — как говаривал Чебутыкин, тот самый доктор Чебутыкин из "Трех сестер". Роль Чебутыкина Яншин исполнял после разрыва отношений с Лялей Чёрной в 1942 году.

Л. Осипова

Амитабх Баччан — Тот, кто приносит надежду



Его продолжают называть супер-звездой индийского кинематографа, хотя взлет его славы пришелся на семидесятые — восьмидесятые годы. Актер, на которого киномагнаты ставили не раздумывая, зная, что одно его имя гарантирует кассовые сборы. В разное время в нашем прокате было полтора десятка картин с его участием.

В 1985 году Баччан приехал в Москву как гость кинофестиваля. Все знали о травме, которую он получил во время недавних съемок фильма "Кули", говорили, что он неважно выглядит. Поклонницы от шестнадцати и старше (среди них не только москвички, но и приезжие) часами дежурят у подъезда гостиницы. Их можно понять. У Баччана подкупающая внешность. Импозантный, почти двухметрового роста, со спокойным одухотворенным лицом. В личном общении — ни тени высокомерия и снобистской снисходительности. Он любезен и вежлив даже по отношению к самым бесцеремонным поклонницам.

Во время интервью я и корреспондент "Советского экрана" пытаемся разговорить артиста, спрашиваем о причинах его необычайной популярности. Но понимаем, что Баччану неинтересно говорить о себе. Его мысли где-то далеко. Он дает понять, что хочет, чтобы его воспринимали таким, каков он есть. Среди фильмов, которые сделали его популярными, его любимые — "Затянувшаяся расплата", "Стена", "Амар, Акбар, Антони", "Владыка судьбы", "Месть и закон". Он рассказывает о последних съемках и о работе в избирательном округе в Аллабахаде — крупном культурном и политическом центре Индии, городе, где он родился.

Надо сказать, что в жизни Баччана был период, когда он предпринял попытку стать политическим деятелем. Она оказалась неудачной и завершилась уходом в отставку с поста члена парламента. Индийские журналисты не всегда относились к Баччану доброжелательно. Когда Индира Ганди объявила в стране чрезвычайное положение, то в знак протеста все киножурналы перестали публиковать какую бы то ни было информацию о Баччане, связанному дружескими узами с сыновьями Ганди — Санджаем и Радживом. В нашей стране тоже были к нему не всегда справедливы. С 1982 года перестали закупать фильмы с его участием — делалась ставка на Митхуна Чакроборти. И только почти через десять лет были куплены три картины, в том числе "Стена" и "Расплата за преступление", которая идет сейчас на наших экранах.

Очень многое определила в жизни Баччана его биография, жизнь в родительском доме. Он был сыном знаменитого индийского поэта Хариванша Рая Баччана. Семья Баччанов дружила домами с семьей Джавахарлана Неру (его дочерью Индирой, ее мужем Фирозом Ганди — однофамильцем М. К. Ганди — и их детьми).

В доме отца часто бывали крупнейшие писатели и поэты Индии, политические и общественные деятели, профессора и студенты Аллахабадского университета (тогда отец Баччана там преподавал английский язык и литературу, затем его перевели на работу в Делийский университет). В детстве Амитабх мог часами репетировать перед зеркалом в ванной, а затем играть на сцене домашнего театра грозных королей или забавных миллионеров. В

старших классах у Амитабха появилась новая страсть — кино. Он по нескольку раз смотрел фильмы на хинди, в особенности те картины, где играли его любимые актеры: Дилип Кумар, Вахида Рехман, Мина Кумари и Шамми Капур.

У Амитабха всегда "хромала" математика, тем не менее мы находим его фамилию в списке студентов технологического колледжа при Делийском университете, где он изучал технические дисциплины, которые ему никогда не нравились и никогда в жизни негодились. Позже Баччан будет называть три года, проведенные в колледже, пустой тратой времени: "Если бы я знал, что стану актером, то поступил бы на актерский факультет киноинститута в Пуна, приобрел бы необходимый профессиональный опыт, постиг бы основы актерского мастерства, а так до всего приходилось доходить своим умом..."

На это ушли годы. После того как артист добился зрительского признания, сыграв в "Затянувшейся расплате", пришла популярность, но с ней — и необходимость оставаться в рамках своего раз и навсегда заданного амплуа "сверхчеловека".

Мне-то по душе как раз Баччан нетрадиционный, выходящий за рамки этого амплуа. Но таким я его видел пока только в двух фильмах: "Любовь — это жизнь" и "Инцидент".

Публика же любит Баччана традиционного. Известный индийский кинокритик, пытаясь понять, почему артист так популярен, отмечал, что Баччан воплотил в себе надежду обездоленных индийцев на социальную справедливость. Когда я просматриваю письма наших многочисленных любителей индийского кино, я замечаю тот же мотив: Баччан как магнит притягивает тех, кто чувствует себя в жизни беззащитным, кто в детстве был лишен отцовской ласки, кому хочется обрести опору в жизни и надежду.

Сейчас трудно сказать, как сложится дальнейшая актерская карьера Баччана. 11 октября прошлого года актер отметил свое пятидесятилетие. "Одно я знаю твердо, — сказал мне Баччан во время нашей последней встречи, — что не могу больше играть суперменов или героев-любовников. Театр и телевидение тоже не для меня. Я мечтаю о серьезной роли. Вы знаете, я двадцать шесть раз смотрел "Крестный отец-III". Вот, если бы Коппола пригласил меня на главную роль в своем новом фильме "Крестный отец-IV"..."

Юрий Корчагов,
председатель киноклуба
"Новая Индия"

Юным химикам. Их родителям. Нам всем

... в задачах международных...
В. Сорокин, И. В. Свитанько, Ю. Н. ...
С. С. Чуранов. — М.: Химия, 1993. — 288 ...
Цена 88 руб.

Книга представляет собой сборник задач, предлагавшихся на международных химических олимпиадах, в которых принимают участие учащиеся выпускных классов школ, гимназий и лицеев из более чем 30 стран.

Задачи сгруппированы по целевому признаку. В первую главу включены задачи по установлению формул неорганических, органических и элементоорганических веществ на основании результатов их химических превращений и данных физико-химических методов исследования. Во второй главе даются задачи двух типов: а) синтез для получения определенных веществ; б) использование синтетических методов для определения структуры соединений. В третьей главе представлены экспериментальные задачи качественного анализа. В четвертой — задачи по количественному анализу с приведением конкретных экспериментальных методик и схем расчетов, в пятой — задачи по химической кинетике, химической термодинамике, электрохимии и разделам современной физической

Р. А., Молочко В. А. Химия для абитуриента. От средней школы к вузу. — М.: Химия, 1993. — 256 страниц. Цена 105 руб.

При создании книги авторы использовали свой многолетний педагогический опыт работы со студентами I курса вузов, абитуриентами и слушателями химической школы, опыт составления заданий и проведения вступительных экзаменов в вуз.

Теоретический материал, охватывающий всю программу вступительного экзамена по химии, разбит на 27 разделов. Изложение его систематизировано с учетом того, что читатель владеет школьными знаниями по химии и ему лишь не хватает обобщенного взгляда на весь предмет и его отдельные аспекты.

Каждый раздел открывается кратким содержанием, а заканчивается вопросами, позволяющими проверить усвоение материала. Существенное внимание уделено расчетным химическим задачам, при решении которых использован математический метод, подробно рассмотренный на примере типовых задач. Это, конечно, не исключает решения тех же задач методом пропорций.

Леенсон И. А. Почему идут химические реакции. — М.: Химия, 1993. — 120 страниц. Цена 50 руб.

Автор книги хорошо знаком юным химикам по книге "Чет или нечет?", два издания которой разошлись очень быстро. Из предлагаемой книги читатели узнают, почему одни оксиды металлов можно восстановить углем или водородом до свободного металла, а другие — нет, как ни нагревай их; почему смесь водорода с хлором или кислородом взрывается, а с бромом нет, хотя в реакции $H_2 + Cl_2 \rightarrow 2HCl$ даже чисто молекул не изменяется, а в реакции $2H_2 + O_2 \rightarrow 2H_2O$

Издательство "Химия" продолжает многолетнюю традицию выпуска общедоступных книг (в том числе в серии "Научно-популярная библиотека школьника"). Эти книги помогают в учении, в подготовке к продолжению образования, расширяют кругозор, содержат массу полезных прикладных сведений.

даже уменьшается; почему при некоторых синтезах реакция может "пойти вразнос" и как этого избежать. И многое, многое другое, о чем не прочтешь в школьных учебниках и "внеклассных" пособиях.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Степин Б. Д., Аликберова Л. Ю. Книга по химии для домашнего чтения. — М.: Химия, 1993. — 400 страниц. Цена 362 руб.

Книга дает представление о химии как о необходимом звене, гармонично связывающем нас с природой, позволяющем создавать необходимые цивилизованному миру предметы и материалы.

Вас интересует, что такое "светильный газ", "турецкий купорос", "крепкая водка", "ярь-медянка"? В разделе о химических производствах интересно рассказано об этом. "Мумия" и "мумие", "рыбный газ", "червонное золото", "золотая соль", "королевская водка"... Этим, а также другим названиям, символам и формулам — их истории и современности посвящен другой раздел.

Вы узнаете об открытии химических элементов, происхождении их названий, этапах создания периодической системы, необычных химических реакциях и химических курьезах, а также прочитаете легенды и были о минералах и драгоценных камнях. И, конечно, в книге подобраны любопытные и неординарные эпизоды из жизни химиков.

Книга рассчитана на преподавателей и студентов школьников и пенсионеров, инженеров и домохозяек. Любопытные найдут здесь интересные факты, а практичные читатели — полезные советы и рекомендации.

Ольгин О. Опыты без взрывов. М.: Химия, 1993. — 190 страниц. Цена 94 руб.

В науку можно прийти многими путями. Если же наука экспериментальная — как химия или физика, — нет более верного спутника, чем самостоятельный, своими руками поставленный, своими глазами наблюдаемый эксперимент. Опыты по химии — от самых простых для начинающих юных химиков до более сложных, доступных лишь тем, кто уже многому научился, — вы и найдете в этой книге. Причем все опыты, независимо от их сложности, проверены, обоснованы, тщательно описаны и, что главное, совершенно безопасны. Если вы уверены в своей аккуратности, умеете в точности выполнять советы и рекомендации, то смело приступайте к химическим опытам. Рассчитанная на школьников, книга может принести пользу и педагогу.

Пожарский А. Ф., Солдатенков А. Т. Молекулы-перстни. — М.: Химия, 1993. — 260 страниц. Цена 188 руб.

В доступной и занимательной форме рассказано об очень интересных веществах (гетероциклах), о их применении в народном хозяйстве, медицине, особенно подчеркнута их исключительная роль в разнообразных процессах жизнедеятельности. Знакомство с общими принципами химии гетероциклов поможет понять, почему природа для реализации такой важной функции, как передача наследственных признаков, выбрала пуриновые и пиримидиновые основания, как реализуется этот механизм и какова роль в нем нуклеиновых кислот. Каждая глава предваряется небольшим четверостишием, смысл которого как-то перекликается с ее содержанием. Перекрестное опыление естественных и гуманитарных идей ценилось во все времена. Тем более оно необходимо в наш практический технотронный век.

Круг потенциальных читателей книги не ограничивается студентами, школьниками и их преподавателями. Книга будет полезна фармакологам, биохимикам и даже специалистам, желающим расширить свой кругозор в процессе выработки стратегии научных исследований.

Шеклеин А. В. Фотографический калейдоскоп. — М.: Химия, 1993. — 200 страниц. Цена 160 руб.

Главный адресат книги — тот, кто, сделав свои первые снимки, убедился, что хорошими они получатся, если действуешь не только грамотно и методично, но и творчески. Поэтому здесь сведена воедино более или менее полная информация о практике обработки черно-белых негативов (и в меньшей степени — позитивов), представляющая непосредственный практический интерес для повседневной работы фотолюбителя. Настойчиво проводится мысль о единстве всех этапов фотографического действия. Рассказано о том, как лучше добиться хорошего изображения, получить интересные эффекты при обработке фотопленки и не повторять ошибок, которые неоднократно совершались до вас.

Вы найдете сведения, взятые из старинных книг и журналов, давно уже ставших библиографической редкостью. Для новичка они будут всего лишь занимательным практикумом, а фотографа более опытного могут натолкнуть на творческие находки.

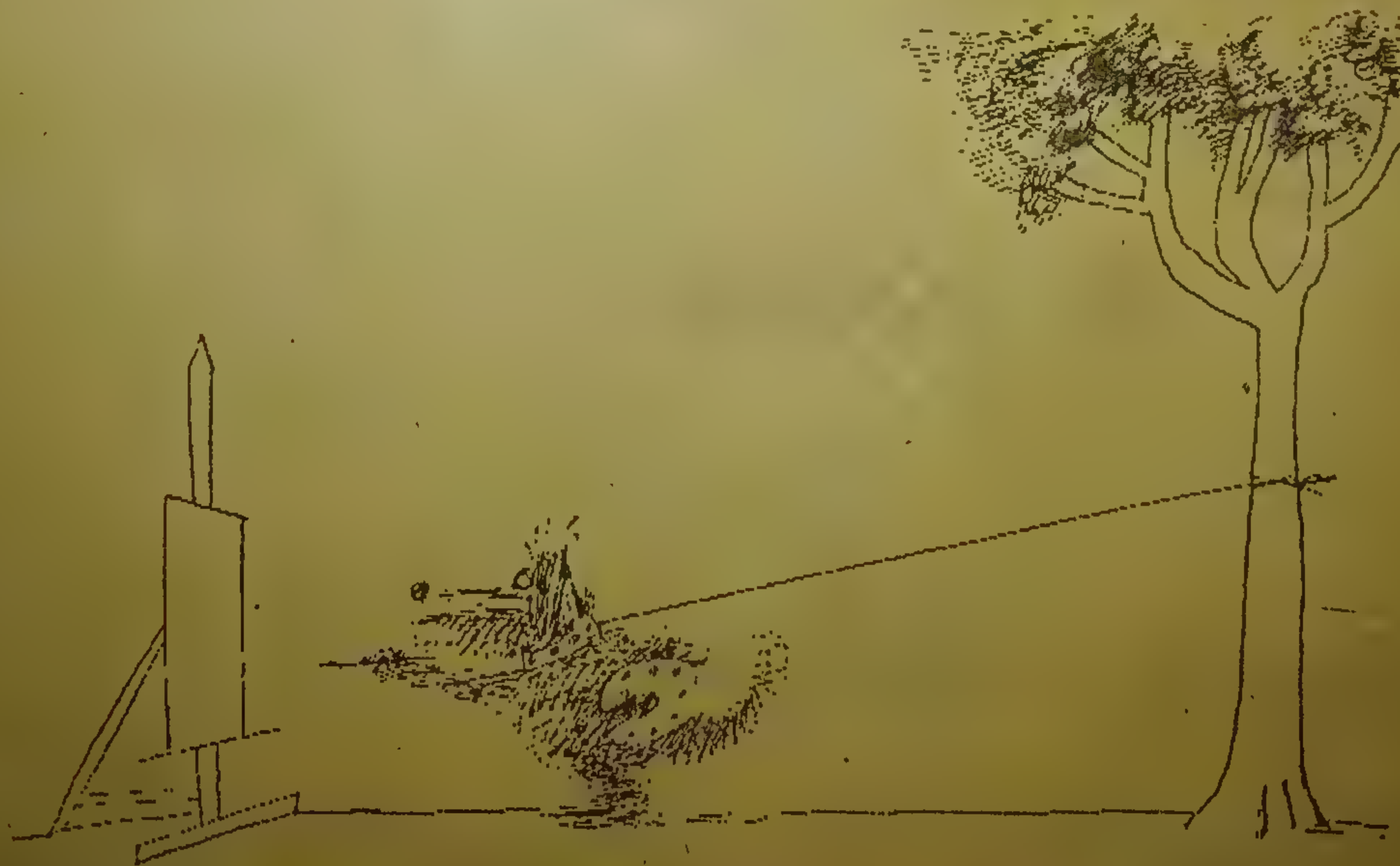
Заинтересованные организации могут оформлять заказы непосредственно в издательстве и приобретать вышедшие книги по адресу: 107076, Москва, улица Стромынка, 21, корпус 2; телефон отдела маркетинга: 268-58-58.

Книги издательства всегда в продаже в магазине "Дом книги в Сокольниках" по адресу: 107014, Москва, Русаковская улица, 27.

Наложенным платежом книги издательства "Химия" высылают отдел "Книга-почтой" "Дома технической книги": 113509, Москва, ул. Красного Маяка, 11

61-230
Сол Стейнберг. В поисках смысла

Здесь и еще
на нескольких страницах номера
вы можете видеть рисунки
одного из самых знаменитых
американских художников
второй половины нашего века.
Воображение Сола Стейнберга
выскалывает наизнанку
обычные вещи и обиденную жизнь.
И находит в ней смыслы,
которые иначе остались бы
неуловимыми



ISSN 0131-7377

СЕМЬЯ И ШКОЛА

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 6 / 1993



СЕМЬЯ И ШКОЛА ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основан в 1871 году
Возобновлен в 1946 году

Главный редактор
В. Ф. Смирнов

Редакционная коллегия:
В. В. Андреев,
(главный художник)
С. Л. Вольшонков,
П. И. Гелазония
(заместитель
главного редактора),
Л. Ф. Осипова,
В. А. Рыбаков

Редакторы:
А. А. Булгаков,
Т. Я. Кедрина,
С. И. Сивоконь
Ю. Л. Скрылев

Отдел распространения:
Ю. Д. Чичелова

Обеспечение выпуска:
Г. М. Асоскова,
Т. Ф. Петровская
(заведующая редакцией),
М. В. Жилинская,
И. Н. Баркова,
В. И. Терехина,
А. А. Никонова,
А. М. Бакланова

Компьютерный набор
и верстка:
Л. В. Абрамова,
Р. В. Хортов

Учредитель журнала:
трудоу коллектив
редакции

Адрес редакции:
129278 Москва И-278,
улица Павла Корчагина, 7
Телефоны редакции:
283-80-09, 283-86-14

Ордена
Трудового Красного
Знамени
Чеховский
полиграфический комбинат
142300 город Чехов
Московской области

№ 6 (июнь) 1993
Подписано в печать
30 июня 1993 года
Формат 84x108 1/16
Печать офсетная
3 печатных листа
(условных — 5,04)
Тираж 206 500 экземпляров
Заказ 945
© «Семья и Школа»,
1993

читатель — редакция — читатель

Хороший? Плохой?

З. А. Ш-вой, Минск

Уважаемая Зоя Алексеевна!

Ваши переживания из-за поступков внука понятны. Как следует поступать, какую занять позицию по отношению к Саше? Как Вы думаете, что получится, если родители и Вы займете нетерпимую позицию, поведение Саши будете оценивать максимально строго? Тогда у Саши будет складываться отрицательное представление о себе, он будет оценивать себя как плохого человека. Дело в том, что очень важный источник, из которого ребенок черпает представление о самом себе, — это окружающие его люди. По их реакции на его поступки, по их оценкам ребенок судит о себе: каков я? А в зависимости от того, что «значит» ребенок для самого себя, каково у него представление о себе, во многом зависит и его поведение.

В результате может образоваться замкнутый круг: чем ниже ребенок оценивает себя, тем хуже становится его поведение. Именно поэтому, считают многие психологи, относиться к ребенку с отклоняющимся поведением нужно более терпимо. Именно тогда поведение ребенка может исправиться.

Если в поведении Саши искать все положительное, если хвалить его, тогда он будет больше доверять Вам, будет меньше конфликтных ситуаций, в которых он ведет себя не так, как хотелось бы.

Почему он плачет

Н. М. Б-вой, Томск

Уважаемая Надежда Матвеевна!

Плач — это особый язык ребенка; и от того, как

взрослый понимает этот язык, во многом зависит, понимает ли он ребенка вообще. (Кстати, в нашем журнале в январе 1987 года была напечатана статья психотерапевта А. Захарова, которая так и называлась — «Язык плача».)

Если ребенок мало говорит, но много плачет, он, очевидно, боится выразить вслух свои чувства и желания. Чего боится? Не обязательно — взрослых. Возможно, он не уверен, что его желания исполнимы. Иногда плач возникает как способ привлечения внимания родителей, как своеобразная просьба помочь, вмешаться, разрешить ту или иную досадную ситуацию. Плача, ребенок жалуется на того, кто его обидел, на плохое самочувствие, боль, неспособность реализовать желание. Плачущий ребенок плохо понимает замечания, советы и приказы, поэтому «воспитывать» при плаче — напрасный труд. Не следует тотчас обрывать плач. А если совсем не обращать на него внимание, можно нанести непоправимый урон доверию к отзывчивости взрослых. И теперь плакать ребенок будет, что называется, с горю, что он «никому не нужен». С другой стороны — когда плач носит характер явной истерики, самое лучшее как раз не подкреплять его повышенным вниманием, а предоставить возможность нервному напряжению угаснуть самому по себе.

Плач в игре? Видимо, нет у ребенка уверенности в своих силах, и вот и переживает заранее свое поражение. При этом он все еще на что-то надеется — а надежда обидно не сбывается; оттого и слезы — не тотчас, а некоторое время спустя.

Надо так постродить игру, чтобы и он бывал победителем. Ведь это не так уж сложно.

Кто знает дорогу в школу?

Е. И. и В. Т. М-вым,
Краснодарский край

Уважаемые Евдокия Ивановна и Василий Трофимович!

Можем лишь разделить ваше недоумение по поводу необдуманных, как вы пишете, слов учительницы насчет того, что ваша невестка Нина не всегда может выбраться на родительское собрание. Конечно, не упреков заслуживает молодая женщина, в свои двадцать четыре года растящая пятерых детей, а благожелательной поддержки.

Надеемся все-таки, что это был случайный промах педагога. Если же речь идет о чем-то более серьезном, то, наверное, вашему сыну следовало бы встретиться, скажем, с директором школы, рассказать о своей семье, о том, как воспитываются дети, попросить, чтобы коллеги напомнили учительнице, как важно быть тактичной.

Кстати, если бы ваш сын сам ходил и на родительские собрания, это было бы неплохо в любом случае. А то на собраниях, как правило, сидят одни мамы, словно они меньше своих мужей заняты. Это, разумеется, не значит, что Нина должна забыть дорогу в школу: тогда как раз могло бы показаться, будто муж ее действительно «не пускает». Нет, в школе должна бывать она, и он, и они вместе.

Спокойно и разумно

М. М.,
Московская область

Уважаемый М. М.!

Мы понимаем, что Вы очень тяжело переживаете крушение своей семейной жизни и разлуку с дочерью. Но слишком уж Вы стараетесь сами себя

ранжалобить: жизнь потеряла смысл, лучше умереть, я в отчаянии... Это может далеко завести.

Возьмите себя в руки. Верим: Вы очень любите Олю, но нельзя, невозможно весь смысл своего существования сводить к этой любви. Мы говорим, это не только ради Вас. Чем спокойнее и выдержаннее Вы будете, тем легче будет Вам добиться осуществления своих отцовских прав. А это интересно и самой Оли — отец ребенку нужен (хотя, конечно, не только он может научить тому, что такое хорошо и что такое плохо), но отец спокойный, разумный, надежный.

Формальную сторону дела Вы знаете и без нас. Скорее всего, по Вашему заявлению будет принято решение, обязывающее мать предоставлять Вам возможность видеться с дочерью в определенные дни и часы.

И еще. Что же случилось между Вами и матерью Оли, что вызвало такую неприязнь? Неужели не было и нет никакой возможности просто поговорить по-человечески? Ведь все-таки вы были мужем и женой. Вот Вы пишете: «Виноват больше я». А ей Вы когда-нибудь в этом признавались? Может быть, удастся Вам найти какие-то добрые слова, которые сломали бы вот такую жесткую (и разрушительную) линию поведения Вашей бывшей жены?

Постоять за себя

Лидии В-вой, Уфа

Дорогая Лидия!

Понимаем, как тяжело было жить вам с братом с таким отчимом, сносить оскорбления, видеть, как он унижает вашу маму. И ваша мама допускала такое...

Поймите нас правильно: мы совсем не осуждаем ее. Люди разные: у одних характер сильный, они могут постоять за себя, другим характера не хватает, они склонны уступать, подчи-

няться даже несправедливости.

Наверное, когда ваша мама выходила замуж за вашего отчима, она думала: трудно вырастить детей одной, а так у них будет отец, пусть и не родной. Очень часто отчимы и мачехи становятся своим приемным детям как родные, так что ваша мама вполне могла на такое рассчитывать.

Не получилось. Не тот оказался человек. А ваша мама не смогла защитить ни себя, ни вас. Уйти? Опять остаться одной, да еще с одним маленьким сынишкой? На такое она решиться не смогла. И не станем ее в этом упрекать. Это ведь только со стороны легко рассуждать, легко всё расставлять по местам.

Теперь вы с братом начали самостоятельную жизнь, уехали из родных мест. Видимо, отчим еще больше забрал власти над вашей мамой, раз может даже не разрешить повидаться с родными детьми.

Не беремся судить, что тут разумней всего сделать. Ясно одно: чем старше вы будете становиться, тем больше будет у вас возможностей и свои права утвердить, и как-то защитить свою мать, поддержать ее. Всё зависит от того же: от твердости характера и силы воли — теперь уже Вашей и Вашего брата. Потому что мало иметь «юридическое право войти в родной дом», надо суметь разумно этим правом воспользоваться — так, чтобы это не отразилось потом плохо на вашей маме. Ведь так или иначе — это ее жизнь, ее выбор.

Не теряйте голову

Наде Д-вой, Ижевск

Дорогая Надя!

Ваше письмо, признаюсь, нас обескуражило. Конечно, Вы не первая, кто влюбляется в человека, значительно более старшего по возрасту. Но обыч-

но эти люди, более старшие по возрасту, ведя себя разумно и ответственно, не только не разжигают такую влюбленность (а сделать это легко — ведь девочке очень лестно, что на нее обратил внимание не какой-то там сверстник-«пустышка», а взрослый человек!), не только не стремятся воспользоваться неравенством в положении, жизненном опыте, но, напротив, всё делают для того, чтобы эта детская влюбленность как можно скорее и безболезненнее прошла. И она проходит. А вот Ваш знакомый — мы судим, конечно, только по Вашему письму — подогревает ее.

Нам кажется, в глубине души Вы ощущаете всю неестественность происходящего. Не случайно Вы избегаете разговора об этом с мамой — несмотря на то, что Вы уверяете нас: «Мы отлично понимаем друг друга». Первое, что Вы должны сделать, если еще не сделали, — поговорить с мамой.

Не обижайтесь. Мы обязаны были предостеречь Вас. Возможно, с того дня, когда Вы отправили письмо, Вы и сами немного пришли в себя. Очень надеемся на то, что Вы сможете правильно разобраться в том, что с Вами происходит.

Взрослые всегда правы?

Оксане Г-ской, Курская область

Уважаемая Оксана! Действительно, какого-либо распоряжения, запрещающего школьникам носить сережки, не существует. И все-таки нам кажется, ты поступаешь неверно, вступая в пререкания с педагогами. Даже если их требования насчет одежды и украшений кажутся тебе чрезмерно строгими, разумнее было бы им подчиниться.

Пожалуйста, не подумай, что мы считаем, будто взрослые обязательно во всем и всегда правы. Нет, и они бывают несправедливы, зря опекают ребят в мелочах, навязывают им свои вкусы, не понимают их желаний. Иногда это очень обидно. И все же простейшие правила культуры общения требуют: старшим надо подчиняться.

А если взрослые требуют чего-то такого, чему твоя совесть не позволяет подчиниться? Что ж, и такое случается. Как тут быть, у кого искать поддержку своей позиции, в какой допустимой форме заявить свое несогласие, — это уж от обстоятельств дела зависит. Но сейчас, думаем, совсем не тот случай.

Ваша и ваших родителей редакция

и редакция журнала «Семья и школа»

предлагают вам свои советы и рекомендации

по вопросам воспитания и обучения

детей и подростков, а также по вопросам

здоровья и спорта

и других вопросов, касающихся семьи

и школы. Мы надеемся, что вы найдете

в наших советах и рекомендациях много

полезного для себя и своих близких.

Приносим извинения за опоздания номеров.

Скоро все наладится

и журнал станет выходить в срок.

Надеемся, что «Семья и школа»

вызывает у вас интерес.

и вы по-прежнему будете с нами

О маленьких и самых маленьких

«Кого то даст Бог?» — говорили некогда о том, кто ждал своего часа в материнском лоне. Но он-то ведь не просто ждал. Мать, замирая от сладостного волнения, чувствовала «его кулачок», «его пяточку». Чувствовала и... ждала. Она теряла время, свое и своего ребенка. Но когда она разговаривала с ним, ласково звала его, пела ему, и все это повторяла раз за разом, день за днем — она помогала своему малышу и себе, потому что он являлся на свет способным лучше ее понимать, лучше учиться жизни.

В наши дни шаг за шагом идет вперед перспективная наука (своеобразная педагогика) — обучения человека «утробного возраста». Эта наука доказывает, что развивающая, даже, пожалуй, воспитывающая связь между родителями (матерью прежде всего) и не рожденным еще ребенком — это реальность, которую можно и нужно использовать разумно, не теряя ни дня. Словом, «Кого то даст Бог?» — это зависит и от умения родителей подготовиться и приготовить к рождению именно того, кого они ждут. Верно, что систематический, чуткий, разумно последовательный контакт, «разговор» родителей со своим малышом и до его рождения, и потом, при очном общении с ним, позволит избежать неких нежелательных проблем.

Замечательна такая возможность, и о ней убедительно рассказывает книга «365 дней и ночей из жизни младенца» (М.: Педагогика-Пресс, составитель сборника кандидат психологических наук Л. Н. Павлова), которая увидит свет в нынешнем году.

Предлагаем читателю несколько страниц из этой книги.

Под стук материнского сердца

Ребенок в утробе матери не только развивается физически, но и накапливает информацию из внешнего мира. Какую именно? И как это должна учитывать мама, вынашивая ребенка?

Действительно, ученые установили, что во время внутриутробного периода у человеческого зародыша начинает работать слух и вестибулярный аппарат. Дитя не только слышит стук материнского сердца, но и различает, радостно оно стучит или трепещет от страха или боли, слышит мамин голос, приглушенные внешние звуки, шумы и музыку. Более того, исследования ученых с помощью электронной аппаратуры позволили сделать предположение, что, находясь в материнском лоне, ребенок не только способен «накапливать информацию», «учиться до рождения», но и что обогащение его пренатального (то есть предродового) опыта оказывает определенное положительное воздействие на послеродовой период развития.

Недавно, например, были опубликованы любопытные результаты одного эксперимента американских психологов. Шестнадцати женщинам было дано задание перед родами в последние шесть с половиной недель дважды в день читать вслух детские стихи о коте. Когда потом

новорожденным детям этих женщин дали прослушать две записи голоса матери, причем в одном случае мамы читали сказку о коте, а в другом — сказку о корове, мышках и сыре, то младенцы усиленным ритмом сосания пустышки дружно проголосовали за своего старого знакомого — кота.

Лаборатория детей раннего возраста Центра «Дошкольное детство» имени А. В. Запорожца провела ряд экспериментов с молодыми семьями, во время которых, в частности, ставилась задача проанализировать, как та или иная сторона эмоциональной жизни будущей мамы влияет на развитие ребенка.

Оказалось, что, если у женщины во время беременности широкий круг духовных занятий и запросов, это помогает ей не только быстрее установить контакт с новорожденным, но и строить общение на «общих интересах». Так, например, одна из участниц эксперимента, студентка, готовилась к сдаче экзамена по игре на фортепиано и ежедневно разучивала программные классические произведения. Некоторые музыкальные пьесы были ей особенно любимы, и она их исполняла с особым подъемом и воодушевлением. Так вот, впоследствии рожденный ею ребенок не только выделял именно эти произведения. Если малыш плакал или у него что-то болело, стоило маме сесть за пианино, начать играть любимые свои мелодии, как ребенок замолкал, вслушивался какое-то время, а потом, по-видимому, узнавал мелодию и начинал улыбаться. Все неприятности уходили прочь. К году малыш

обнаружил музыкальную одаренность.

В другой семье возникла такая ситуация. Там ожидали рождения Женечки, мальчика или девочки — неважно, главное, что супруги будущего ребенка решили назвать именно этим именем. Как рассказывала мама, она постоянно «разговаривала» с Женечкой, например, садясь за стол, она звала: «Женечка, сейчас мы с тобой покушаем», а слушая музыку, приглашала: «Женечка, послушаем красивую мелодию» и т. п. То есть молодая женщина не разделяла себя и ребенка, постоянно ориентировалась на его присутствие и когда почувствовала шевеление плода, то восприняла это как событие величайшей значимости. С этого момента мама уже точно определяла, что нравится Женечке, а что оставляет равнодушным. В постоянном контакте с малышом находился и отец. Возвращаясь домой с работы, он заботливо спрашивал жену: «Ну как вы сегодня с Женечкой себя чувствуете, что нового, как ведет себя малыш?» После рождения сына супруги отметили, что малютка очень рано начал понимать свое имя. Это был их второй ребенок, и родители отмечали, что подобного явления с первенцем не наблюдалось. Кроме того, Женечка оказался очень контактным ребенком, он развивался успешнее, чем старший брат, с которым мама не занималась столько, сколько с Женей. «Раньше я не понимала, какое это большое счастье — сознательно относиться к своему положению, не знала, что можно заниматься с малюткой уже до его рождения», — признавалась

Женщина-мама.

Эти примеры свидетельствуют о том, что будущие мамы должны быть психологически готовы к материнству, вдумчиво относиться к своему состоянию, вглядываться, прислушиваться к развивающейся в них новой жизни и пытаться установить с ней двусторонний контакт. Это тем более важно, что сегодняшний уровень науки позволяет утверждать: мудрая природа подготавливает мозг ребенка к восприятию мира еще в утробе матери. И если педагогика сможет правильно и своевременно «включить» аппарат наследственного развития, заложенный в каждом ребенке, то будущий человек будет иметь высокие шансы на свое интеллектуальное и духовное развитие.

Интересную комплексную методику, названную «пренатальный университет», разработал доктор Ван де Карр (США). Суть этой методики заключается в том, что ребенок в утробе матери может слышать, чувствовать и даже видеть свет. Эти сенсорные возможности, по-видимому, развиваются в достаточной степени уже на пятом месяце беременности, в тот самый период, когда будущая мама начинает ощущать легкие удары или движения в нижней части брюшной полости. Это значит, пора начинать «играть» с ребенком, побуждая его к активности: разговаривать с ним, плавно танцевать, легко похлопывать в ладоши, включать музыку. Ученый пишет, что эти действия, например легкие похлопывания, полностью приемлемы в данной ситуации: ребенок перемещается в материнском лоне, с которым связан пуповиной, и время от времени касается стенок своего обиталища. В этот момент он инстинктивно исследует и познает то, что находится вокруг. Движение — способ познания окружающей среды. Легкие похлопывания стимулируют двигательную активность малыша, которая в свою очередь, становится средством коммуникации, то есть способом «общения» с внешним миром.

И такое «общение», как утверждает ученый, вполне возможно — оно реф-

лекторно, если родители практикуют регулярные «игры» в сочетании с приятными внешними стимулами, например, музыкой.

Начало седьмого месяца беременности — самое подходящее время для второго цикла занятий по пренатальной педагогической программе. Этот цикл помимо сигнальных «толчков» включает также и «разговор». Ученый предлагает список слов, которые ребенок будет наиболее часто слышать в течение первых месяцев жизни после рождения: люблю, целую, говорю, молоко, мокро, сухо, тепло, холодно и т. п. Используется даже счет — первые «уроки математики», как их шутливо называет доктор Ван де Карр. Например, раздается громкий хлопок, мама или папа говорят: «Мама (папа) хлопает в ладоши один раз», затем раздаются два громких хлопка, которые, в свою очередь, сопровождаются словами: «Мама (папа) хлопает в ладоши два раза».

Итак, наблюдения и специальные

исследования отечественных и зарубежных ученых доказывают, что жизнь ребенка до рождения имеет особую значимость. Этот период не должен быть «пассивным», «глухим», «темным» ни для будущей матери, ни для развивающегося в ней плода. Пренатальная педагогика делает свои первые шаги. Пока трудно предположить какие-либо комплексы занятий, разработка их — дело ближайшего будущего. Но если беременная женщина будет придерживаться ряда нехитрых в общем-то правил, это поможет ей успешнее справиться со своей ролью.

Больше слушайте хорошей музыки, рассматривайте красивые картины, репродукции и фотографии, на которых изображены дети, женщины, сцены материнства — все то, что вызывает у вас наслаждение. Ищите радость во всем, что наполнено красотой человеческих отношений, одухотворено любовью, добротой и гуманизмом.

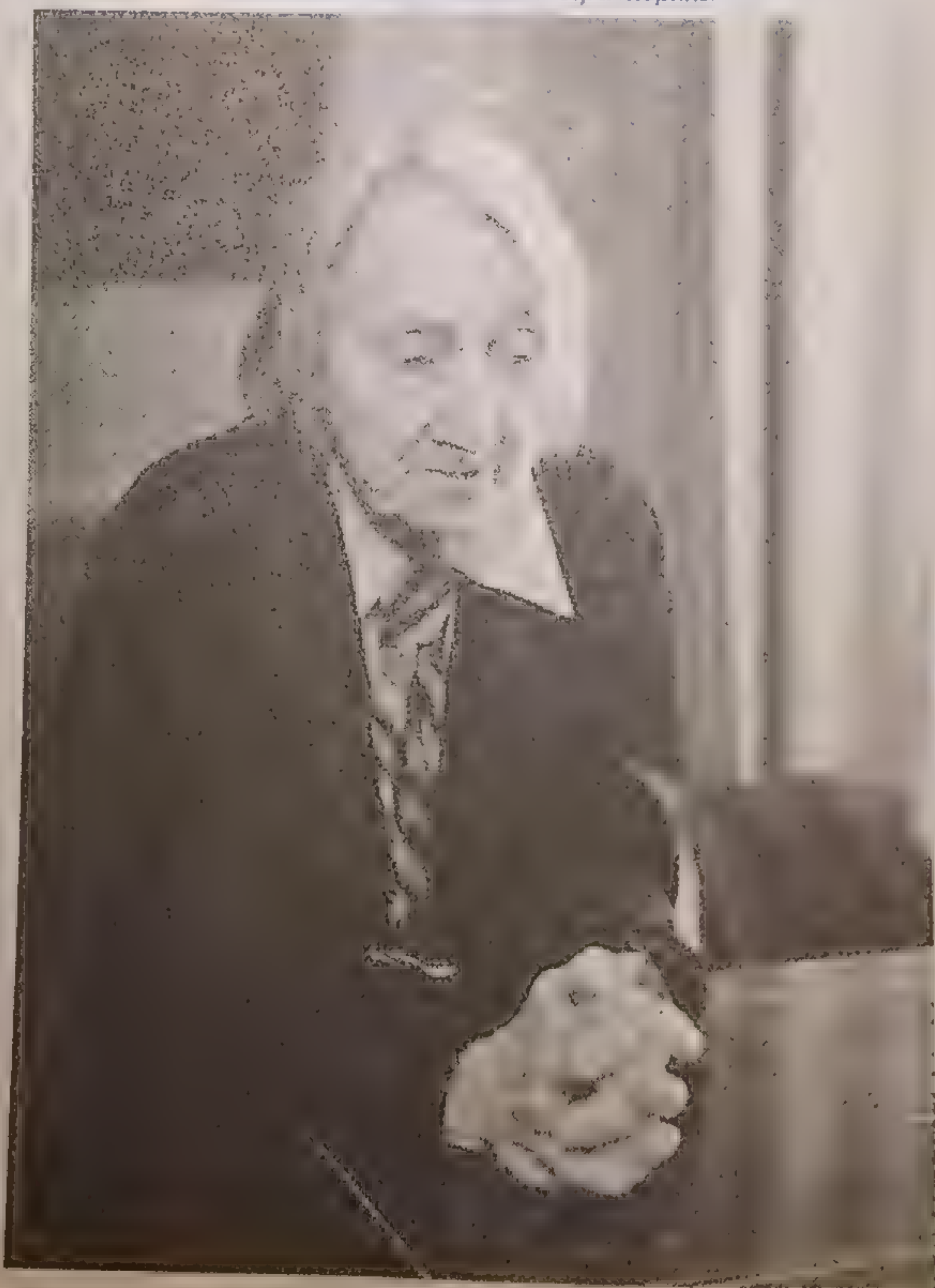
А главное, получая эстетическое

удовольствие от соприкосновения с прекрасным, «делитесь» своими эмоциями с ребенком; помните, он обязательно отреагирует на ваши чувства. Ведь всевозможные эмоции способствуют появлению в крови беременной особых биохимических веществ. Они проникают через плацентный барьер (детское место) и воздействуют на ребенка, выводя из нейтрального состояния. Вот почему малыш, находясь в утробе матери, «узнает» о вашей радости, хороших минутах настроения.

Но с таким же успехом подключается и к вашим огорчениям. Так что, дабы не родившееся еще дитя

Игорь Пальмин ХРАНИТЕЛИ

Анастасия Ивановна Цветкова делится с нас бесценные подробности
с юности своей великой сестры Марины



Фотохудожник Игорь Пальмин хорошо известен как мастер архитектурной фотографии и, может быть, еще лучше — как талантливый фотопортретист. За многие годы он создал целую портретную галерею наших современников, от самых знаменитых до совсем безвестных. В этом номере печатаются десять фотопортретов работы Пальмина. Чем был продиктован наш выбор моделей? Наверное, тем, что все эти люди, каждый по-своему, сохраняли (и сохраняют) традиции и навыки духовной культуры. Тем, что все они — интеллигенты. Хранители.

не ввернуть в пучину огорчений, по возможности оберегайте себя от неблагоприятных воздействий, избегайте отрицательных ситуаций.

И наконец, вдумчиво, сознательно относитесь к своему состоянию на протяжении всей беременности. Женщина должна понимать, что происходит с нею и внутри нее. Знание особенностей внутриутробного развития ребенка позволит вам грамотно прогнозировать ближайшее будущее, чутко реагировать на поведение плода. Вслушиваясь в себя, вы ожидаете новых проявлений крепнущей в вас новой жизни, все больше проникаетесь любовью к ребенку, который вам пока не знаком, но уже беспредельно дорог. И ваша любовь станет самым надежным его помощником и охранителем, потому что желанный ребенок — это доказанный научный факт — лучше развивается до рождения и появляется на свет более крепким.

Источник эгоизма? Не сама любовь, не ласка

*Отдавая ребенку всё —
любовь, время, силы, —
не вырастим ли мы из него,
сами того не желая, эгоиста?
Нужно ли думать об этом
уже сейчас, когда кроха
еще ползает по полу?*

Любовь и ласка, чуткое отношение окружающих не только повышают степень защищенности малыша, но и будят в нем ответные светлые чувства, создают предпосылки его нравственности.

Очень хорошо, когда родители отдают ребенку всю свою любовь и доброту. Эти прекрасные человеческие качества впитываются детскими душами, никуда не исчезают.

Хуже другое, если, опасаясь, как бы не вырастить эгоиста, родители часто (порой и без всякого повода) обрушивают на маленького запреты, наказывают его за незначительные проступки. Ребенок от этого станет замкнутым и агрессивным. А ведь он зачастую ни в чем не виноват. Например, малыш сбросил со стола чашку и радостно смотрит на вас, как бы желая поделиться своим открытием: надо же, как, оказывается, интересно, непривычно звучит чашка, раскальваясь.

Озорника начинают ругать, и его восторг сменяется на плач. А в чем, собственно, виноват малыш? Разбил чашку ненарочно — это вы сами ее

вовремя не убрали со стола. Претензии можно было предъявлять к более старшему по возрасту ребенку, но не к младенцу. Вина в данном случае полностью ложится на взрослых. Так почему же плакать должен самый маленький?

Очень часто родители не утешают малыша, а ругают, если он неправильно что-то сделал: упал и ушибся, да еще испачкал при этом одежду. А может, вина здесь тоже прежде всего лежит на взрослых? Это они не сформировали в крохе необходимые умения, поэтому он так еще неловок и беспомощен.

Другой пример. Девятимесячный малыш играет с лохматой игрушечной собачкой. Тычет пальчиком в глазки, носик, треплет за уши, дергает за хвостик. То же самое проделывает он и с домашним песиком — тянет его за шерсть, тузит, хватает за нос. Вам кажется: бедолага нарочно обижает животное, вы постоянно наказываете его. Но как малышу понять, что с живой собачкой нельзя так обходиться? Без вашей помощи здесь не обойтись.

Давая игрушку, подскажите ребенку, что ее надо приласкать, нежно погладить. Покажите, что в ответ на миролюбивые действия собачка «повиликает» хвостиком, а если ее потянуть за шерсть, то обидится, «куснет» или уйдет, «заплачет» — ей больно!

Маленький способен обобщить и перенести знакомые действия, которыми он хорошо владеет, на другие предметы и объекты. Особенно тогда, когда они ранее опирались на его положительные эмоции. Поэтому радость, получаемая младенцем от действия с предметами, с самого начала должна быть направлена взрослыми в нужное русло. Иначе может получиться следующее: взбравшись на диван, сорванец дотягивается до комнатных цветов на подоконнике и с азартом рвет их. Он улыбается, получая то же удовольствие, какое испытывал на прогулке сегодня, когда бабушка, сорвав большую ветку с дерева, дала внуку обдирать листочки. Кроха долго и сосредоточенно занимался «делом», был увлечен и, ободряемый бабушкиными умильными возгласами, отбрасывал листочки в стороны.

Почему же тогда малыш наказан за комнатные цветы? Только потому, что дерево сажал кто-то другой, чужой? С подобными примерами мы сталкиваемся постоянно, но, прежде чем наказывать дите, задумаемся, почему так произошло. Все, что ребенок сделал, по вашему мнению, не так, скорее, исходит не от злого умысла, а от того, что он не знает,

что такое хорошо и что такое плохо. Поэтому, прежде чем ругать, постарайтесь привить проказнику те нормы поведения, развить в нем те качества характера, которые разбудят в нем доброту, отзывчивость и принесут в его собственную жизнь и жизнь окружающих много тепла и терпимости. (Это совсем не значит, что малышу ничего нельзя запрещать, но запреты, об этом подробнее говорилось выше, должны быть обоснованы и продуманы взрослыми.)

Все эти качества являются предпосылками нравственного поведения ребенка, зачатки его просматриваются уже в совместных играх 8—9-месячных детей. Пригласите в гости знакомую супружескую пару с мальчиком и поместите его в один манеж со своим ребенком. (Желательно, чтобы юные знакомцы были одного возраста.) Дети быстро находят «общий язык». После некоторого знакомства-обследования, где один может потянуть за кудряшки другого или потрогать у него глазки (то есть проделать то, что обычно проделывают с игрушкой), они перейдут на эмоциональный язык общения. Залепечут, заулыбаются друг другу или, если вдруг не поделят игрушку, начнут сердиться. Тут опять не обойтись без доброго, тактичного вмешательства взрослого.

Бывают и «оранжевые мамы»

*Все мы, взрослые,
отдаем предпочтение
тому или иному цвету.
А как к цвету
относятся младенцы?*

У детей довольно рано, в возрасте месяца—полтора, уже может быть любимый цвет. Под словом любимый мы подразумеваем тот, которому они отдают явное предпочтение. Какой это цвет? Один и тот же для всех? Нет. У каждого свой, но совпадения могут быть.

Мы демонстрировали 4—6-недельным младенцам ленточки различных, ярких и пастельных тонов и фиксировали по секундомеру, как долго малыши будут рассматривать эти пестрые полоски не отвлекаясь. Оказалось, что один из младенцев отдал предпочтение светло-салатовому цвету, другой — холодно-розовому, третий — голубому, а одна из девочек вообще удивила, ей больше всего по сердцу приглянулся почему-то

темно-коричневый и черный цвета.

Странно на первый взгляд сочетание цветов — салатовый, голубой, розовый, коричневый и черный. После тщательного анализа оказалось, что выбор свой малыши сделали не случайно: салатовые, голубые, розовые халаты носили мамы младенцев, и эти цвета имеют для малышей сигнальное значение. Именно эти тона чаще всего видели малыши с самого начала жизни: когда мамы кормили их, носили на руках, успокаивая. Именно с этими цветами связано то приятное состояние спокойствия, когда тепло, сухо, то есть комфортно.

Даже черный цвет может полюбить, если связан с приятными ощущениями. У девочки, которая пристальнее всех смотрела на темную ленту, нежно любящий, обожжающий брат свою малышку на руки отец. Он носит черную морскую форму.

Как видим, сенсорные возможности малышей велики, и их интенсивное развитие с первых дней жизни связано с общением и окружающей средой.

Всех домочадцев удивляет, умиляет продолжительное рассматривание младенцами рисунков ковров, этого непременно атрибута современного интерьера. Почему именно ковер, а не пластмассовая подвеска? Дело в том, что ковер имеет, в отличие от игрушки, массу оттенков и линий, которые в зависимости от освещения являют собой нескончаемый калейдоскоп оттенков цвета, линий.

Итак, цветовое зрение малыша развивается с самых первых дней жизни, начинает работать. А если нет? Может такое произойти? Вполне. В условиях больницы или в тех случаях, когда перед малышом белый потолок, белые стены, белые пеленки, взгляд остановить не на чем. Вся эта обстановка не способствует развитию цветового зрения, да и звуковая среда не обогащает приятными впечатлениями.

Все уходит в это раннее, раннее детство. И задача взрослых — организовать окружающую среду так, чтобы малыш накапливал звуковые, цветовые,

объемные впечатления, затем начал их сравнивать и сопоставлять между собой, останавливаясь прежде всего на наиболее значимых для него свойствах предметов.

На расстоянии в 70—80 см над грудью ребенка можно разместить три яркие зеленые игрушки, лучше всего подходят шарики. Увидев их, малыш перестает двигать руками и ногами, затормаживает движения, широко открывает глаза, нередко и рот, затем раскрывает ладони и направляет руки вверх, к игрушкам. Таким образом в первый день ребенок способен рассматривать шарики от 5 до 15 минут не отрываясь. На второй день он рассматривает эти же шарики 1—2 минуты, а на третий проскальзывает взглядом мимо, будто перед ним пустое место. В этот момент, именно через три дня, зеленые шарики заменяются точно такими же, но красного цвета. Как реагирует на это ребенок? Он снова зачарованно смотрит на шарики нового цвета, снова замирает, от-

крывает широко глаза и смотрит 1,5—2, а то и 5 минут. Не забывайте, что в эти мгновения должна быть тишина, не мешайте малышу.

Таким образом малыша можно последовательно знакомить с оранжевыми, желтыми, зелеными, голубыми, синими, фиолетовыми игрушками одинакового размера и формы, и всякий раз вы не перестанете удивляться, как тонко начинает различать ваш младенец цвета.

В подтверждение того расскажем о такого рода занятиях с Сашей, которому от роду 1 месяц 14 дней. Сначала ему была показана подвеска из розовых шариков. Малыш в первый раз рассматривал ее, не отрываясь, 6 минут, потом поглядел в сторону окна и снова приковался взглядом к розовой погремушке, улыбаясь ей, вскидывая руки вверх. В течение 15 минут он рассматривал ее, отвлекаясь на 1—2 секунды, но потом снова возвращаясь взглядом.

Игрушка висела на своем месте три дня. Как малыш реагировал на нее на третий день? В 15 часов 10 минут положенный под погремушку, он проскользнул взглядом мимо. Привлечь внимание к игрушке не удавалось ни покачиванием, ни вращением. Малыш рассматривал ковер, висевший на стене.

В 15 часов 15 минут повесили подвеску из таких же шариков, но уже красного цвета. Вынули соску изо рта. Малыш внимательно посмотрел на подвеску нового цвета, крикнул от удивления. Мама снова дала ребенку соску.

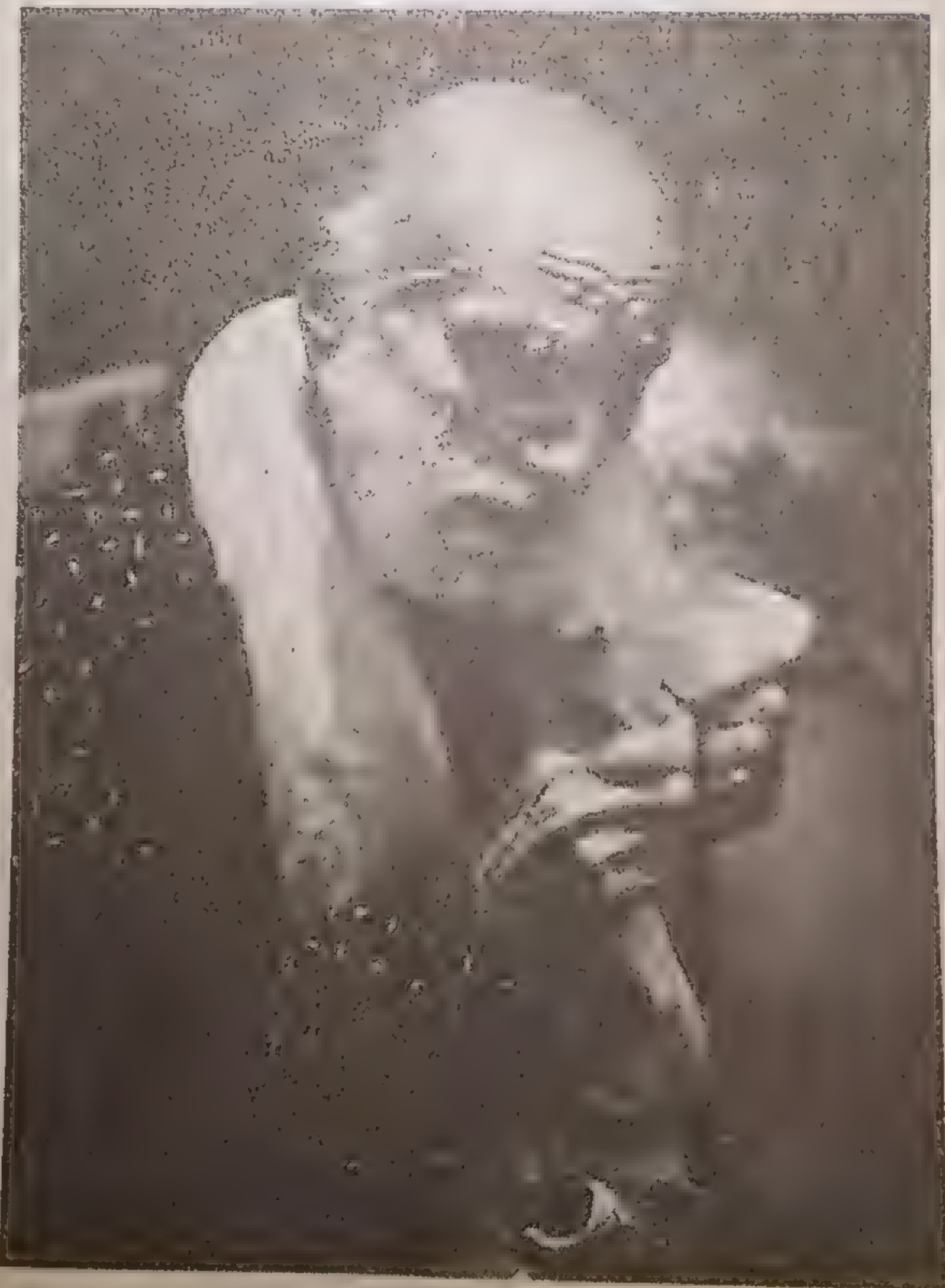
15 часов 20 минут. Продолжал рассматривать красную игрушку. Оживленно двигал руками и ногами. Вынули изо рта соску. Малыш забыл о ней, улыбнулся погремушке. Перевел взгляд на ковер.

15 часов 25 минут. Продолжал рассматривать красную подвеску. Вскинул руки вверх, в направлении к игрушке, широко раскрыл глаза, правая бровь поползла вверх. Снова перевел взгляд на ковер.

Эту запись поведения ребенка мы привели как яркое свидетельство удивительных способностей малыша различать не только цветовые тона, но и всевозможные оттенки.

ХРАНИТЕЛИ

Свидетель века — Василий Витальевич Шульгин. Он принимал отречение царя, написал знаменитые книги о революции, госпитал ГИИАБ и закончил свою драматическую жизнь поднадзором психонучаром во Владимире



Понравиться самому себе гораздо легче, чем кажется,

считает американский психотерапевт
Кристиан Шрайнер

Мы очень рано приобретаем опыт напряжения и борьбы. Усвоенное в раннем детстве часто остается на всю дальнейшую жизнь, как хорошее, так, к сожалению, и дурное. Если, например, мы еще с пеленок решили, что жить трудно, то в дальнейшем не так-то просто расстаться с этим убеждением, пишет К. Шрайнер в книге «Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты», перевод которой на русский язык готовится к печати издательской группой «Прогресс».

По мнению Шрайнера, большинство детских моделей напряжения, иначе говоря, детских стрессов связано с чрезвычайно низким уровнем самооценки; любое препятствие становится для ребенка своеобразным тестом на собственную ценность. И тот, кто постоянно сомневается в себе, начинает бояться жизни в целом.

Многие из нас росли в обстановке постоянной борьбы за чье-либо одобрение. Во время психотерапевтических сеансов люди обычно признаются, что родители никогда полностью не одобряли их. Они так и не могут достаточно ясно ответить на вопросы «Действительно ли отец и мать любят меня?», «Уважают ли они меня?», «Будут ли когда-либо проявлять свои чувства так, как мне хотелось бы?». С возрастом борьбу за родительское одобрение мы переносим на других людей: друзей, сослуживцев, супруга. Мы требуем от них максимум внимания к себе и не замечаем, что как раз эта требовательность и отдаляет их от нас.

Мы ищем одобрения окружающих, а на самом деле нуждаемся прежде всего в самоуважении. Если говорить по большому счету, то мы как раз и есть те, кто отвергает сам себя. Создается впечатление, что внутри нас борются два человека. Один из них, как придирчивый Родитель, может сетовать, что вы неорганизованы, слишком толсты, застенчивы или ленивы. Другой выслушивает эти замечания и в свою очередь ведет себя как Ребенок, которому сделали выговор, — начинает

искать оправдания, активно или пассивно восстает против Родителя.

Чтобы вырваться из состояния постоянного противоборства строгого Родителя и оправдывающегося Ребенка, вам надо создать в себе иной образ. Если бы вы нарисовали символическую картину самого лучшего в себе, как бы она выглядела? Попробуйте сделать это прямо сейчас. Закройте глаза и мысленно представьте наиболее красивую, здоровую и мудрую часть вашей личности.

Такая картина лучшего, что в вас есть, или образ «хорошего Родителя», помогут вам снять или смягчить состояние подавленности.

Когда мы вырастем, многие из нас начинают вести себя так, как будто бы все время ходят по краю пропасти. Мы привыкаем к мысли, что постоянное напряжение — это единственно возможный способ достижения желаемого. Напряжение принимает форму конкретного желания.

«Желание» — слово с двумя различными значениями. Конструктивное желание означает, что мы планируем, готовимся к чему-либо и действуем. Оно способствует созданию машин, постройке домов и получению дипломов. Но если желание переплетается с напряжением, оно превращается в опасный синдром постоянной тоски, в ощущение каждодневной борьбы. Беспокойное, напряженное желание чего-либо не позволяет человеку чувствовать себя симпатичным и способным.

Представьте себе, что кто-то начинает вести себя по отношению к вам так, как будто вы ему несимпатичны, и вы начинаете напрягаться, чтобы завоевать привязанность этого человека. Это в свою очередь порождает внутреннее умозрительное ощущение недостатка любви. Поскольку я напряженно борюсь за любовь, я, очевидно, признаю, что той любви, которая у меня есть, мне недостаточно.

Представьте теперь, что я не уверен в том, что справлюсь как следует с каким-то делом. Если я начну напрягаться, я создам умственную

ситуацию «недостаточной способности». И тогда у меня вообще не будет возможности почувствовать себя способным.

Борьба за любовь и способность — это почти физический процесс. Люди пытаются немедленно достичь совершенства, не проходя ни через какие промежуточные этапы. Это напоминает попытку выскользнуть из собственной кожи. Если вдуматься, то можно заметить, какие огромные усилия мы предпринимаем, чтобы стать тем, чем на самом деле не являемся.

Если мы хотим чего-либо и следуем намеченному плану, то вполне реально достигаем поставленной цели. Если же желание перемешано с напряжением, в результате мы сталкиваемся с отсутствием желаемого. Это делает удовлетворение абсолютно недостижимым. Напротив, освобождение от желания чего-то недостижимого делает удовлетворение вполне реальным.

Детские впечатления могут привести к мысли, что мы недостойны любви и не заслуживаем уважения. Поэтому, пишет Шрайнер, многие из нас всю жизнь упорно и постоянно занимаются самокритикой. Иные даже убеждены, что вообще ничего не могут добиться без постоянного самобичевания. Это, разумеется, опасная крайность. Но существует и другая, — это когда мы вовсе отказываемся замечать и признавать свои ошибки. Временами мы все-таки нуждаемся в том, чтобы стать заботливыми Родителями для самих себя, чтобы исправлять неправильное поведение. Важно только, чтобы «родительское» вмешательство не было резким и осуждающим.

Подумайте о разнице между двумя следующими утверждениями:

«Ты, чучело! Ты снова оставил велосипед под дождем. Все, что принадлежит тебе, в результате портится».

«Ты оставил велосипед под дождем. Хотелось бы, чтобы ты лучше обращался с принадлежащими тебе дорогими вещами».

Утверждение первого Родителя звучит грубо и обескураживает. Второй, напротив, поддерживает, проявляет заботу.

Нет, конечно, сомнения в том, что мы критикуем себя только потому, что о себе заботимся. Если бы мы не заботились о достойном образе жизни для себя, то и не было бы причин беспокоиться о том, что дела идут не так хорошо, как следовало бы. Поэтому если мы приучимся заниматься самокритикой не «вообще», а с чувством конкретной заботы

о себе, по конкретному поводу, то, несомненно, станем чувствовать себя лучше и сможем быстрее изменить-ся в лучшую сторону.

Я, пишет Шрайнер, спрашивал у людей, занимающихся в моих семинарах по развитию личности: «Почему вы должны относиться к себе с любовью?» Они отвечали, что мы должны любить себя по той же причине, по какой поливаем цветы и кормим щенков. Это хорошо. Это помогает жить и становиться сильнее.

Мы, люди, устроены таким образом, что расцветаем от одобрения и вянем в его отсутствие. Всегда стоит дарить любовь к себе, это обязательно принесет свои плоды. Вот один важный эксперимент.

1. Представьте себе то, что у вас получается особенно хорошо.

2. Мысленно похвалите себя за хорошо выполненную работу.

3. Назовите какое-нибудь свое позитивное качество.

4. Похвалите себя за наличие этого позитивного качества.

5. Думайте о себе только хорошее. (Соберитесь с мыслями. Не торопитесь.)

6. Распространите на себя свою собственную любовь... просто потому, что она очень полезна для вас.

Когда вам было легко воспринимать себя позитивно? Когда трудно? Если вы так и не сумели отнестись к себе хорошо, не отчаивайтесь! Это весьма распространено в нашей культуре. Так же как родители не высказывают вслух одобрение своим детям, так и мы часто воздерживаемся от одобрения самих себя. Мы готовы поддержать себя, но неохотно. Мы можем «обнять» себя, но не крепко. А стоит ли подавать себе только объедки? Почему не устроить для себя подлинный праздник уважения, одобрения и признательности? Любовь к себе так же плодотворна, как и дождь для растущего сада.

Итак, резюмирует Шрайнер, наибольшее эмоциональное напряжение (стресс) возникает из стремления человека быть любимым и способным на многое. Зачастую жизнь превращается в борьбу за достижения и одобрение. Так что пока мы не научимся «выбрасывать из головы» желание во что бы то ни стало добиться совершенства, мы не сможем в полной мере наслаждаться тем, что уже имеем.

О психологической технике «выбрасывания из головы» — в следующем номере.

О важности быть самим собой

говорится в книге

Мюриэл Джеймс и Дороти Джонгвард
«Рожденные выигрывать»

Каждый человек рождается, чтобы выигрывать в жизни, пишут эти две американки, психологи по образованию, психотерапевты по специальности в книге, подготовленной к изданию по-русски тем же «Прогрессом».

Что такое человек Выигрывающий? Это не тот, кто заставляет другого проигрывать. Это тот, кто аутентично (подлинно) реагирует на все как личность и как член общества. Говоря совсем просто, тот, кто способен всегда быть самим собой.

Вот несколько характеристик, чтобы вы яснее представили, в чем дело. Выигрывающие не фантазируют о том, кем бы они могли быть; им не нужно скрываться за маской; они отвергают нереальный образ самих себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Их не пугает независимость. Они умеют отделять факты от мнений и не думают, будто имеют ответы на все вопросы. Они прислушиваются к другим, но поступают по-своему. Знают, что для всего есть свой черед и для каждой деятельности свое время. Они умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда predetermined образа действий, они способны менять свои планы в зависимости от обстоятельств. Им интересно жить; они получают удовольствие от работы, игры, от других людей, от природы, пищи и секса.

Напротив, человек Проигрывающий, или просто неудачник, как правило, никогда не живет настоящим. Он либо идеализирует прошлое, либо уповает на будущее. Себя и других видит в кривом зеркале. Часто притворяется, причем притворство для него важнее самой реальности. Он не столько реализует себя в жизни, сколько скрывается от нее.

Конечно, говорят авторы, каждый из нас в чем-то Выигрывающий, а в чем-то Проигрывающий. Но можно усилить Выигрывающего в себе, если сознательно к этому стремиться. Для этого существует определенная техника. Книга «Рожденные выигрывать» основана на двух основных психологических идеях.

Первая из них — это гештальттерапия, которую разработал немецкий психолог Фредерик Перлз. Не-

мецкое слово «гештальт» не имеет точного русского эквивалента. Оно означает, грубо говоря, нечто целостно организованное. Гештальттерапия исходит из того, что люди часто осознают только какую-то часть самих себя, и ставят целью помочь человеку стать целостным, то есть осознать, объединить и скорректировать разные части своего «я».

Другая идея — это так называемый «трансакционный анализ» доктора Эрика Берна, рациональный метод понимания поведения, основанный на мысли, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. С точки зрения трансакционного анализа, очень важно, чтобы мысли и чувства человека находились в согласии, то есть чтобы «ум» не преобладал над «сердцем» и наоборот.

Так вот, исходя из этих основных идей, Джеймс и Джонгвард разработали, так сказать, методику самопознания и систему упражнений, позволяющих закреплять его результаты. Коснемся лишь одной темы (из множества).

В мозгу и нервной системе каждого из нас навсегда как бы отпечатан наш детский опыт, наши побуждения, реакции, детские способы адаптации к миру. В каждом взрослом находится Я Ребенок. И если вы ведете себя или чувствуете подобно тому, как это было с вами в детстве, вы пребываете в состоянии Я Ребенка.

Но как и вообще сложна структура человеческого «я», так и Я Ребенок тоже не является целостным. Он подразделяется в нас на три уровня. Первый — это Естественный Ребенок, такой, каким был бы ребенок «от природы», если бы не испытывал никаких влияний. Непосредственный, веселый, нежный, жадный, любопытный, агрессивный, не желающий себя сдерживать. Другой — Маленький Профессор, то есть «творческая личность», живущая в каждом ребенке. Когда вы интуитивно догадываетесь о чем-либо, когда вас охватывает жажда творчества или вы начинаете манипулировать людьми с целью добиться от них желаемого, тут участвует ваш Маленький

Профессор. Наконец, третий — это Приспособившийся Ребенок, или ребенок воспитанный, ведущий себя именно так, как того хотели бы его родители. Если вам приходится быть подчеркнуто вежливыми, избегать противоречия, подчиняться, испытывая душевный дискомфорт, в вас проявляется Приспособившийся Ребенок.

Ребенок — это основа представления личности о себе. И ваше ощущение себя Выигрывающим или Проигрывающим, вероятно, происходит из вашего состояния Я Ребенка.

Люди вспоминают свое детство по-разному. Одни довольно легко восстанавливают большую часть событий, другим же трудно вспомнить хоть что-нибудь. Если вы хотите оживить воспоминания, заново пережить детские чувства, что-то уяснить об Я Ребенке в себе, попробуйте для начала проделать хотя бы следующие упражнения.

1. Дом вашего детства.

Закройте глаза. Вообразите, что вы снова в доме вашего детства. Пусть возникают картины прошлого. Не надо включать в них то, что должно находиться там. Пусть будет только то, что вы видите.

Что вы видите на самом деле? Людей? Мебель? Или что-то еще? Осмотрите комнату в дета-

лях — цвета, размер, обои, двери, окна и так далее.

Затем попытайтесь заново пережить ваши ощущения по отношению к этому дому.

Какие вы слышите звуки? Какие ощущаете запахи, прикосновения? Какой испытываете вкус?

Обратите внимание на чувства, вызываемые у вас прошлым.

Теперь начните припоминать людей, которые находились в доме вашего детства.

Взгляните на их лица, жесты, позы, одежду.

Как они взаимодействуют друг с другом? С вами?

Какие роли исполняются? Кто Преследователь, Жертва, Спаситель? Какова ваша собственная роль?

2. Прикосновение к вашему детству.

Возьмите ваш семейный альбом или любую вашу детскую фотографию. Медленно изучите фотографии. Давайте проявится вашим воспоминаниям.

Это были счастливые времена? Печальные? Ничем не примечательные?

Что происходило тогда в вашей жизни?

Сравните себя младенца, дошкольника, школьника.

Что вы видите на этих фотографиях из того, что узнаете о себе сейчас?

Видите ли вы на этих фотографиях что-нибудь из того, что вам хотелось бы увидеть в себе сейчас?

После изучения своей фотографии представьте себя этим ребенком, сидящим в тихом, уединенном месте, возможно, в любимом убежище вашего детства.

Прислушайтесь к болям, радостям, сильным желаниям вашего Я Ребенка.

Что он думает о себе?

3. Ваш Я Ребенок в настоящее время.

Попытайтесь уяснить, как именно реализуется ваше состояние Я Ребенка в настоящем. Начните с осознания того, как вы себя ведете:

Когда вы напряжены, больны, устали, расстроены и так далее.

Когда кто-то выступает в менторской роли по отношению к вам.

Когда Я Ребенок другого человека раздражает или привлекает Вашего Я Ребенка.

Когда вы идете в гости.

Когда вы чего-нибудь от кого-нибудь хотите.

Далее, попытайтесь уяснить себе, нет ли у вас привычки поступать по-детски, то есть не учитывая и не считаясь с обстановкой.

Думаете ли вы или говорите вещи, которые вызывают неодобрительные взгляды или насмешки окружающих?

Делаете ли вы или говорите вещи, которые заставляют людей прерывать разговор или приводят их в замешательство?

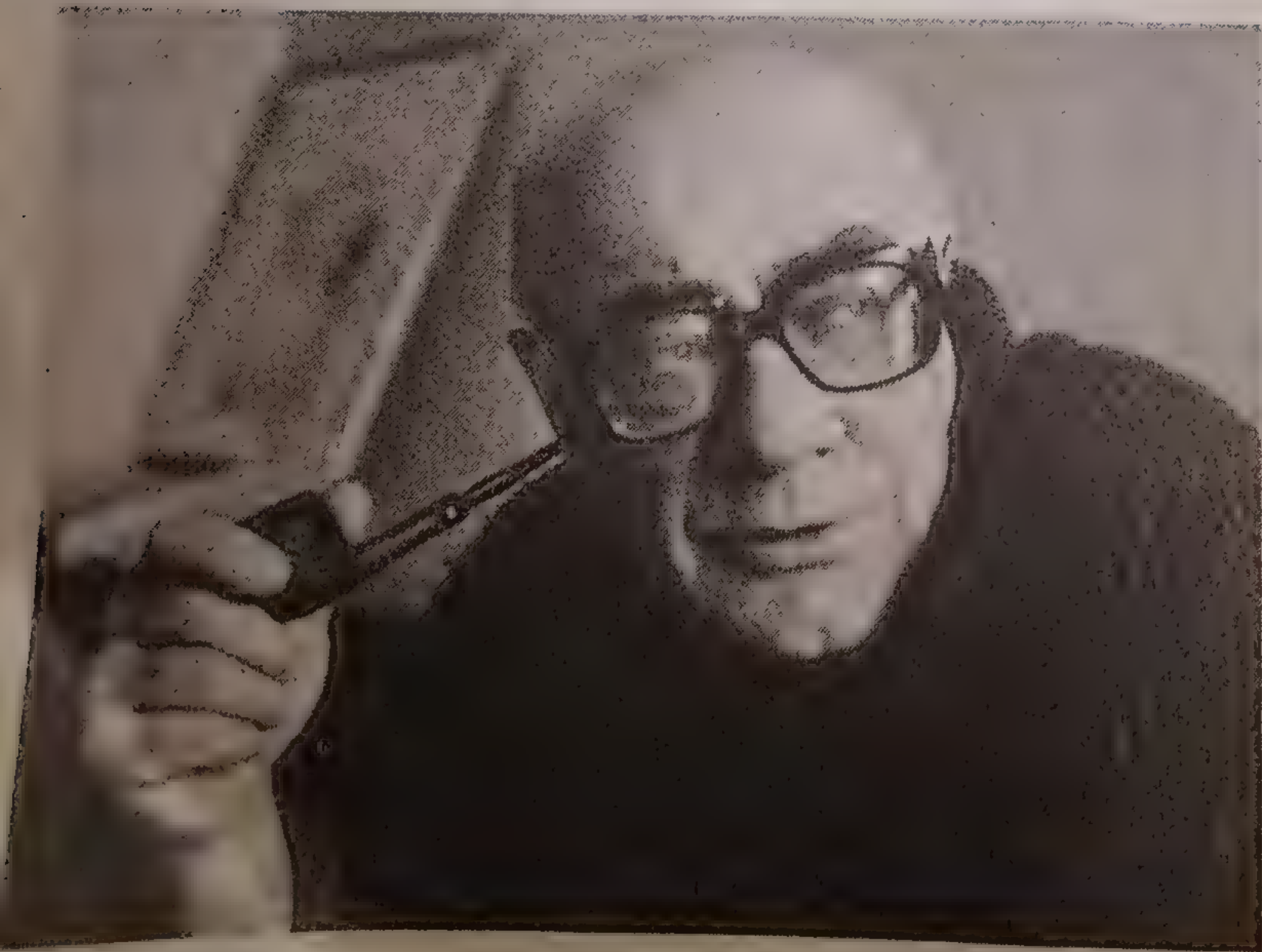
Существуют ли люди, которым вы обычно отвечаете как бы из состояния Я Ребенка? Если да, то почему это происходит?

Если вы обнаружите, что порой ведете себя слишком по-детски, то попробуйте сформулировать альтернативу своему поведению.

Конечно, все это — только первые шаги на увлекательном и бесконечном пути человека к самому себе, к тому, чтобы быть Выигрывающим. Однако если привычкой и потребностью для вас станет отдавать себе отчет в своих состояниях, вы сумеете пройти по нему достаточно далеко.

ХРАНИТЕЛИ

Философ Мераб Мамардашвили, вплоть до своей безвременной кончины ни разу не поступившийся достоинством собственной мысли



Без семьи

Елена Макарова

Писатель, художник и педагог Елена Макарова много лет работает с детьми. И пишет об этом книги. С некоторыми из них наши читатели имели возможность познакомиться. Вот еще один фрагмент — из новой работы «Волшебные зеркала», пока не изданной.

У Любы теперь все есть. Мама, папа, бабушка, дедушка, белый попугай и белка в клетке.

Люба похожа на бельчонка — густые рыжие волосы собраны в хвост на затылке, само личико маленькое, с острым подбородком и крупными верхними зубами.

У Любы и повадка зверька. Войдет в класс, оглядится у двери, высмотрит свободное место и пряمه-хонько — к нему. Сядет, соберется в комок и молча лепит.

«Девочка несколько лет провела в санатории, где не обращали внимания на общее развитие ребенка. Она не любит вспоминать этот период своей жизни» — написано о ней в анкете. Значит, она помнит свой «санаторий»! Раз не любит вспоминать, значит, помнит.

Кроме молчаливой диковатости зверька, пожалуй, ничто не свидетельствовало о прошлом неблагополучии. Но такое бывает у детей и не из дома ребенка.

Первые уроки показательны. Ты видишь, как дети, разгоняясь на стартовой площадке игры, набирают скорость и отрываются от земли. Их уносит фантазия. Разумеется, не то чтобы до сих пор их воображение спало, а теперь проснулось. Просто оно получило направление, цель.

В одной с Любой группе Авдий и Гордей. Они, умственно неполноценные дети, активно участвуют в строительстве «шоколадного» дома. Усыпают пуго-

вицами пластилиновые брикеты — это будут стены дома из вафель.

Чтобы не прослыть белой вороной, Любочка тоже плющит пластилин, вырезает из него ровные квадратики.

Авдий и Гордей рвутся в бой, сами пытаются прикрепить к каркасу «стену», а Любочка складывает квадратики в крышку из-под пластилина. Действует как автомат. Ни на кого не глядя, и, наверное, мечтая, чтобы это скорее кончилось.

Как ей помочь? Нужно, чтобы у нее получалось. Нужно, чтобы она убедилась в том, что делает все это не зря. Попробовала метод «полуфабрикатов» — предлагаю Любе целого

человека с недостающими на нем глазами, носом. Она долепливает — и уже не прячет своего человека в коробку, выставляет на обозрение.

Я знаю, что в доме ребенка дети работали с раскрасками. «Долепливание» — это почти то же самое, что и раскрашивание. Только там надо заполнить контур цветом, а здесь дополнить форму до целого.

Задача ей знакома, она с ней справляется. Однако внутреннее безразличие ко всему, что происходит, не убывает. Все чаще я ловлю себя на странном ощущении: словно я имею дело с достаточно оформленной поверхностью, внутри которой — пустота. Но это не пустота муляжа, а пустота неназванных понятий, отсутствующих связей.

По сути, придется проявить засвеченную пленку. Все, что было с Любой в первые пять лет ее пребывания в доме ребенка, засвечено, ушло в глубь подсознания. Но именно прожитая ею жизнь, иная по сравнению с благополучной — нынешней, еще

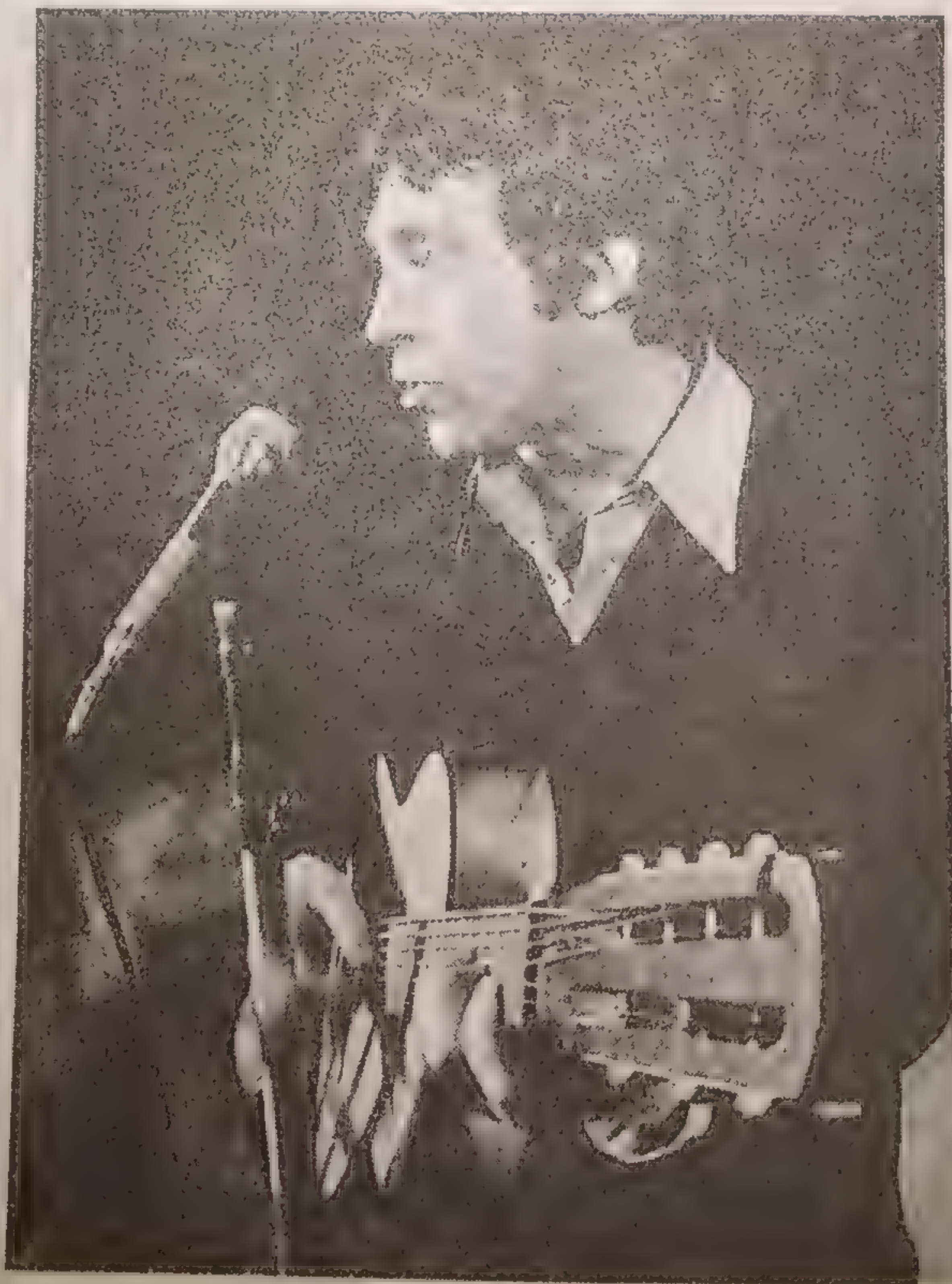
держит ее в оцепенении. У Любы слабо работает вектор исследования и поиска, с помощью которого ребенок и осваивает мир. Значит, ее связи с нынешним миром еще слабы, едва намечены.

Есть такое понятие — теплохладность души. Равнонаправленность души к полюсам добра и зла. Неустремленность ни к тому, ни к другому. Почему-то об этом часто думалось в связи с Любой.

Прошел год. Она выросла и очень изменилась. Теперь она поет, танцует. А главное, завязываются контакты с детьми. Уже есть и подружка, и мальчик, который ни на шаг не отходит от Любы. Правда, она не проявляет к нему особой симпатии, но и не отталкивает его.

Развилось и воображение. Теперь Любочка умеет выражать в форме не только предметы, но и понятия. Например, дружбу.

Вот как она изобразила ее в глине. Почти целый урок размазывала глину по картону, утрамбовывала, чтобы вышло равномерно. Я решила, что она готовит поверхность для рельефа. Нет. В самом конце урока она вылепила маленького человечка с



большой головой, похожого на младенца с полотна Чюрлениса, рахитичного, большеголового. Посадила его в центре.

— С кем он дружит? — спросила я ее.

— Ни с кем, — процедила Люба.

Засвеченная пленка проявилась. Тема дружбы спровоцировала детей на многофигурные композиции, где все дружат со всеми. Одна Люба на огромном пространстве картона, будто на выжженной земле, усадила крошечного мальчика с отверстиями вместо глаз.

Следующим уроком после лепки была музыка. Загремели бубны и погремушки, а Любочка все сидела за столом.

Подружка позвала Любу, Люба отмахнулась.

Я похвалила ее за работу. Может быть, она этого ждет, оставшись со мной наедине?

Люба не отозвалась. А потом она встала и выкинула свою «Дружбу» вместе с картоном в ведро с глиной.

— Плохая, — сказала она, — я дружую слепо, потом.

Этот поступок Любы — разрыв с прошлым, которое тяготит, угнетает ее. Пленка проявлена, отпечатана, фотография же уничтожена. Пришел час, когда Люба раскрылась, в первую очередь перед собой. Можно представить себе, какая борьба шла в маленькой девочке в течение тридцати минут, — она одержала победу. Теперь стало спокойней за ее судьбу. Она — складывается.

Толю К. усыновила балерина, вышедшая на пенсию. У Толи был какой-то недетский, остановившийся взгляд. Он часами смотрел в одну точку, не отзывался, когда к нему обращались.

В отличие от Любы Толя попал не в большую семью, а в довольно беспомощные женские руки. Его связи не расширялись механически (Любе пришлось сразу определить свои отношения со всеми членами семьи, да и животными), а ограничивались отношениями: мама—сын. Самыми ответственными. Он явно был не готов к ним. И впал в детаргический сон. Возможно, от счастья. Но раскочевать Тольку оказалось много трудней, чем Любочку.

Целый год продолжалась это его пленение в одну точку. После лета наметились первые сдвиги. Толя как бы вдруг начал воспроизводить все то, чем мы занимались прошлый год. Приставит к «колбаске» лепешку — гриб. Не зонт, не молоток — гриб. Спернутая «колбаска» — улитка без раковины. И песню вспомнил, что пели в

прошлом году. Вспомнил, какие надо смешать краски, чтобы вышла зеленая.

Оглушенный судьбой ребенок медленно приходил в себя. Трудно было определить, какой он — добрый или злой, скупой или щедрый. Но что радовало — он рвался к нам, он готов был дневать и ночевать с нами. Пробуждение в том и состояло, что Толя теперь что-то хотел или чего-то не хотел. Волеизъявление — свойство активной личности. Только к середине второго года занятий Толя окончательно освоился, стал отвечать на задания.

И третья девочка — Вера. Зажатая, агрессивная, с явными признаками аутизма. Если с Любой и Толей можно было работать как с психически полноценными детьми, то от Веры нельзя было отвести глаз. То выльет ведро с водой из-под краски на стол или, еще хуже, на платье соседки и тут же обмочится. От страха. То, влекомая волею мощного импульса, со всего маху ударит кулаком кого-нибудь из детей или в волосы вцепится.

В целях безопасности пришлось разъединить столы и рассадить детей по четверо. У нас с Верой был отдельный, свой стол.

Родители детей этой группы обратились с жалобой на Верину маму. Мама и бабушки уничтожали взглядом несчастную молодую женщину. К тому же — незамужнюю. «Вот, взяла ненормального ребенка, и наши дети из-за нее страдать должны».

Мать Веры безмолвно сносила недовольное жужжание, оправдыва-

лась перед заведующей. Сама сирота, удочеренная в возрасте Веры, она знала, на что шла.

Верина мать сызмальства тянулась к детям. Учительнице на проделке помогала возиться с первоклашками, ее тянуло к заброшенным детям, тем более та, что стала ей матерью, тоже была одинока, работала нянечкой в больнице. Судьбы... Мы стали мало интересоваться чужими судьбами.

К каждому уроку приходилось раздвигать столы, расставлять стулья. Мать Веры мне в этом помогала. Она не знала, как выразить признательность за то, что мы отстояли Веру, за то, что пытаемся ей помочь. Это тоже вызывало недовольство родителей.

Период агрессивности сменился периодом «слезным». Будто внутри девочки таял айсберг, и ее заливали слезами.

Постепенно она привыкла к детям. Кстати, если не поощрять детей на «справедливый гнев», то они быстро перестают реагировать на странности чужого поведения, и от этого странности пропадают сами собой.

Из пластилина, положенного в морозильник, ничего не вылепишь. Его надо согреть, и он станет податливым.

Бездушный пластилин требует тепла. Что уж говорить о душе ребенка, которая в особо чувствительный период становления и «взрывного» развития томилась в колодках?

Какими бы выросли эти дети, если бы не попали в семьи? Если бы столько народу не двинулось им навстречу, не умерило их горе любовью и заботой?

ГОВОРЯТ ДЕТИ

Оля, 3 года

Спрашиваю, какой подарок она хочет ко дню рождения. Отвечает:

— Из хороших — белочку, а из плохих — волка. Ну, если и он немножко хороший...

5 лет

Строит планы:

— Когда я пойду в школу, то на переменах не буду играть и бегать: возьму тетрадку, стану в уголок и буду учиться. А зазвонит звонок — положу тетрадку в портфель и пойду на урок...

Вздыхает:

— Вот такая я буду в школе грустная...

И, найдя выход, обрадованно:

— Ну а дома уж набалуясь!

Миша, 3 года

Кладет ложку по супу в тарелке:

— Ой, какие горячки летят!

На прогулке вышли на лужайку, где много мух.

— Ой, какая кустыня!

Оля, 4 года

— Оля, не бери снег в руки!

— Я его грею, чтобы он не замерз...

— Мама, а у Дениски болячка! Такая большая, красивая!

— Во рту у нас темно?

— Темно...

— А как же еще не страшно бывает?

Женя, 3 года

Играет на диване с одеялом и

Откуда берутся дети И ЧТО С ЭТИМ СВЯЗАНО

О сексуальном просвещении детей сказано и написано немало. Существуют различные точки зрения на этот непростой вопрос, часто противоположные друг другу, — от строгого запрета на все, связанное с половой сферой, до полной свободы удовлетворения детского любопытства к ней.

Сильная сторона так называемой «психоаналитической педагогики», довольно широко распространенной на Западе, это анализ представлений, влечений и конфликтов, возникающих в психике ребенка на основе детской сексуальности. О них, в частности, говорится в книге немецкого педагога Ханса-Георга Трешера «Теория и практика психоаналитической педагогики».

Само по себе представление о детской сексуальности (то, что получило название Эдипова комплекса) стало одним из крупнейших открытий Зигмунда Фрейда. Фрейд, пишет Трешер, показал, что уже в первые годы жизни ребенок проявляет к половой сфере бурное любопытство. Фрейд назвал его «исследовательской тягой». Детские фантазии о рождении и зачатии очень эмоциональны, они сопровождаются завистью, страхом, наслаждением, гневом, стыдом, чувством виновности.

подушками:

— Бабушка, давай гнездитесь!

Рассуждает:

— Большая — лампа, а маленькая — лампочка...

Мама спросила Женю, какие у него глаза.

— В середине черные, вот здесь — синие, а тут, где глаза наклеены, — белые...

— Дед, почитай мне!

— Читай сам.

— Да я без очков!

Записали наши читатели:
Т. Ефименко (Казахстан),
Г. Подъячева (Бишкек), М. Гро-
мова (Алма-Ата), Л. Ерофеев (Новосибирск)

сти. Преобладание одних эмоций, ослабленность других (это бывает по-разному в каждом отдельном случае) зависит от многих факторов, в том числе от условий жизни ребенка, степени его развития и познаний, полученных, например, в результате наблюдений за рождением братьев и сестер, за половым актом родителей и так далее.

Согласно Фрейду, подавление исследовательской тяги детей, то есть запрещение им думать и задавать вопросы о сексуальности, может при некоторых условиях вообще затормозить развитие мышления. Умственная заторможенность может стать как бы защитой от страха, который испытывает ребенок, если нарушает запрет родителей на сексуальное любопытство. Желая сохранить родительскую любовь и заботу, ребенок вовсе отказывается думать «об этих вещах», что, по мнению психоаналитиков, может уже во взрослом возрасте сказаться чувством неполноценности, малодушием и нерешительностью.

Как данные психоанализа взрослых, так и непосредственные наблюдения за детьми показывают, что прежде всего ребенка интересует вопрос, откуда берутся дети, то есть рождение, а не зачатие. Фрейд считал, что такая постановка вопроса вызывается инстинктом самосохранения; иначе говоря, ребенок опасается лишиться родительской заботы о себе из-за рождения брата или сестры. Этот страх и заставляет его ставить вопрос о рождении (а также и о смерти). Это вопрос о том, откуда появляется нежеланный пришелец — соперник в борьбе за родительскую заботу, обеспечивающую жизнь.

Хотя, как правило, ребенок довольно быстро догадывается, что дети появляются на свет из материнской утробы, он все же упускает из виду половые различия, так что не может удовлетворительно объяснить себе, как именно дети попадают в живот матери, как рождаются. Из-за незнания о женских половых органах детская фантазия создает теории о рождении через пуп, или путем разрезания живота, или в результате его разрыва, или — особенно часто — через задний проход,

поскольку такое решение загадки просто напрашивается.

С этим последним, пишет Трешер, связаны детские теории о зачатии через рот; ребенок фантазирует, что его мать съедает какое-то блюдо или выпивает напиток, принимает секретное лекарство или снадобье, отчего и появляются дети. Обычное детское представление о том, что дети появляются от поцелуев, тоже восходит к фантазиям об оральном зачатии. (Даже аиста, как известно, нужно приманивать кусочком сахара на подоконнике, чтобы он принес ребеночка с ближайшего пруда.)

Короче, разобраться в своих сомнениях и догадках, связанных с происходящим в сфере сексуальности, ребенок без помощи взрослых, конечно, не в состоянии. Однако на разговоры о сексуальности взрослыми наложен запрет. Трешер пишет, что настойчивые детские расспросы о том, что с чего началось, что было первым, о Боге и мире и так далее являются неявным проявлением жгучего интереса к зачатию и деторождению.

Речь ведь идет о чем-то запретном, тайном, что происходит между родителями за закрытой дверью спальни. То, что там происходит, вызывает у ребенка жгучий интерес, страх и возбуждение. В большинстве случаев дети интерпретируют коитус родителей в первую очередь как драку или сцену избиения. Порой вообще, по словам Фрейда, «вся супружеская жизнь кажется наблюдателю ребенку картиной нескончаемой ссоры, которая проявляется в резких словах, недружелюбных минах и жестах, и ему не кажется удивительным, что эта ссора продолжается и по ночам, причем как такая же потасовка, к какой сам он приучен играми с другими детьми».

И тем не менее этот предполагаемый элемент агрессивности вызывает страх, особенно если ребенок бывает разбужен, как он думает, шумом борьбы родителей в темноте. Из-за сильнейшего впечатления, производимого на детскую психику сценой случайно подсмотренного родительского коитуса, Фрейд называл ее «первосценой», и всегда подчеркивал, что ребенок воспринимает коитус как анальный, а это вызывает представление о садистской жестокости, об изнасиловании. (В основе Эдипова комплекса представление о матери, насилюемой отцом.) Пятна крови и секреты на постельном белье, если ребенок увидит их, могут еще больше усилить впечатление о жестокости первосцены и вызвать чувство подавленности и вины, которое всегда связа-

НО С ВИДОМ КРОВИ.

Таким образом, первосцена вызывает у ребенка страх, который в свою очередь вызывает возбуждение, которое, по словам психоаналитика В. Рейха, цитируемого Трешером, «тождественно спонтанно возникшему сексуальному возбуждению. Постепенно ребенок приблизительно понимает смысл ночных сцен как процесса наслаждения, и возбуждение половых органов, первоначально вызванное страхом, теперь выступает в своем подлинном качестве: ребенок онанирует, осознанно и бессознательно отождествляя себя с одним из родителей».

Такие часто встречающиеся симптомы, как, например, непроизвольное мочеиспускание во сне и ночные кошмары развиваются у детей в качестве реакции на первосцену, указывают на психический конфликт и безуспешные попытки ребенка преодолеть, переработать его в себе. Сопереживание половой жизни родителей сопровождается у него ощущением, будто он брошен ими в одиночестве (как исключенный третий) и незащитным отдан во власть страха. Интенсивность этого ощущения порой превышает возможности внутренней переработки опыта, какими располагает детское «я», и может подорвать его нервную систему.

Поэтому психоаналитическая педагогика требует (при малейшей возможности) позаботиться об отдельной комнате для ребенка и своевременно просветить его о половой жизни родителей, чтобы если не полностью исключить травматические последствия первосцены, то хотя бы ослабить их. А то родители, сами того не подозревая, почти сплошь и рядом наносят детям жестокие душевные травмы.

Тем не менее, пишет Трешер, сексуальное просвещение детей, как правило, сильно запаздывает. Вопросом откуда берутся эти вопросы ребенок задается обычно на третьем или четвертом году жизни. Тогда и следует начинать. Естественно, сексуальное просвещение не может быть какой-то отдельной дисциплиной, оторванной

от воспитания в целом. Нужно вести его в общем русле отношений нежности между родителями и детьми. Естественно также, что знание о сексуальной жизни нельзя обрушивать на ребенка в один прием. Оно должно возрастать у него по мере того, как растет он сам. Главное, чтобы ребенок видел доброжелательный и своевременный ответ на запрос своей исследовательской тяги.

Тут, разумеется, масса тонкостей, о которых даже среди педагогов психоаналитической школы нет единого мнения. Так, например, некоторые из них считают, что чисто физиологическое объяснение зачатия и деторождения само по себе ребенку ничего не дает и даже вызывает недоверие. И не оно ему, собственно говоря, нужно. Как давно еще писал С. Ференци, ученик Фрейда, «на самом деле ребенок нуждается в признании эротического (чувственного) значения половых органов». Тактичное сексуальное просве-

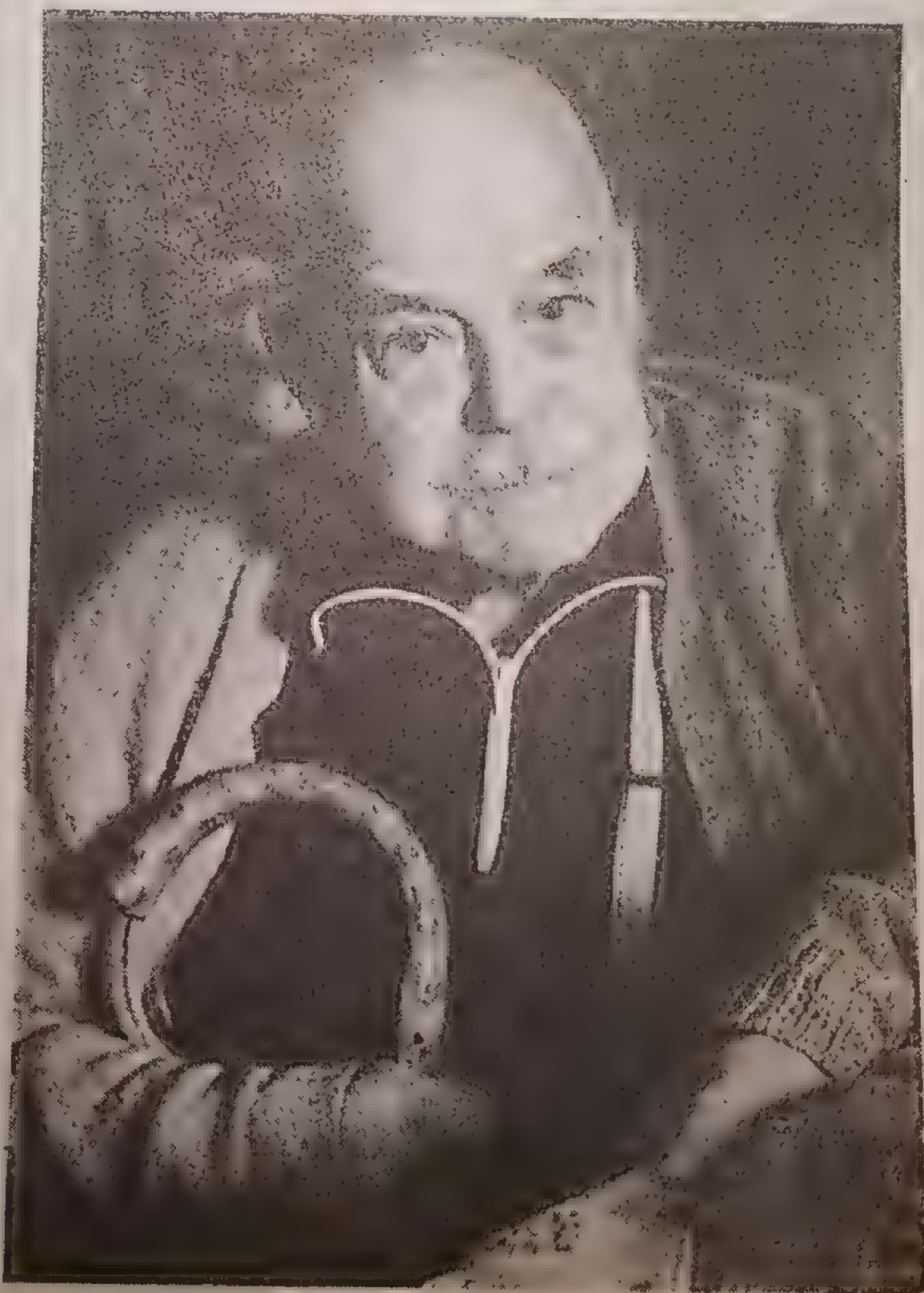
щение очень часто действует на ребенка успокоительным образом. Он перестает стыдиться своей исследовательской тяги, а это становится для него не последним доказательством родительской заботы. Кроме того, свойственное ребенку телесное влечение к родителям перестает казаться ему чем-то дурным и незволенным, чему лучше бы вовсе не быть, чем-то вытесняемым в бессознательное.

В силу этих причин понятно, что вслед за Фрейдом психоаналитическая педагогика выступает в общем-то против сексуальных запретов, считает их вредной помехой, тормозящей развитие детей в эмоциональном и умственном отношении. Однако же очевидно, что слишком свободное или, так сказать, поощрительное отношение к исследовательской тяге детей совершенно реально угрожает ранним и чрезмерным возбуждением детской сексуальности. Тут есть несомненное противоречие, и важно отдавать себе в этом ясный отчет.

TO :

Какой же выход или решение предлагают педагоги-психоаналитики? В большинстве своем они выбирают «путь между крайностями». Завершая данный раздел своей книги, Трешер цитирует немецкого педагога Л. Пуллигера, который пишет:

«Современная педагогика лукава. Это педагогика золотой середины. До известной степени она попустительствует влечениям ребенка в сфере сексуальности, удовлетворяет их, но в то же время приучает его и к запретам. Эти запреты необходимы, чтобы поддерживать и сохранять наше общество». На секунду прервем цитату. Под «нашим обществом», конечно, имеется в виду европейская цивилизация в целом, ее моральные устои и нормы, которые, признавая немалую роль инстинктов в человеческой жизни, вместе с тем предписывают обуздывать их. Это в огромной степени вопрос воспитания, культуры и такта. Цуллигер продолжает: «Она не считает правильным ни поощрять, ни запрещать детскую сексуальность. Ей кажется, что лучше всего — компромисс. Кто знает, права ли она?»



О пользе и вреде фантазии

Юрий Орлов

Фантазии возможны благодаря нашей способности к воображению. Увы, фантазии могут приносить не только радость, но и вред.

Сколько секунд длится оскорбление? Не более двух секунд. Но ущемленное достоинство, гнев, обдумывание планов мести — это все может длиться днями, неделями, годами, а в некоторых случаях — всю жизнь. «Этого я простить не могу!» — говорит женщина подавая на развод, находясь во власти своего воображения, которое постоянно воспроизводит с мельчайшими подробностями оскорбление, бывшее год назад. То же самое можно сказать о таких эмоциях, как обида, стыд. В этих случаях воображение явно причиняет людям вред.

Стремящийся к успеху представляет себе свой успех, планирует его, совершенствует себя, тренируется. И во всем этом стимулирующей силой выступают его фантазии, воспроизводящие средствами воображения его наслаждение успехом. Воображение способствует развитию кипучей страсти у человека, предвкушающего счастье с любимым человеком, которое принесет ему брак. Эти фантазии являются как бы движущими силами любви. Представляя, какое удовольствие и радость отразятся на лице любимого человека, когда он увидит подарок, даже скупец бывает способен одолеть свою естественную скупость, тогда как в другом случае он пожалеет и копейку. Один человек каждый день за двадцать километров бегал на лыжах на свидание, предвкушая удовольствия любовного общения. Такова сила воображения.

Среди тех функций нашей души, которыми мы можем управлять, воображение и мышление более всего подчинены нашей воле, в отличие от чувств и эмоций, подчиненных нам куда меньше. Если наши чувства от нас мало зависят («Насильно мил не будешь»), то воображение подчиняется нам: мы можем думать о чем хотим. Наши желания услужливо направляют наше воображение в нужном направлении. Когда мы голодны — представляем пищу, когда нам одиноко — воображение услужливо высвечивает в сознании лица людей, с которыми нам некогда было приятно общаться. Когда у нас нет определенных желаний, то мы ради прихоти можем вызвать любые

картины и их наблюдать. Ни одному животному это не по силам. Только человек обладает даром воображения благодаря слову, речи. Однако человек может воспользоваться этим даром во вред себе. Причем те области жизни, в которых это происходит, трудно перечислить.

Я провожу психологическую экспертизу преступника на предмет его нормальности. Он привлекается к ответственности за соращение несовершеннолетних, за совершение развратных действий. Причем его отклонения нельзя объяснить чрезмерно сильным половым влечением. Совершенное им квалифицируется как «развратные действия» только в применении к несовершеннолетним девочкам. Те же действия, только не по отношению к несовершеннолетней, если они совершены без насилия, не рассматриваются как «развратные действия». Чем же объяснить это смещение объекта влечения по возрасту? У преступника есть жена и двое детей. И жену он любит. По крайней мере не задумывался о разводе. А сегодня он предстал как совратитель несовершеннолетних девочек.

Конечно, тут можно прийти в ярость, возмущаться, требовать максимального наказания, «чтобы очистить общество от извращенцев, которые угрожают нашим детям». Но возмущение не решает проблемы. Важно понять, отчего это происходит. Такие слова, как «извращенное половое влечение» дают иллюзию понимания. Эти слова сами нуждаются в объяснении. Отчего происходит «извращение полового инстинкта»?

«Я понимаю, что это преступление. Но это сверх моих сил. Я чувствую влечение, хотя это и запрещено законом», — говорит преступник. Он сознает, что им совершено. Он не считает, что его накажут зря. Более того, он страшится неволи, ведь с такими, как он, в местах лишения свободы обращаются жестоко.

Я провожу с ним психоаналити-

Юрий Михайлович Орлов — доктор психологических наук, заведующий кафедрой педагогической и медицинской психологии, профессор, академик Международной академии информатизации

ческую беседу с целью выявить смягчающие обстоятельства и причины возникновения извращения, выражающегося в «возрастном смещении объекта полового влечения» (так это определяют книги по сексопатологии). И представьте себе, ничего резко отклоняющегося от нормы не нахожу, кроме двух вещей. Каких? Ранней мастурбации и склонности получать удовольствие от нарушения запретов.

Эти явления сами по себе и вместе — еще не извращение. Сколько мужчин и женщин имели немалый опыт мастурбации, но не получили извращения. Сколько людей испытывают таинственное удовольствие от того, что нарушают запреты, и находят в этом странную радость! Даже пословица есть: «Запретный плод сладок». Может быть, сочетание этих двух вещей порождает «извращение инстинкта»? Но читатель легко поймет, что это не так, ибо многие из них имели и то и другое, зато «не имеют извращений».

Недавно в издательстве «Просвещение» вышла моя книга «Половое развитие и воспитание». Любопытный читатель может мне поверить, что чтение этой книги даст больше, чем просто удовлетворит любознательность в отношении вопросов пола. Ведь никому не хочется, чтобы под влиянием обстоятельств его сын стал извращенцем. К сожалению, тираж книги — всего 40 тысяч экземпляров.

Но вернемся к пойманному извращенцу. Среди двух вещей, отличавших, как я уже сказал, психологию моего клиента, обнаружились некоторые подробности, связанные именно с воображением. Дело в том, что когда он «занимался своим сексом», то есть мастурбировал, то каждый раз представлял себе свою несовершеннолетнюю одноклассницу, представлял, что это он делает с нею. Так как это началось в пятом классе, то образ не половозрелого существа стал для него постоянным объектом полового воображения и фантазии. Почему это произошло?

А вот почему. Согласно законам психологии научения, любое поведение, если оно подкрепляется удовольствием, то постоянно приобретает гедонистическое значение. То есть само поведение приобретает способность вызывать удовольствие. Таким образом, нетрудно понять, что действия мастурбации имеют способность самоподкрепления, поскольку завершаются удовольствием. Точно так же и любой образ, возникающий в воображении, если он сочетается с удовольствием, получает мощию эмоциональное подкрепле-

ше, способствуя научению.

Повторение таких ситуаций подкрепления насыщает образ либидо-позной энергией, и образ сам по себе приобретает способность вызывать влечение, желание. Чем сильнее удовольствие от подкрепления, тем больше энергии концентрируется в образе. Причем закрепляется не конкретный единичный образ, а все его обобщенные свойства, признаки. Ведь наше воображение, в отличие от живого восприятия, формирует обобщенное представление. Представьте дерево. Оно будет отличаться от воспринимаемого в данный момент дерева обобщенностью и небольшим числом деталей. Точно так же в случае с моим клиентом запечатлевается не образ конкретной Лиды-пятиклассницы, а обобщенные характеристики сексуального образа: возраст, цвет кожи (возможно), конфигурация тела, некоторые манеры, характерные для девочки. Именно они, насыщаясь энергией, и приобретают потом способность направлять половое влечение, вначале подростка, а потом и взрослого.

Я не вдаюсь в детали психического механизма, но в некоторых случаях образы закрепляются настолько прочно и приобретают столько энергии, что в психиатрии это называют фиксациями. Образ неподвижен, не меняется, но действует. В случае с нашим клиентом мы как раз имеем фиксацию на половозрелом образе, вызывающем смещение выбора полового объекта.

Как предупредить эту фиксацию? Ведь никто из нас не желает, чтобы нечто подобное произошло с его сыном или дочерью.

Запретить мастурбацию? Но это уже пробовали. Запрет состоит в угрозах и в устрашении. В одно время знаменитые врачи писали книги, в которых доказывали, что мастурбация вызывает огромное число опасных болезней. Так, Эффертц полагал, что происходит истощение спермы и тотальная потеря жизненных сил. Другие полагали, что мастурбация порождает неврозы и психозы. Прибегали к разным устрашениям, начиная от порки и кончая угрозой кастрации. Но оказалось, что достаточных доказательств в отношении мастурбации нет.

Сегодня другая крайность: «Мастурбация безвредна: снимает напряжение влечения, предотвращает моральные проблемы, возникающие в результате преждевременных половых связей». Выдающиеся сексологи Мастерс и Джонсон провели с добровольными парами эксперименты, которыми доказали, что оргазм,

каким бы способом он ни был получен, физиологически протекает по одинаковому образцу. Следовательно, это безвредно. Сексологи перестали говорить о вреде мастурбации. И правильно, может быть, сделали, ибо это уменьшило вероятность мастурбофобий. Но для того чтобы родитель, читатель «Семьи и школы», мог выработать свою тактику, важно знать: если есть вред, то в чем он состоит?..

В описанном нами случае этот вред определен точно: в воображении. Точнее в действии во время мастурбации образа не половозрелого существа, которое способствует смещению выбора объекта влечения по возрасту, порождая педофилию.

Проблема полового воспитания перерастает в проблему управления половым воображением подростка. Если бы моему клиенту, когда он был обыкновенным подростком, авторитетный и пользующийся доверием человек сказал, что «при этом» нельзя думать об однокласснице, что от этого образуются извращенные наклонности, которые могут привести к тюрьме, и если бы подросток поверил этому, то он, наверное, сменил бы объект воображения. Ведь сначала ему было почти безразлично о ком думать при мастурбации. Только потом стало невозможно сменить объект влечения. Жаль, такого человека для моего клиента не нашлось. Ведь школьные психологи появились только в последнее время, да и то не везде. А собственные мои попытки издать нужную книгу оказались тщетными. В издательстве «Педагогика», где издавались только академики, сказали, что книгу издать нельзя, потому что «он там учит подростков правильно мастурбировать». Я тогда еще не был академиком.

Лучше всего, чтобы о мерах профилактики педофилии знали родители. Ради этого и пишется настоящая статья.

Я читал лекцию, и вскоре мне позвонил один из отцов. «Профессор, — сказал он, — я сегодня провел беседу с сыном о мастурбации. Я его спросил, о ком при этом он думает, кого представляет. Он сначала послал меня подальше, но когда понял, что я не насмехаюсь над ним, ответил смущенно: «представляю мамину подружку». Я ему ответил, что он правильно думает. Правильно ли я поступил?» Я ответил этому умному отцу, что он правильно сделал, ведь мамина подружка по крайней мере половозрелое существо. Надо полагать, когда парень вырастет, он не станет к ней приставать. Но лучше всего для этих деликатных бесед

использовать метод терапевтического зеркала. Суть его состоит в изображении, описании проблем другого человека, чтобы клиент (скажем, это ваш сын или дочь) понял суть дела.

Например, город заполнен слухами, что, наконец-то, совратитель несовершеннолетних девочек пойман и его будут судить. Для вашего подростка будет полезно услышать на кухне такой диалог.

М а м а. Какой подонок! Поймали извращенца. Откуда только такие берутся?

П а п а. Откуда? Это все от воображения. Я слышал лекцию профессора Орлова и понял — если мальчик при мастурбации будет представлять образ незрелой девочки, соседки по парте, то постепенно у него появится влечение к не половозрелым существам.

М а м а. Трудно в это поверить. Ведь этот же извращенец — взрослый, да, кажется, еще и женатый.

О т е ц. Из лекции я еще узнал, что соблазнительный образ закрепляется и сохраняется всю жизнь. Об этом как раз и пишет профессор Орлов в своей книге «Половое развитие и воспитание».

Если такой диалог услышит подросток, то, наверное, он скорректирует свои мысли, сдержит воображение.

Читателю теперь, наверное, стало ясно, в чем вред и польза воображения. Но проблема состоит в том, чтобы научиться контролировать и свое собственное воображение, а не только воображение детей. Если вы обидчивы, завистливы, слепо следуете требованиям культурных стереотипов, то это усиливает ваш эмоциональный стресс и ослабляет способность благотворно влиять на окружение, особенно на детей. Это ведь именно патогенное мышление, являющееся следствием неспособности контролировать свое воображение, приводит к болезням и конфликтам. Поэтому в воспитании и самовоспитании важно научиться видеть вред и пользу своего собственного мышления. Точнее, надо научиться отличать патогенное мышление, порождающее болезнь, от саногенного, способствующего оздоровлению.

Если читатель заинтересуется вопросом оздоровления с помощью мысли и воображения, то ему есть резон прочитать мою книгу «Восхождение к индивидуальности».

Буду признателен, если по затро-нутому здесь вопросу читатель войдет со мной в переписку. Мой адрес: Москва 117321, а/я 67; профессору Орлову Ю. М.

На тихом Дону

Анатолий Стреляный

Эта пара живет в одном большом райцентре на Дону, в его верхнем течении. Во времена застоя там снимали один сусальный фильм по моему сценарию.

Муж, Сергей Петрович Пирогов, работает директором школы, активный человек, всем интересуется, газеты читает вплоть до фашистских и коммунистических, слушает «голоса». Его жена, Наталья Петровна, работает в библиотеке, читает, в основном, классику, в журналы заглядывает время от времени, газету может пролистнуть только случайно. О том, что происходит в их городе, она узнает на работе, что — в области, в стране и в мире, — от мужа. Больше всего ее интересует страна, на последнем месте — свой город.

Мне пришлось недавно услышать упрек, что я пишу о людях не совсем обычных или вовсе необычных. Каждый — с причудой, каждый исповедует какую-нибудь глупость, вынашивает какую-нибудь идею наподобие той, что Россию спасет Травкин, надо только доверить ему подбор 150 честных сподвижников (почему не 160 или не 140 — неизвестно). Расскажите хоть один раз о спокойном, положительном, грамотном русском человеке, пишут мне, — какое у него настроение, что думает он о наших делах, о Ельцине и Руцком, о Хасбулатове и его верном Зорькине. Может быть, он что-то важное предвидит, что-то интересное предчувствует.

Сергей Петрович Пирогов с его Натальей Петровной, по-моему, как раз такие люди.

Повседневная жизнь — это бесконечный ряд мелких событий. За ними следят специальные люди: политики, ученые, журналисты, это их работа. Так за ними следит и Сергей Петрович. Из мелких событий постепенно складываются крупные; песчинки сбиваются в холмики, а холмики — в холмы и, наконец, вырастает гора, которую уже замечают все. Так воспринимает общественную жизнь Наталья Петровна: события до нее доходят в собранном виде, агрегированно.

Правда, раз в несколько месяцев Наталья Петровна просит мужа рассказать подробно, с обобщениями и прогнозами, что происходит. Он сидит в кресле с газетой, она устраивается рядом на ковре с вязанием:

«Ну, рассказывай». Он понимает, что это она делает больше для него, чем для себя, но все равно просьба жены доставляет ему удовольствие, он даже немного волнуется.

Она не просто слушает, а самым своим видом сортирует все, что он ей рассказывает, существенное — в одну корзинку, несущественное — в другую. Замедлились спицы в ее руках — значит, сказал что-то любопытное или, наоборот, нелепое; быстро-быстро замелькали — значит, разбежался белкою по древу, должен закругляться.

Когда он говорит, что, по общему мнению, в России происходит борьба между законодательной и исполнительной властями — третья, судебная, пугается у них под ногами и слава Богу, а то уже резали бы друг друга, спицы почти замирают. Сергей Петрович сразу добавляет, что существует и особая точка зрения. Конституционный суд — это не судебная власть. Человеку, входящему в церковь, Зорькину, конечно, хочется быть чем-то вроде допетровского патриарха, но таких слабонервных патриархов не бывает. Конституционный суд — просто высший толкователь закона. Быть и вершителем — много на себя берет.

Оказывается, спицы остановились не поэтому. Наталье Петровне показалось странным главное положение — насчет борьбы между властями. На ее вкус, это слишком важно звучит, а в том, что важно звучит, не может быть много истины. Никакой борьбы властей нет. Советы остались без присмотра со стороны партии и обнаглели. Они дорвались не до власти, а до воли, как школьники на перемене. Настоящая власть — то им как раз и не нужна. Все, что им нужно, — безнаказанно дразнить власть. Сергей Петрович подхватывает эту мысль, хочет ее обстоятельно развить. «Какая там мысль, — отмахивается Наталья Петровна локтем. — Говорю то, что есть, что всякому видно». — «И это ведь впервые в своей истории они оказались без опеки, — говорит он. — Ты права, им и надо, чтобы над ними кто-то был, они к этому привыкли. Главное — чтобы можно было над властью куражиться».

Перед референдумом они боялись, что Ельцин может поплатиться за бессовестность Гайдара. Гайдар мог бы еще больше прижать налогами

заводы, только не пускать в распыл то, что люди держали на книжках. А он поступил по-советски. С другой стороны, разве честно было со стороны колхозов и совхозов почти остановить хлебосдачу после того, как Ельцин взял на себя власть в августе 1991 года?

Иной раз Наталья Петровна может и огорчить мужа. «Так, — складывает она вязанье. — Ничего ты мне не рассказал. Ничего такого, что я не знала». Он задумывается. «Есть еще одно, но об этом мне неохота говорить. Союз! Без Союза может как-то обходиться одна Россия. Но оттого, что другие без нее не могут, она тоже без них не может». — «Вот это что-то, — говорит Наталья Петровна. — А то: Ельцин такой, Хасбулатов такой... Выходит, Горбачев был прав, когда предупреждал, что так будет? Почему тебе неохота об этом говорить?» — «Потому что сказать можно только одно: националистов всех наций надо загонять в лагерь, хоть уже и поздно».

Она спрашивает, почему он не поддерживал Горбачева, когда тот старался сохранить Союз. Сергей Петрович отвечает, что потому и не поддерживал, вернее, поддерживал, но, как и все порядочные люди, очень вяло. Не может порядочный человек не вяло соглашаться, что борцу за право наций на самоопределение место в клетке. Посадить такого борца может только подлец. «Или народ, — спокойно говорит Наталья Петровна. — Они и дождутся, эти борцы». То, что на Кавказе и в Средней Азии люди гибнут уже тысячами, ей как нож в сердце. «Как Россия могла это допустить?»

В то же время Наталья Петровна смотрит на своего 17-летнего сына Максима, когда он накачивает себе мышцы, по два часа в день таская валун, от которого дом трясется, как при бомбежке, и говорит, что она все равно не хочет, чтобы он там участвовал. «Костями, — говорит, — лягу, а не допущу!» Пусть от России останется только Москва и Петербург с их окрестностями, ей хватит, лишь бы ее мальчик не стрелял по живым людям и никто не стрелял по нему. «Вот это и есть тебе мой ответ, почему я не поднимаю голос за Союз», — говорит Сергей Петрович.

Почти до самого того дня, когда Ельцин назначил референдум, Наталья Петровна была за то, чтобы последнее слово в России всегда оставалось за парламентом. Так ей не хотелось, чтобы в России был всемогущий президент! Случись что с Ельциным, кто сегодня станет президентом? Она перебирала в уме кандидатуры и приходила к унынию.

Пусть уж Россия управляется колхозным собранием.

Еще и за неделю до референдума она колебалась — идти ли. Окончательно определиться идти и голосовать за Ельцина — ей помог Руцкой. Видно, все-таки что-то есть в том, что говорят психологи о профессиональных военных летчиках. Лучшие получают из людей, чей мозг рассчитан примерно на сорок минут полезной работы. В поле зрения — одна цель. Взлетел, достиг такого же, как сам, сразился, сел, если повезло.

Сергей Петрович был очень доволен. Возвращаясь с участка, они весело разговаривали о Ельцине. Что за человек такой, что каждый, кто ополчается на него в особо тяжелый момент, — ему только помогает? Наверное, дело не столько в нем, сколько в них — в его недругах. Они не борются с ним, а пытаются опорочить, это видно, этого не скрыть.

У Пироговых бывает завуч Семенов Игорь Александрович. Он постарше Сергея Петровича, ему скоро на пенсию, но зовут его Пироговы Игорьком — он маленький, всегда хмурый, несчастный, высохший от бед, свалившихся на Россию. Последними словами ругает демократов, обвиняет людей, которые вчера молились одним богам, а сегодня — другим. Высказывается не прямо, все с подковыркой, с риторическими фигурами. Не скажет, что они, к примеру, чернят наше прошлое, а — с издевкой: эти люди считают, что Россия только теперь начинает жить, до этого существовала и творила одно зло и глупости...

Из его слов выходит, что сейчас, как в 1917 году, власть захватили ломатели жизни, хотят переделить пирог, себе взять лучшие куски, запугали страну, она прямо дрожит от страха, все к ним приспосабливаются, особенно подло приспосабливаются худшие люди, а худшие — это, конечно, интеллигенция, особенно вчерашняя партийная. Осуждает курс на частничество, отзывается о нем с горчайшим сарказмом: «Жаль, что нельзя поделить небо!» Говорит, что

власть режет по живому, не считается с привычками народа, хочет, чтобы молодежь мечтала не о праведной жизни, не о сладком отдыхе на снопах тяжелых после честного трудового дня, а об азартных играх на биржах, о гульбе на побережьях дальних морских стран...

Они слушают Игорьку, не очень споря с ним. Наталья Петровна старается угостить его чем повкуснее. Когда он уходит, подолгу обсуждают его. Искушенный Игорек читает те же газеты и журналы, что и они, смотрит те же передачи, работает в той же школе, а когда начинает говорить об этой жизни, то ее трудно узнать: кажется, что речь идет о другой не только стране, но и планете... Неужели нельзя критиковать действительность, не искажая ее? Ничто ведь не мешает все в ней осуждать до последней мелочи, но при этом видеть ее такой, какая она есть. Вот он говорит, что демократы («новые большевики») хотят одним махом все раздать, разделить: заво-

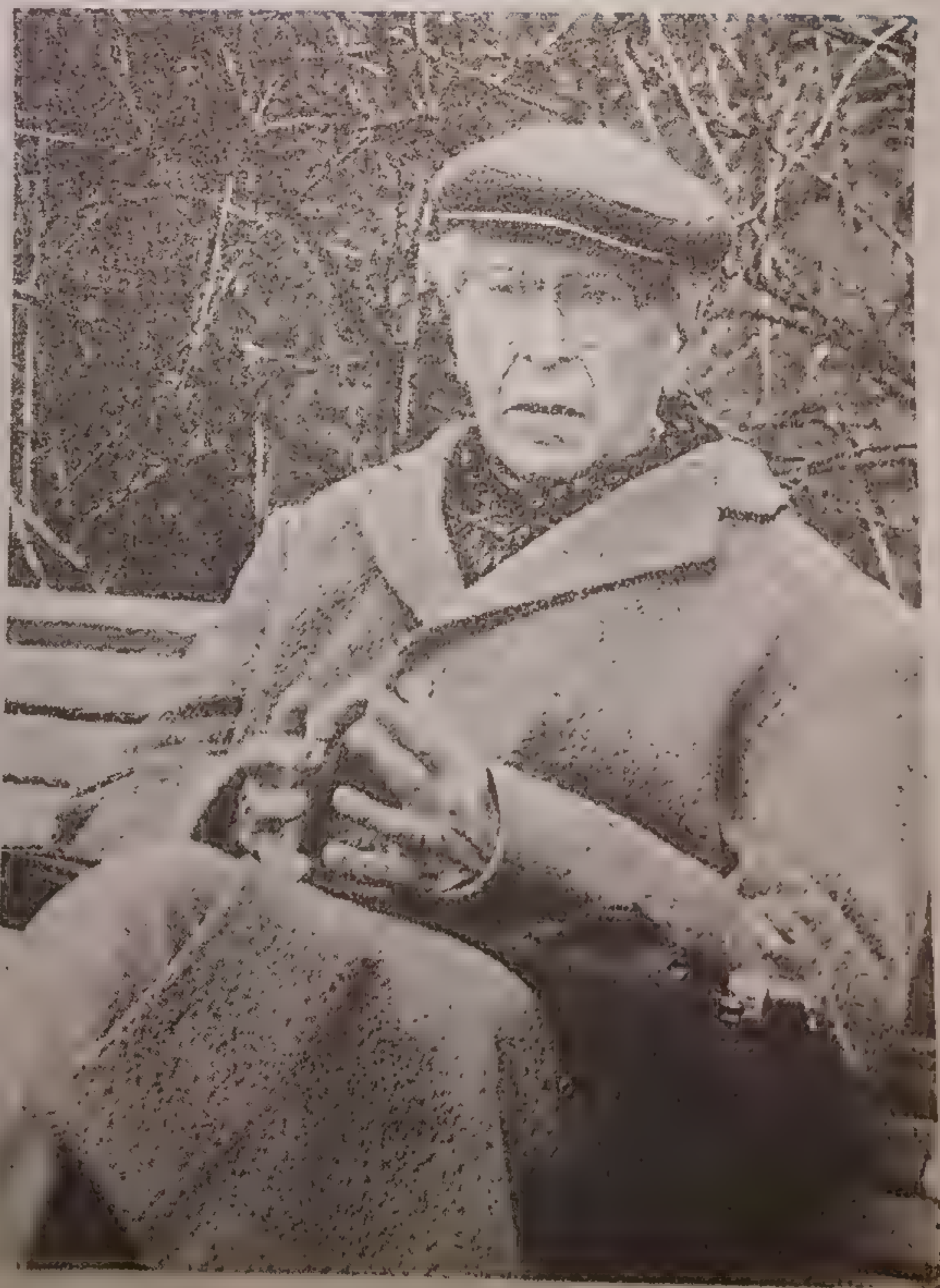
ды, недра, землю, жаль, что нельзя поделить небо, а то и его разодрали бы на кусочки. Разве же это так? Время идет, а в частные руки переданы какие-то крохи, земля по-прежнему ничья, и даже по самым смелым планам ельцинского правительства основная собственность остается в руках государства. Сергей Петрович считает, что это не очень хорошо, слишком большая постепенность в переходе к капитализму — дело вредное, но он же не говорит, что Ельцин совсем не хочет капитализма. Игорек уважает большинство съезда народных депутатов, это, мол, смелые люди, решаются возражать правительству, а оно им не может простить их инакомыслия. Сергей Петрович спрашивает Наталью Петровну: почему он, Пирогов, может поддерживать Ельцина и одновременно осуждать его, если что-то делается неправильно, а Игорек не хочет замечать, что его любимый съезд только то и делает, что нарушает свои же законы и порядки?

Легче всего Сергей Петрович прощает Игорьку самые обидные для себя его высказывания — о переметнувшихся, о флюгерах. Сергей Петрович действительно поменял свои убеждения, поменял на 180 градусов. Был коммунистом — стал демократом. То же произошло и с Натальей Петровной, но это с ними именно произошло, почти незаметно для них самих, и он может объяснить, в чем тут дело. Он не собирается кого-то убеждать, что совсем не боялся новой власти и не думал приспосабливаться к ней. Эта власть то и дело повисает на волоске: много ли выгоды связывать себя с нею? Тут дело в том, что упали шоры с глаз. Говоря по чести, он, а его жена тем более, до первых статейек времен гласности по-настоящему о своих взглядах не задумывались. То, что им вкладывалось в головы с первого класса, они принимали как нечто такое, что и веры не требует. Это было как воздух — что в него верить?

Так для них было и с гением Ленина, с правотой марксизма-ленинизма, с политической партией и правительством. А потом

КРАЙНЕЛИ

Игорь Александрович Семенов.
Пирогов, один из немногих, спасающих интеллигенцию



пришло время, когда от них потребовалось задуматься, посмотреть открытыми глазами на то, что они знали по своему опыту, что знали о жизни родителей... Точно то же самое произошло с большинством педколлектива, со вторым секретарем райкома партии Волобуевым, которого Сергей Петрович сменил в должности директора школы.

Неужели Игорек этого не видит? Как можно говорить, что они такие же приспособленцы, какими стала кишеть бедная Россия, когда большевики выпустили когти? Где он видит сейчас террор? Кого сейчас преследуют за верность коммунизму? Кому не дают ходу? Кто вообще интересуется взглядами? И это делалось так быстро, что не верится: их нет, будто и не было — инстанций, которым полагается знать, во что верит кандидат на директорство в школе или на заводе.

Они обсуждают, что может означать то, что время идет, а случаев перебежек более-менее заметных людей из лагеря бывшей компартии в лагерь демократов почти нет. Кажется, все, кто мог, уже перешли, давно, сразу, а переходы в обратную сторону, от демократов продолжаются, временами валом валят, уже ничему не удивляешься, всего ждешь: перешел Хасбулатов — с ним целый отряд, перешел Руцкой, понес околесину: дешево, говорит, продали Находкинский, кажется, порт в частные руки, всего за несколько «Жигулей», если считать на эту валюту. Что ты будешь делать с этими летунами! Просто несчастье какое-то. Что ему подсунут, то и читает, а что не подсовывают, того для него и не существует.

В Нью-Йорке можно иногда купить многоэтажный дом за один доллар, если у вас есть деньги и желание приводить его в порядок в надежде что-то с этого потом иметь. Не знаешь сам, так спроси у специалистов, они расскажут, например, сколько замков по всей Европе было продано по фунту стерлингов, по марке, по шиллингу за штуку — не так много, как всегда хочется нормальному государству, стремящемуся избавляться от недвижимой обузы, но достаточно: и замков, и заводов, и других построек и сооружений — вполне достаточно для того, чтобы совершенно ясно утвердилась закономерность: цель приватизации не в том, чтобы государство нажилось на распродаже своего добра, а в том, чтобы как можно больше этого добра рассовать в частные руки. Найти перспективного владельца! Кому приходилось вести хотя бы такое хозяйство, как средняя шко-

ла в районном центре, знает, как легко оно может похоронить под собою человека. А Находкинский порт — ноша потяжелее, тем, кто решился ее на себя взвалить, не жалко дать впридачу еще один порт. Сергей Петрович прямо бушевал у телевизора, слушая храброго Александра Владимировича. «Только человек, никогда не бывший материально ответственным лицом, может это слушать!» Наталья Петровна улыбалась: большинство населения России это все еще не материально ответственные лица. Сделать такими им еще только предстоит, так что для них оно еще далеко впереди — время, когда они поймут, что приватизированный порт — это прежде всего тяжелейший груз у кого-то на плечах и шансов надорваться ровно столько, сколько и разбогатеть.

Пришел Игорек, на него радостно было смотреть, когда он пересказывал речи вице-президента: какое мужество, какая дотошность! Очень большая, соглашался с ним Сергей Петрович, а только может сложиться такое положение, что украинское государство будет радо продать за один карбованец весь Донбасс, а Российское, за один рубль, — весь Кузбасс, лишь бы нашелся покупатель, готовый стать хозяином почти безнадежного дела. Многие шахтеры, конечно, и слышать об этом не хотят, они пытаются устраивать угольные колхозы, но им придется убедиться, что угольный колхоз не может быть лучше сельскохозяйственного.

Проводив Игорька, Сергей Петрович вздыхает: «Не хочет народ смиряться с новой жизнью, трудно ему, действительно трудно». Труднее всего — признавать, что не все проблемы могут быть решены сразу, что среди них есть даже такие, что в принципе неразрешимы, что надо с ними как-то сжиться. Сергею Петровичу самому иногда мучительно признавать то, что умом он уже, слава Богу, усвоил как дважды два: что свобода на первых порах везде и всюду работает больше на сильных, чем на слабых, на сразу же появляющихся, как грибы после дождя, богатых, чем на бедных. Выходя на рынок, богатые сначала обслуживают друг друга. Потом клиентура начинает расширяться, расходятся круги.

«Что ж поделаешь, Сергей Петрович, — говорил я ему. — Опять вся надежда на русское терпение». Но, заглядывая в себя и мысленно пролистывая историю, которую преподает, он теперь считает, что русское терпение — миф. Чего на самом деле

всегда не хватало русскому человеку, так это терпения. Сравнить, что терпит индеец, что терпит китаец и что не хочет терпеть русский! Это большое недоразумение: самый нетерпеливый народ в мире считается самым терпеливым. Народ, устроивший три революции за два десятка лет!

У Сергея Петровича есть программа, которой я не слышал ни от одного из экономистов ни в России, ни в Европе. Единственный, у кого встречались намеки на что-то похожее, был Николай Шмелев. А Сергей Петрович со своей программой никуда и не обращался. Такие программы, считает он, выполняются, если суждено, сами собой, незаметно, под давлением обстоятельств. Программа эта вот такая. В русском народе много нетерпения, завистливости, нацеленности на уравниловку. Значит, надо сделать все, чтобы он не пошел вразнос, пока не укрепится капитализм. Нельзя допустить массового обнищания. Нищий никогда не может быть прав, проект нищего — это всегда проект общей гибели. У России большие природные богатства. Надо их смело продавать и кормить нищих. А тем временем богатые пусть развивают хозяйство.

Понятно, почему Сергей Петрович никуда не обращается со своим проектом. Ведь это самое в России потихоньку и делается. И будет делаться. Отсталая страна (а Россия — страна отсталая, раз большинство ее товаров никому даром не нужны) не может не распродавать своих природных ресурсов, это объективный закон, против него никто не попрек — так было при Брежнев, а началось при Ленине, так будет и в том случае, если на троне окажется кто-то вроде Руцкого. Посидит-посидит на демагогии, а потом начнет распродавать, никуда не денется.

Этот человек задел Сергея Петровича за живое, он в последнее время много о нем говорит, так что Наталья Петровна уже удивляется: «Что ты к нему прицепился, он уже сам забыл, что говорил, а ты все его опровергаешь». — «Обязан опровергать, — отвечает Сергей Петрович, как будто перед ним не одна Наталья Петровна, а большое собрание избирателей. — Если Руцкой метит в президенты, то получается, что и я, Сергей Пирогов, мог бы претендовать! И для России это было бы лучше. Говорю объективно. Я ведь и в жизни, и в хозяйстве понимаю больше, у меня и знания какие-то есть, я, без ложной скромности, академик по сравнению с ним. Просидеть столько времени на самом вершине и не

научиться понимать, что означает тот факт, что многие, если не большинство, предприятия убыточны на сегодняшний день» — «Как — что означает? Плохо хозяйствуют», — говорит Наталья Петровна. «Ну, это-то и Руцкой понимает, а я тебя спрашиваю, что означает это, если посмотреть с точки зрения приватизации, с точки зрения покупателя и продавца этого предприятия. Убыточное — значит, такое, где расходы не покрываются доходами. Что значит отдать такое предприятие в частные руки? Это значит взвалить на человека расходы без доходов, расходы реальные, перед которыми государство поднимает руки: я — пас, у меня нечем платить рабочим, не на что закупать материалы. Реальные расходы, а доходы — то ли будут, то ли нет. Если частник добивается чуда, которого не могло добиться государство, если доход начинает у него преобладать над расходом, то это ему награда за его труды и риск. Государству должно быть стыдно и оно должно по справедливости не брать какое-то время налог с этого дохода...»

Руцкой — это распространитель самой вредной сейчас безграмотности в народе, он сбивает народ с толку, волнуется Сергей Петрович. Стадион в Лужниках, конечно, дорогая штука, но когда вы говорите, что его дешево кому-то продали, то вы мне сообщите, что там было с расходами и доходами, что от эксплуатации этой дорогой штуки оставалась в кассе на момент передачи ее в частные руки. И сообщите мне, кто реально мог дать больше за тот же военный аэродром в Германии! Если в него вложены миллиарды, а теперь за него дают тысячи, то он стоит не миллиарды, а тысячи, товарищ Руцкой...

Наталья Петровна настроена к летчику мягче. «Я ведь тоже понимаю то, что ты мне объясняешь, только после того, как объяснишь, а до этого слушаю Руцкого и с ним соглашаюсь». — «В этом и вредность демагогов. Они очень хорошо чувствуют самые-самые прорехи в народной грамотности и туда ныряют, в эти прорехи, и там они — как рыба в воде! Это хорошо еще, что он предал Ельцина, а то мог бы натворить делов». — «Хорошо, что Руцкой предал Ельцина?» — сомневается Наталья Петровна. «Хорошо в том смысле, что это оттолкнет от Руцкого какую-то часть народа», — говорит Сергей Петрович. — То, что он темный, как темный лес, понимаю я, да ты с моей помощью, а то, что морально неустойчив, легко понять надо.

Под одной крышей?

«Жили мы с женой неладно. Она мне изменяла, но я ей все прощал. Полтора года назад ушла совсем. Развелись, она уехала. Несколько раз появлялась, понемногу забирала вещи. Спустя год я женился, теперь моя вторая жена ждет ребенка. А бывшая жена вдруг возвращается, заявляет, что будет здесь жить, а нам житья не даст. Ведет себя вызывающе. А суд подтверждает ее право на площадь...»

Сергей Ю.

Жена, проживающая совместно с мужем, пользуется по закону равными с мужем правами на занимаемую жилплощадь в домах государственного жилого фонда. Это право она сохраняет и после развода.

Если она выезжает на постоянное жительство в другую местность, то теряет право на эту жилплощадь со дня выезда.

Если же она выезжает не «насовсем», а временно, то за ней сохраняется право на это жилое помещение в течение шести месяцев временного отсутствия.

Этими законами суд обязан был руководствоваться при рассмотрении дела.

Со своей стороны Вы могли потребовать в суде раздела квартиры с бывшей женой, если она отсутствовала временно менее шести месяцев и сохранила по закону право на эту жилплощадь.

Кроме того, на основании статьи 68 Жилищного кодекса Вы имели право требовать в суде решения о принудительном обмене.

Наконец, если бывшая жена своим противоправным поведением делает невозможным для других проживание с ней в одной квартире, статья 98 Жилищного кодекса предусматривает возможность ее выселения по решению суда; или же суд может обязать ее произвести обмен на другое жилое помещение, указанное Вами.

Забота о ребенке должна быть обеспечена

«Могу ли я стать опекуном, а позднее — попечителем своего десятилетнего племянника, по сложным семейным обстоятельствам оставшегося практически без родителей и предоставленного в настоящее время самому себе?»

Опекун или попечитель может быть



назначен только с его согласия. Ваше согласие имеется, согласие ребенка, по действующему законодательству, требуется только по достижении им двенадцати лет. Значит, в вашем случае решение вопроса будет целиком зависеть от решения органов опеки и попечительства.

Согласно статье 126 Кодекса о браке и семье, опекун или попечитель должен быть назначен не позднее месячного срока с момента, когда этим органам стало известно о необходимости установления попечительства или опеки. При вынесении решения принимаются во внимание многие факторы: имущественное положение, состав семьи лица, которое предлагает себя в качестве опекуна. При передаче ребенка под опеку необходимо также заключение районного педиатра, хотя под опеку передаются как здоровые, так и больные дети. Все эти обстоятельства учитываются в совокупности, и ни одно из них не носит характер формально-обязательного критерия. Чаще всего при вынесении соответствующего решения предпочтение отдается близким родственникам будущего опекаемого.

Напоминаем читателям, что ссылки даются на статьи российского Кодекса о браке и семье. Как правило, аналогичные или подобные статьи содержатся и в Кодексах других государств Содружества.

На страницы журнала выносятся лишь некоторые из тех вопросов, которые задают нам читатели. Однако все, кто обращается к нам за юридической помощью, могут рассчитывать на то, что получат ее. Мы всем отвечаем лично.

Журнал готов напечатать ваше заявление.

Стоимость одного знака — 100 рублей.

Это не очень-то дешево,

но ваше объявление

смогут прочесть

сотни тысяч людей.

Текст объявления пришлите на адрес редакции.

Оплату вы произведете после того, как получите

уведомление о том,

что этот текст

к публикации принят.

у нас дома

летние приключения

Продолжаем читать рассказ школьника Володи У. о том, как весело он со своими друзьями проводил лето и как помогал им в этом сосед и старший товарищ по играм Николай Петрович.

Разведчики

В дальнем густом лесу прятаться было одно удовольствие. Тут Николаю Петровичу приходилось о другом волноваться: вдруг мы так хорошо спрячемся, что вовсе потеряемся! Поэтому обязательным у нас было такое правило: те, кто прячутся-маскируются, не должны отдаляться от соседа справа и соседа слева больше, чем на двадцать шагов.

Играли так: решали, кто будет прятаться, а кто искать. Вот мы все стоим на опушке. Те, кому сегодня прятаться, уходят от нас по лесной дорожке. Через десять минут — часы у Николая Петровича, он наш посредник — мы отправляемся за ними. Внимательно смотрим по сторонам: где-то должен быть знак, отмечающий место, с которого надо начинать поиски. Ага, вот на ветке висит соломенная шляпа Андрея. Значит, они поблизости, не далее чем в двухстах шагах. Но где? Слева от дороги? Справа? Вперед нам идти или назад?

Спрятавшихся сегодня семеро, а нас трое. Решаем, что будем держаться вместе и начинаем прочесывать лес сначала с одной стороны дороги, потом с другой. Время идет — на поиски у нас всего сорок минут, но и спешить нельзя. Однажды так было: я спрятался в дупло большого дуба, а Галя в двух шагах от меня пролетела, не заметила!

Нам везет: Митя разглядел свежий след на лесной тропинке, вчера вечером был дождик, земля высохнуть не успела. Они уже где-то совсем рядом!

Первым обнаружили Володю — он спрятался под елью, лапы которой лежали прямо на земле. Светлана схоронилась за огромной кучей хвороста. Костя сидел в яме, скрытой

кустами орешника. Андрей забрался на старую березу, затаился в ветвях... В общем, всех нашли.

Но так бывало не всегда. Проходили отведенные на поиски минуты, а спрятавшиеся как в воду канули. Наш посредник дает сигнал — на этот случай он брал с собой охотничий рог. Дует в рог, кричит: «Пора, пора, трубят рога!» — мы подходим к нему, а те, кто спрятался, должны на месте оставаться, только голос подавать. Надо еще пойти проверить, не нарушили ли они правила игры, не ушли ли дальше положенного. Да и просто интересно, как это они так ловко попрятались.

Была у нас и еще одна игра в невидимок. Тут уж невидим-

ками надо было становиться всем. Николай Петрович из старых журналов, которые у него на чердаке дачи пылились, вычитал про эту игру, «Встреча разведчиков» она называется. Мы ее немного перделали для себя и вот что получилось.

Прежде всего надо наметить в лесу участок длиной метров пятьсот и шириной двести. Но не флажками же его огораживать — по бокам должны быть какие-то естественные границы. Вот в нашем лесу это была дорога и тянувшийся справа от нее овраг. Или могли мы играть между опушкой и просекой, проходившей почти параллельно ей. Лес должен быть достаточно густым; хорошо, если в этом месте есть бугры и

канавы, растет высокая трава, кустарник.

В противоположных концах участка мы отмечаем два «дома» — выбирали приметные деревья и обозначали их какими-то знаками. Потом делились на две команды и каждая уходила к своему дому.

Смысл игры в том, чтобы незаметно пробраться от своего дома к другому и постараться заметить по дороге (ловить не надо — только заметить) кого-нибудь из тех, кто пробирается тебе навстречу, тоже хочет остаться незамеченным и, наоборот, заметить тебя.

Но как докажешь, что действительно увидел кого-то? После того как мы разделились на команды, все получают шапочки, сделанные из бумаги разного цвета. Мы не знаем, у кого какая шапочка в той команде, а они ничего не знают про нас. У кого какой цвет,

ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ

Фото В. Воронова



записывали наши посредники, Николай Петрович и его помощник, кто-то из нас, кто сегодня не становился разведчиком.

Сигнал — и мы пускаемся в путь. Крадемся, прячась за кустами, ползем в траве, забираемся на деревья... Вот кто-то крадется навстречу. Это Костя, и на нем синяя шапочка. Надо запомнить. Так, он меня не видит, прошел мимо. Отойдет подальше, я поползу вперед. А вот и Нина — красная шапочка. Я лежу за деревом. Нина пригнулась за елочкой, прислушивается — это я повернулся и нечаянно хрустнул веточкой. Наконец успокоилась, крадется дальше, а я тихонько переползаю так, чтобы она не увидела меня, даже если оглянется. Так, я заработал еще одно очко. Когда я доберусь до чужого дома, скажу Мише-посреднику, кого видел и какая шапочка на ком была. Он запишет эти мои сведения.

Когда последний разведчик заканчивает свой путь, собираемся все вместе — начинается проверка данных и подсчет очков. Бывают обидные случаи — мне показалось, что в зеленой шапочке полз в высокой траве Андрей, но теперь выясняется, что зеленая шапочка у Светланы. Ну как можно было их спутать! И записали мне вместо выигрышного очка штрафное. Да, уж если разведчик не уверен совершенно в своих сведениях, лучше ему промолчать. Зато Костя, гордившийся тем, что заметил трех наших, был таким неосторожным, стремясь все-все выскотреть, что попался на глаза пятерым. Он, конечно, заработал три очка, но мы-то на нем заработали целых пять! Вот и подумаешь, какая тактика больше успеха приносит...

Володя У.

Как запутывать следы и как их распутывать

Вот так хитрая лисичка может сбить с толку охотника. Идешь по ее следу, вдруг он заворачивает обратно и почти что пересекает сам себя. Но нет — он, кажется, просто прерывается. Значит, лисичка где-то рядом? Но ее рядом нет! В чем же дело? А она просто пошла назад по своему следу. Если охотник догадается, то он увидит, где этот след раздваивается, и продолжит преследование. Лисичка может проделывать такое не раз и не два.

Вообще же, потеряв след, стоит предпринять вот что. Начиная ходить все более широкими кругами — непременно снова наткнешься на след через какое-то время. Это совет опытного охотника.



Что можно узнать, взглянув на след

Как вы думаете, можно ли узнать рост собаки по ее следам?

Герои «Маленьких дикарей» Э. Сетон-Томпсона умели это делать: «Возьми длину следа передней ноги в дюймах, умножь на 8 — и вот тебе рост собаки до плеча. Попробуй — и увидишь, что это верно. У маленькой собаки лапа в 2 с четвертью дюйма, рост — около 18 дюймов; овчарка с трехдюймовой лапой ростом 24 дюйма; большая дворняга или собака другой породы с четырехдюймовой лапой достигает роста от 30 до 32 дюймов».

Сэм сомневался в методе Яна и припомнил, что видел на выставке собаку, которая никак не подошла бы под эту мерку; «Она была длиной, как две мои руки, лапы большие, как у молодого медведя, а ростом была не выше кирпича... Казалось, будто ее выращивали под шкафом. По-моему, при таких коротеньких ножках



следовало прибавить ей по крайней мере парочку ног по середине, — тогда было бы хорошо».

На что Ян ответил: «Да, я знаю, какая это собака: это — такса; но по уродам судить нельзя, надо брать обыкновенных собак... Так можно измерять рост диких животных — волков и лисиц, а может быть, и других...»

По следам, оказывается, можно узнать и вес собаки. Ян предлагал перемножить длину следа передней лапы на его ширину (в дюймах), результат умножить на 5, — это даст приблизительный вес собаки в фунтах.

Дюймы, фунты... А нам-то как быть?

Ну, рост собаки все равно в чем мерить: возьмем сантиметры вместо дюймов и все получимся.

Что касается веса, то для сантиметров и граммов надо сделать поправку. Вспомним,

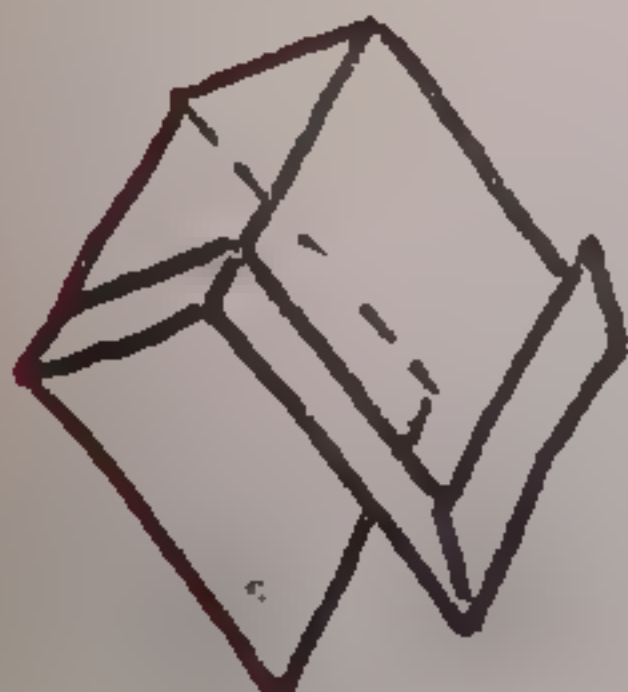
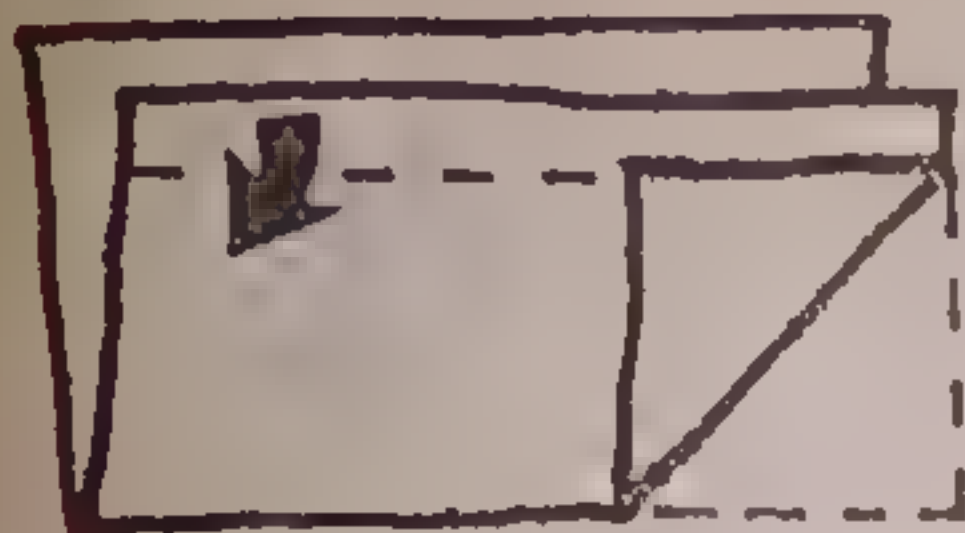
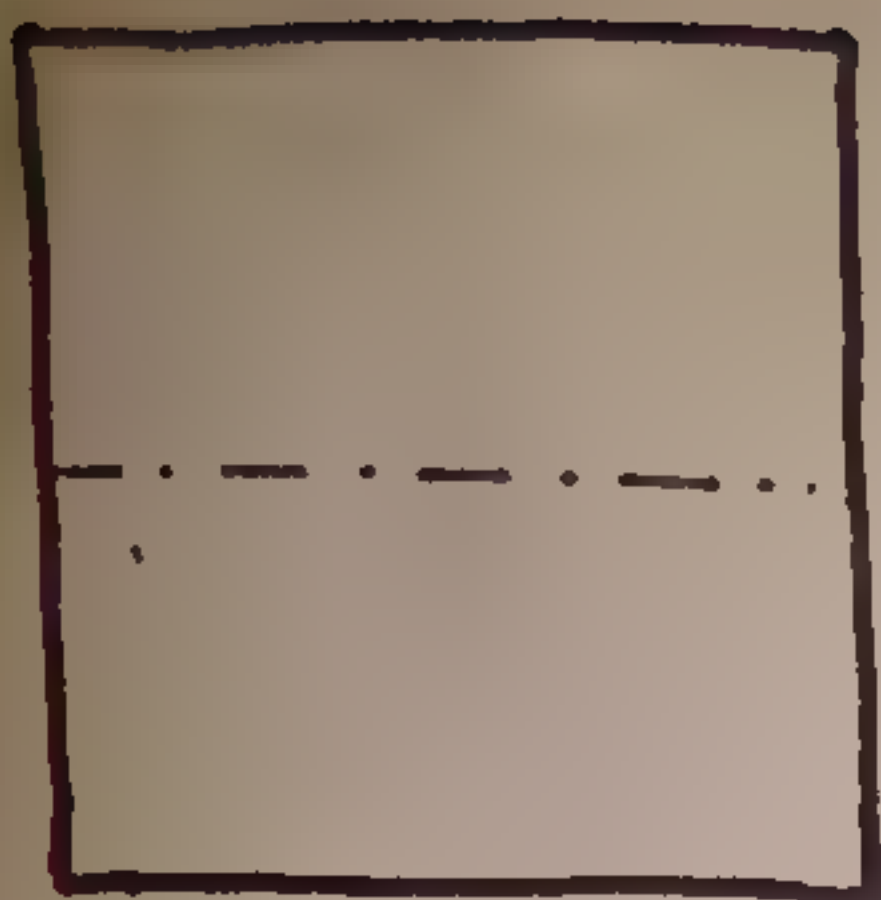
что 1 дюйм = 2,54 сантиметра, а 1 фунт (английский) = 453,6 грамма. Старый Кап, на котором Ян проверял свой метод, весил 52 с половиной фунта, то есть почти 24 килограмма. Длина следа его передней лапы была 3 с половиной дюйма, а ширина 3 (10,5 на 5 как раз и дало 52,5). Измеряем след Капа в сантиметрах: 8,89 на 7,62 дает приблизительно 68. Если это число мы разделим на 3, то получим вес Капа, близкий к тому, что получился у Яна, — примерно 23 килограмма.

Итак, наш способ: длина следа умножается на его ширину; результат делится на 3.



из леса

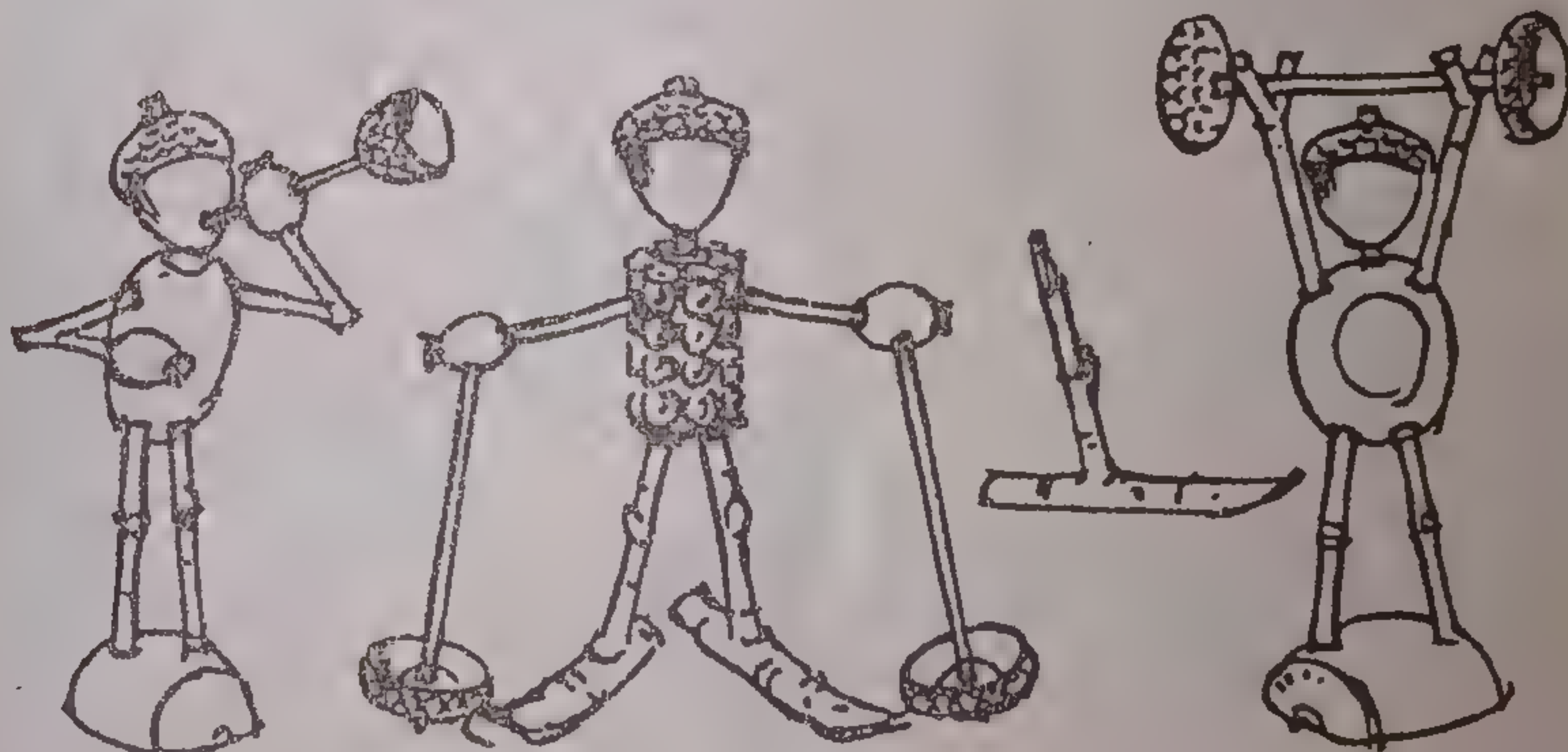
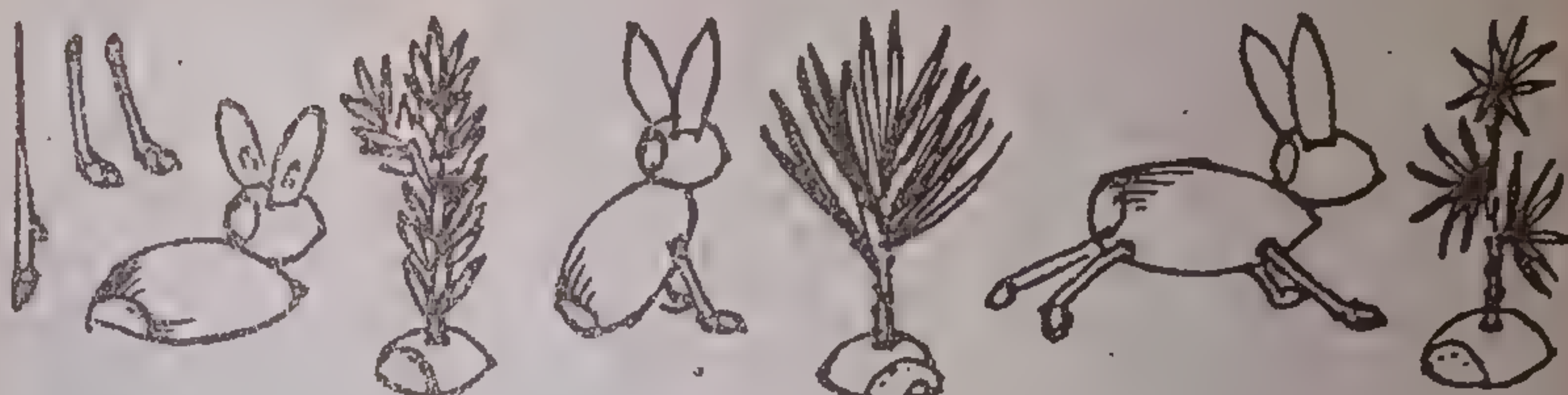
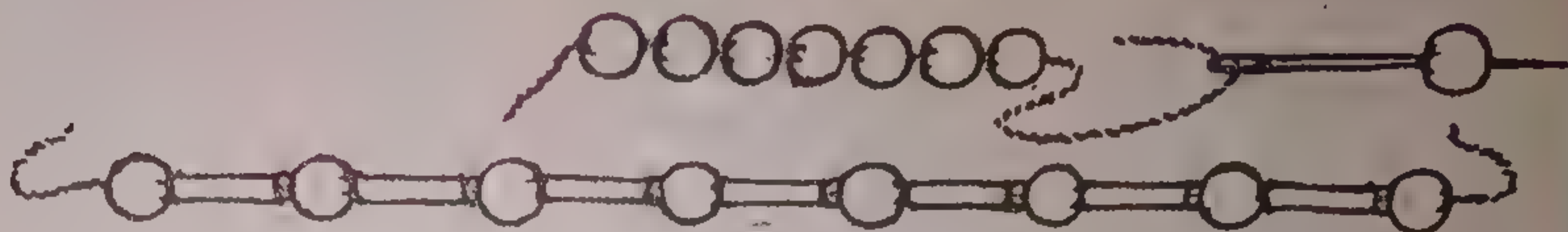
Лист и веточка, желудь и шишка — сколько всякого любопытного можно понаделать из того, что всегда под руками (и под ногами!). Это только подсказка, только толчок к тому, чтобы заработало ваше воображение.



Треуголка на скорую руку

Лист бумаги нам понадобится квадратный. Длина стороны квадрата должна составлять примерно три четверти окружности головы. Складываем лист пополам. Один из углов, образовавшихся на складке, загибаем кверху — так, чтобы он на несколько сантиметров не доходил до обреза листа. Образовалась кромка, отгибаем ее книзу. То же самое проделываем на другой стороне сложенного пополам листа. Отогнем вниз свободные углы. Шапка готова.

А если не отгибать книзу эти углы, что получится? Верно: кулек для ягод и грибов.



Ловкость рук

Предлагаемые фокусы в общем-то не очень сложны для исполнения. Но чтобы все проходило гладко, требуется некоторый навык. Значит — тренироваться!

Невидимая нить

На глазах у зрителей зажгите спичку и, держа ее в вытянутой руке, дайте ей обгореть. Другой рукой как бы возьмите из воздуха невидимую нить, как бы обмотайте ее вокруг обгоревшего конца и как бы дерните за нее. Все увидят, что вы этот обгоревший конец спички невидимой ниткой сорвали.

На самом деле вы, делая вид, что дергаете за нитку, дали сорваться с конца спички своему безымянному пальцу, ногтем которого вы в этот конец упирались. (Поглядите на рисунок.) От этого движения и отлетел в сторону обгоревший конец спички.

Чудесный стакан

В руке фокусника — пустой пластмассовый стакан. В том, что он пуст, зрители могут убедиться. В стакан фокусник наливает воду. Показывает всем, что вода именно там, в стакане, — крутит стакан, вода даже немного на пол проливается.

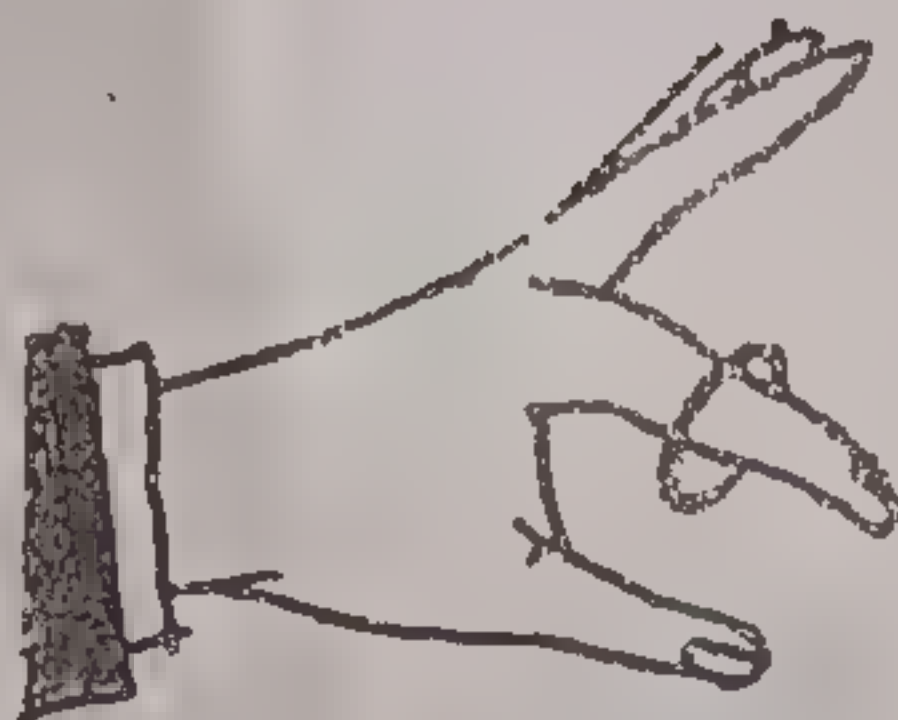
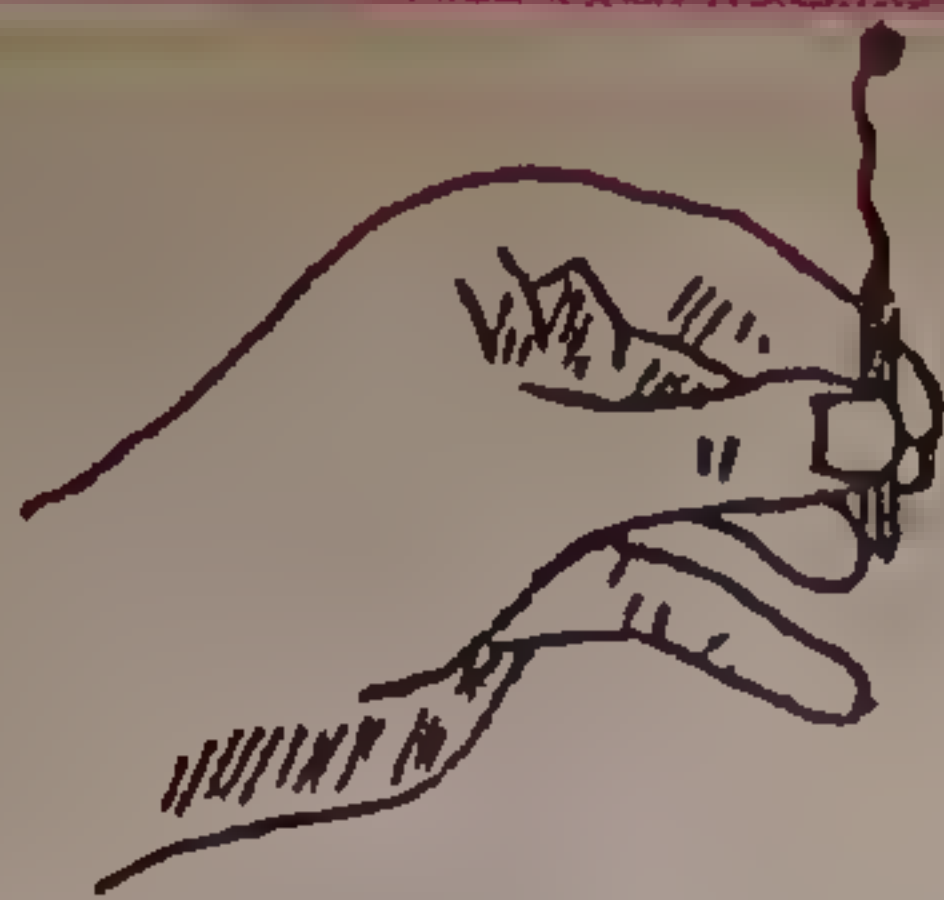
Теперь он медленно выливает воду из стакана. Берет шелковый платок и в опустевший стакан заталкивает. Все видят — платок действительно внутри стакана.

И вдруг, подведя руку под стакан, он начинает — наверное, прямо сквозь дно? — вытягивать платок!

После этого, отложив платок в сторону, снова наливает воду в стакан. Зрители удивлены, но все очень просто. В стакане конечно же есть небольшое отверстие (сбоку, пониже), через которое и извлекается платок. А когда в стакан наливают воду, отверстие это прикрывают пальцем.

С пальца на палец

Резиновое колечко наденьте на указательный палец. Другой рукой обведите его, слегка натянув, вокруг среднего



пальца и снова наденьте на указательный.

Предложите любому желающему взяться за кончик вашего указательного пальца и не выпускать его. Неуловимое движение — и колечко перескакивает на средний палец, хотя и было надето на указательный!

Чтобы фокус получился, вам надо научиться одной вещи: слегка согнув средний палец, резко вдвигать его в резиновое кольцо.

В. Постолатий

макrame

Плоское кашпо

Необходимые материалы: пеньковая веревка, кольцо диаметром 20 см;

Число нитей и их длина: 6 нитей по 6,5 м, 30 нитей по 2 м.

1. Начните работу с плетеной петли высотой 8 см.

2. Разделите число нитей на 3 равные группы (по 4 нити). В узоре держателя чередуйте витую цепочку на 5/4 и цепочку из 10 квадратных узлов.

Длина держателя 50 см. Окончите узор цепочкой из квадратных узлов. Концы нитей держателей закрепите на кольце горизонтальным узлом.

3. Закрепите на кольце 30 нитей по 2 м, используя прием «пико фриволите».

4. Для того, чтобы сделать тарелку внутри кольца, сплетите по три квадратных узла. После второго ряда каждую вторую цепочку оставьте свободной. Остальные нити соберите в центре под тарелкой и закрепите приемом «ловушка».

5. Оставленные цепочки продолжайте плести до 8 квадратных узлов. Далее плетите по кругу три ряда квадратных узлов в шахматном порядке. Соберите все нити (пучок нитей от тарелки пропустите по центру), закрепите их приемом «ловушка», кисть оставьте длиной 35 см.

На конце каждой нити можете завязать узел «капуцин».



Подушки-пеструшки

Чтобы сделать такую подушку, понадобятся: оранжевая или зеленая ткань — 1 метр при ширине 90 сантиметров; белая ткань — 50 сантиметров при такой же ширине; лоскутки ткани в цветочек; кусочки фетра или сукна темно-зеленого и светло-зеленого цветов; лоскутки красной и желтой материи, желателен атласной или бархатной; поролоновые кусочки или вата для набивки; нитки разных цветов.

По чертежу сделать выкройки из бумаги. Выкроить детали туловища из цветной ткани и сшить, оставив внизу отверстие для набивки. Затем туловище набить поролоном или ватой и зашить отверстие.

Для головы сделать две заготовки из белой материи. Сострочить их, аккуратно вывернуть и прогладить. Из темного и светлого войлока вырезать кружочки для глаз и пришить или приклеить к голове.

Вырезать заготовки клюва, гребня и «сережек». Если ткань тонкая, то заготовки нужно накрахмалить и прогладить мокрыми. Затем сострочить, вывернуть и слегка набить ватой. У основания аккуратно зашить нитками в цвет ткани.

Все детали пришить на нужных местах к голове и надеть ее на туловище. В нескольких местах голову пришить к туловищу незаметными стежками.

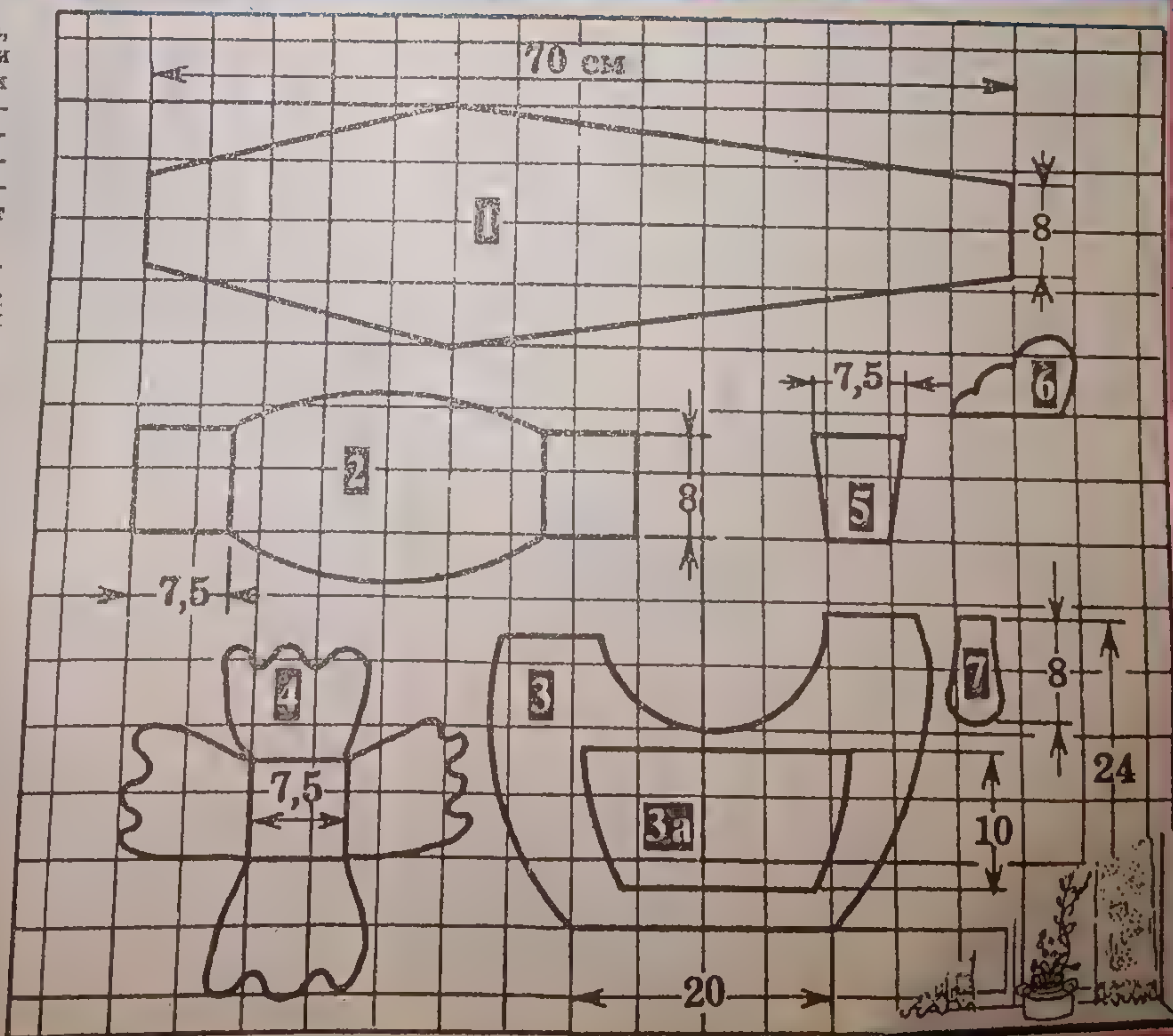
Карманы-крылья сделать из ткани в цветочек на подкладке и пришить к туловищу.

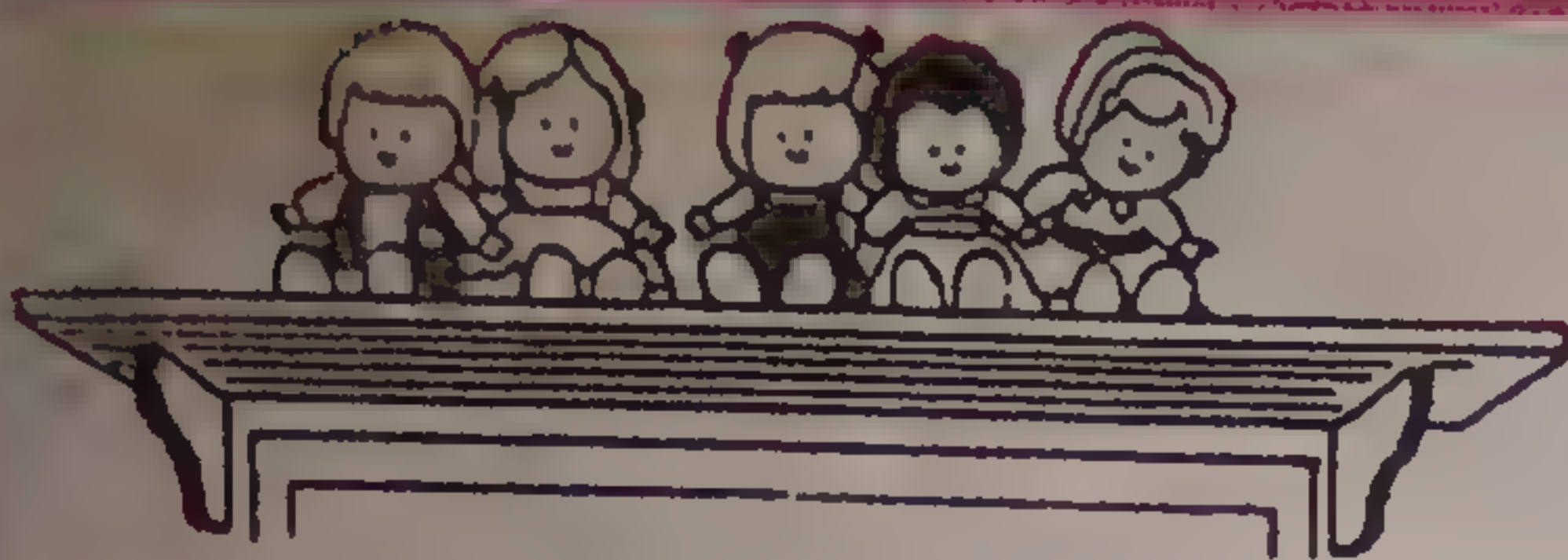
На чертеже: 1 — низ, 2 — верх, 3 — туловище, 3а — карман, 4 — голова, 5 — клюв, 6 — гребень, 7 — «сережки».

Масштаб чертежа: одна клетка равна 5 см.

просто

Аппликации на ткани быстро и удобно делать с помощью полиэтиленовой пленки и утюга. Вырежьте детали рисунка из ткани и полиэтиленовой пленки. Наложите на материал деталь из пленки, затем аппликацию из ткани и прогладьте горячим утюгом.





вышиваем

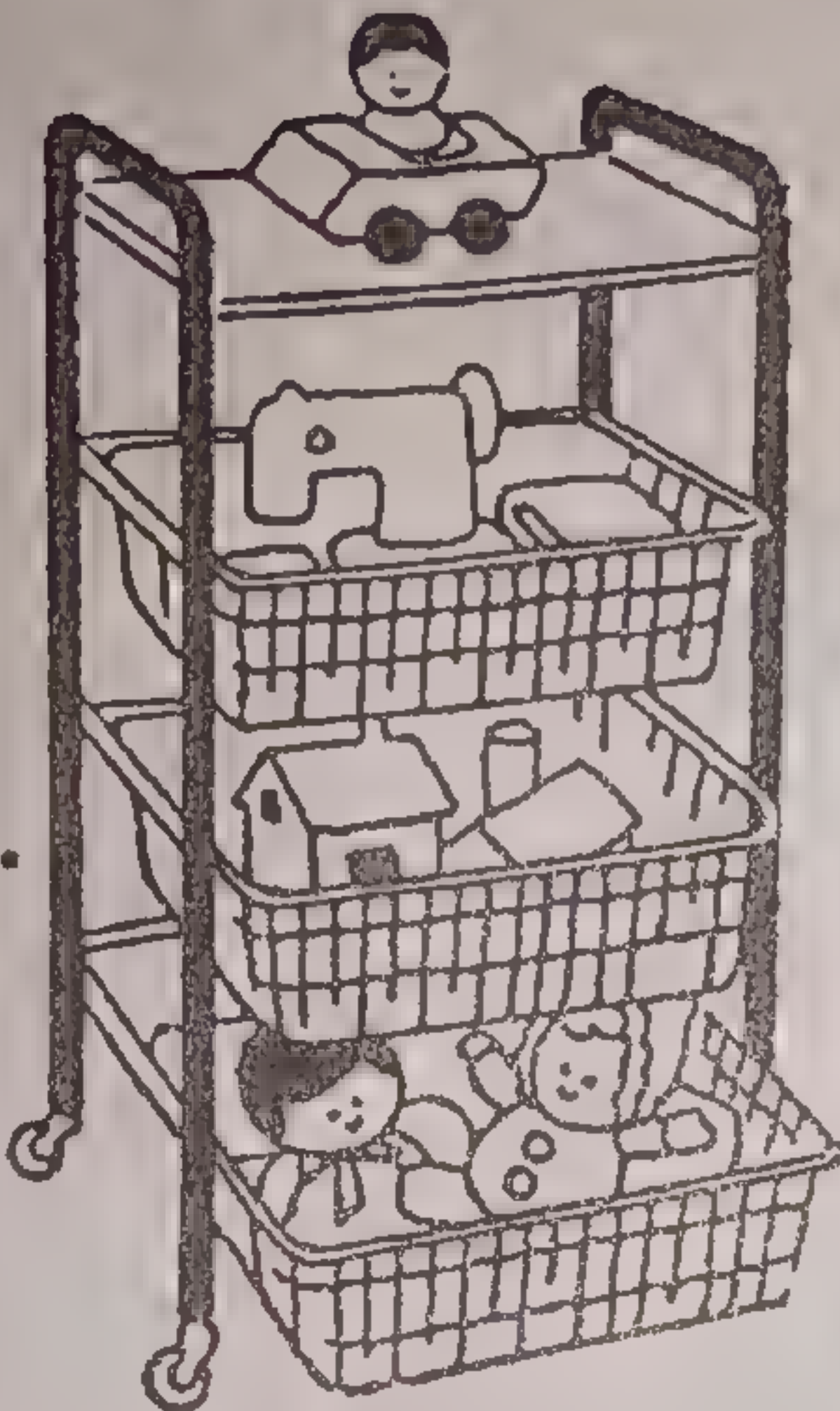
Всеобщего любимца Микки-Мауса совсем несложно вышить крестом на свитере малыша.

порядок

Куда убирать игрушки

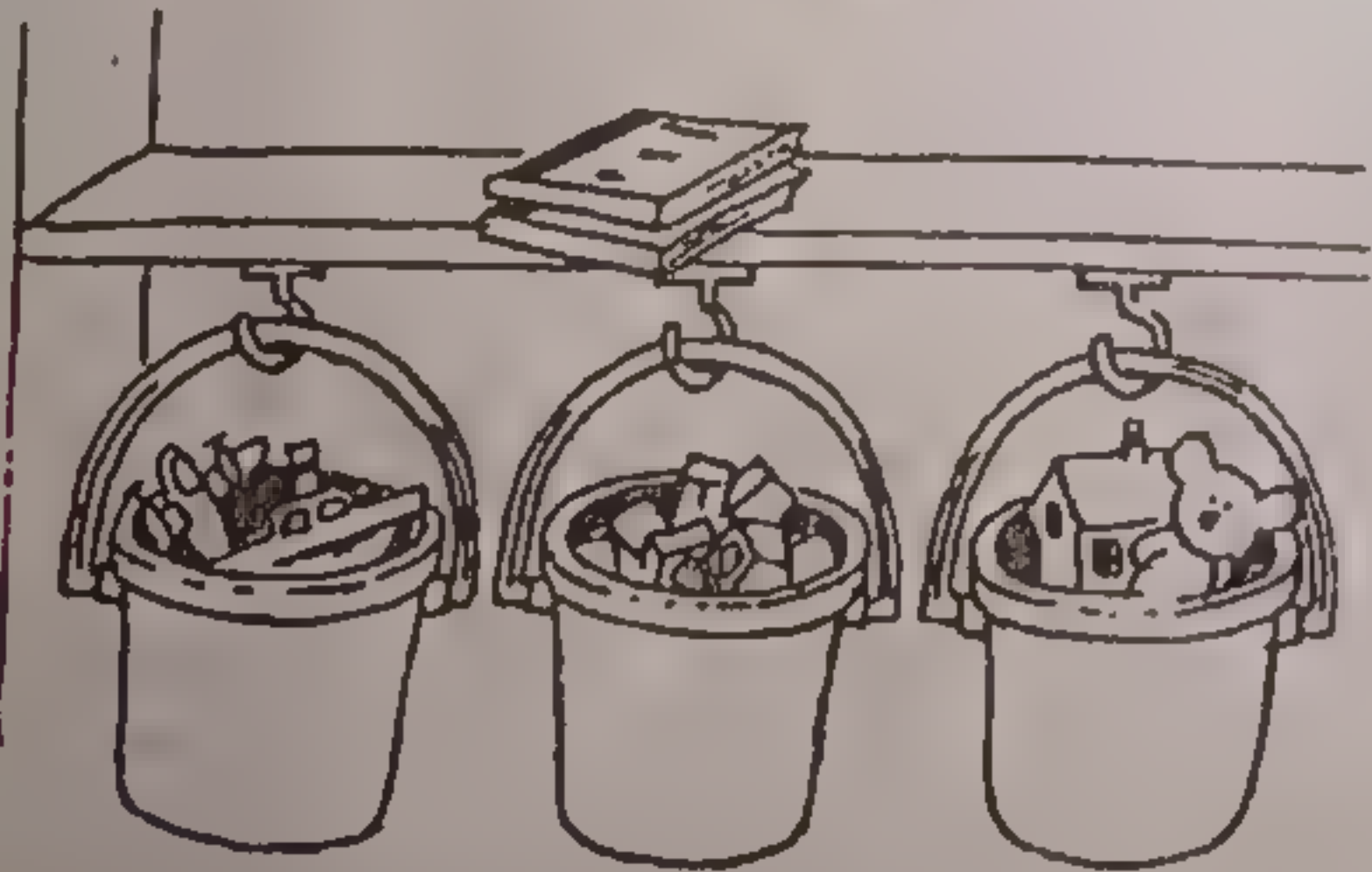
Обычно они все лежат грудой в одном ящике или коробке. В лучшем случае ребенку выделяют стеллаж, где он на полках раскладывает свое хозяйство.

А почему бы не сделать такую этажерку на колесах, чтобы малыш мог подкатить ее в любое место в комнате, где он расположился поиграть? Конечно, это не каждый папа сможет смастерить, но вот прикрепить к полке стеллажа или к какой-то перекладине крючки, на которые подвесить несколько разноцветных пластмассовых ведерок, дело несложное. (Ведерки те, что продаются в хозяйственных магазинах. Когда ребенок подрастет, они еще послужат по своему прямому назначению.) В одном ведерке будут храниться мягкие игрушки, в другом — машинки, в третьем — строительный материал и кубики. Захотел малыш поиграть машинками — ему не надо перерывать всю коробку в



поисках нужных, снял ведерко с крючка и играй.

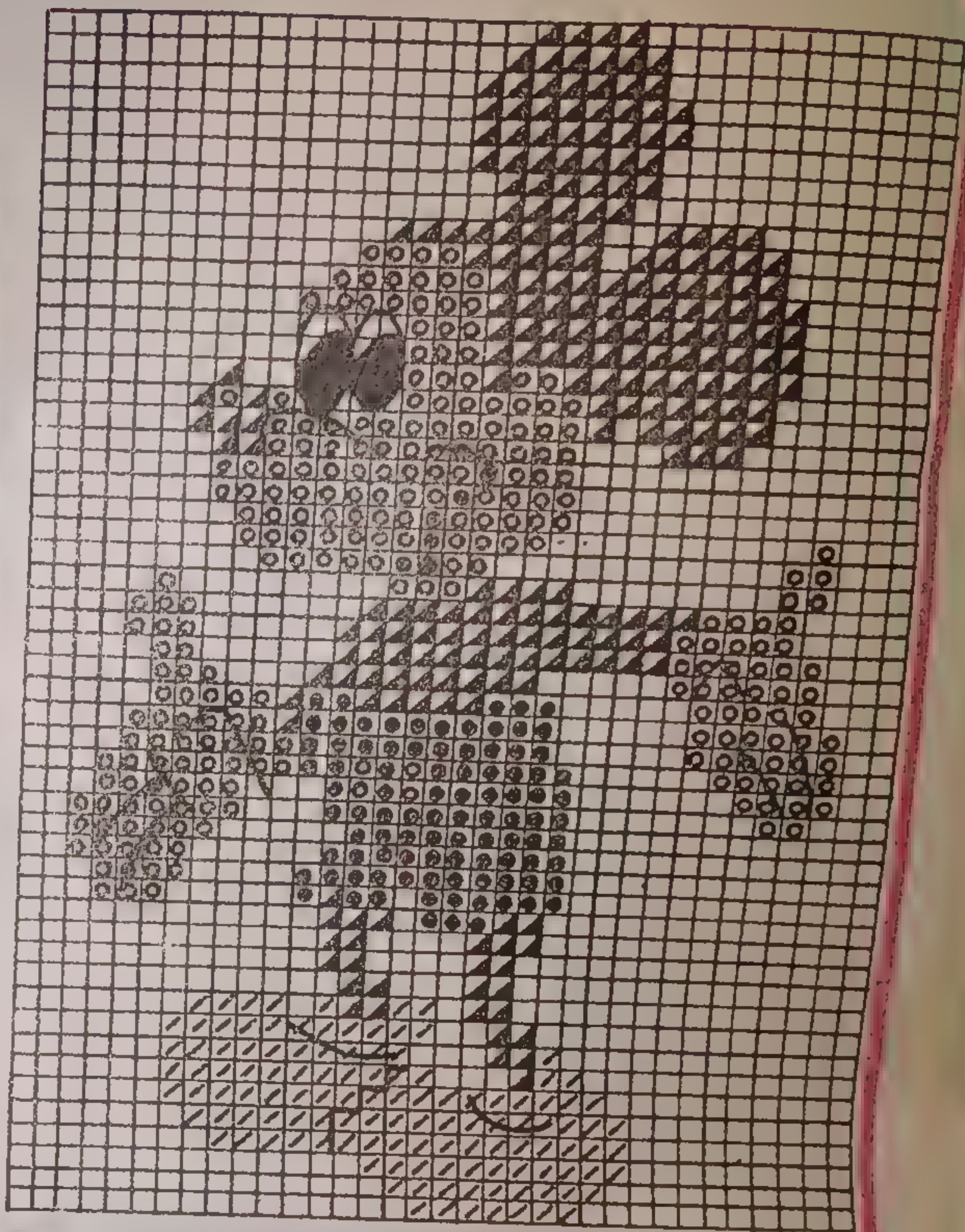
Для надоевших кукол и мягких зверюшек можно повесить полочку или витрину, где они могли бы чинно восседать, чистые и причесанные, а не валяться на дне коробки с оторванными ногами. Конечно, это доставит вам дополнительные хлопоты, затруднит уборку, но для малыша будет хорошим уроком — старых друзей не забывают.



просто

Теперь даже трудно представить. Спал раньше обходились целлофановыми пакетами. Резиновое то всюду, но каждая указательная пальца с гоной рукой обведя открытую лямку, натянув, вокруг пакет

просто невозможно. Ну ладно, можно повозиться с одним пакетом, а когда их нужно много? Попробуйте такое простое приспособление: приклейте на концы деревянной прищепки кусочки лейкопластыря липкой стороной кверху. Ну что? Получается?



● — красный

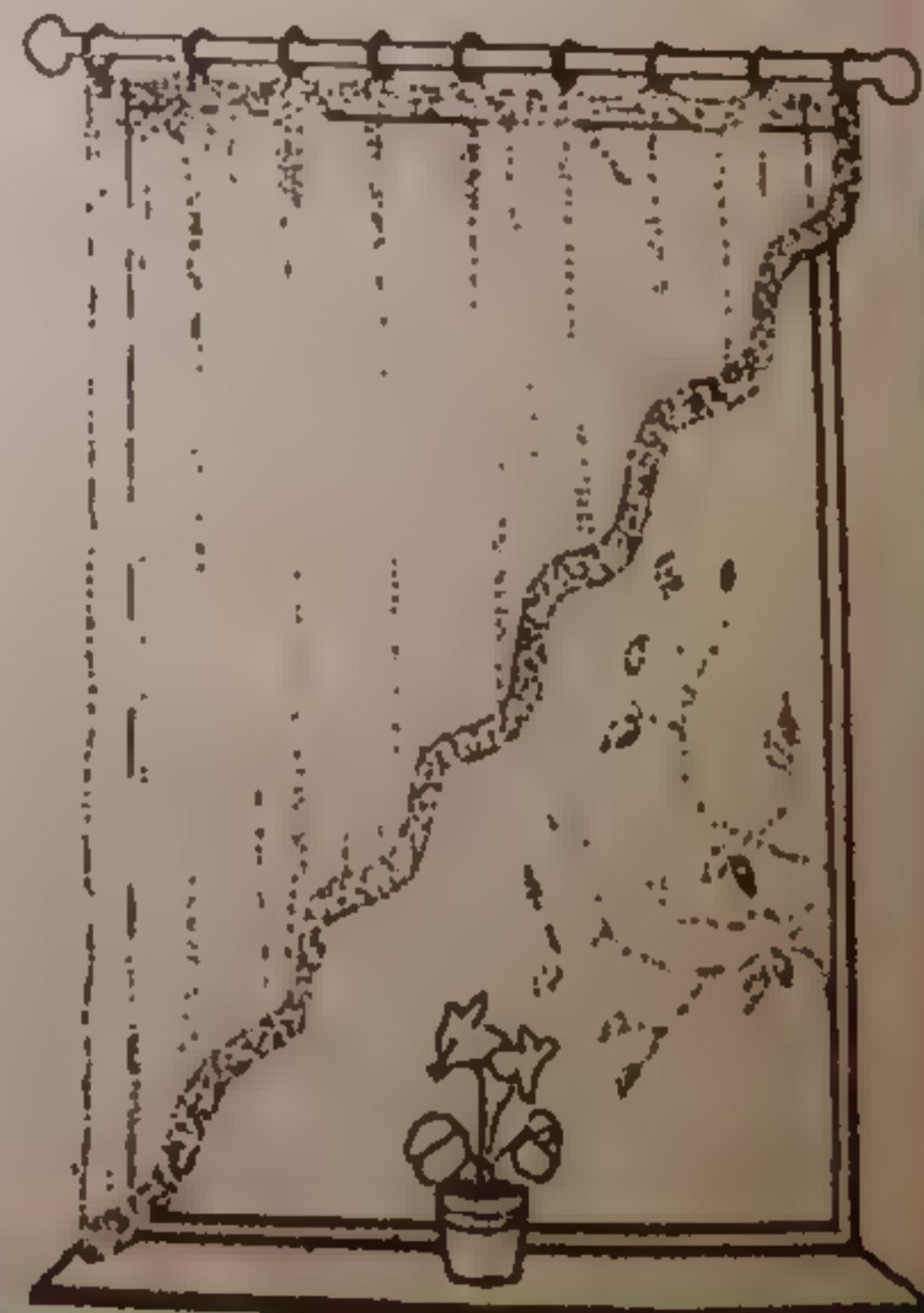
○ — белый

／ — желтый

▲ — чёрный

всё в дело

И пришедшие, на первый взгляд, в негодность занавески — тоже в дело. Пусть порвались они кое-где, пусть края обтрепались — ничего: подрежем, перекроем, подождем. Вот и украсили нашу кухню, наш загородный домик эти милые занавески. Совсем как новые!

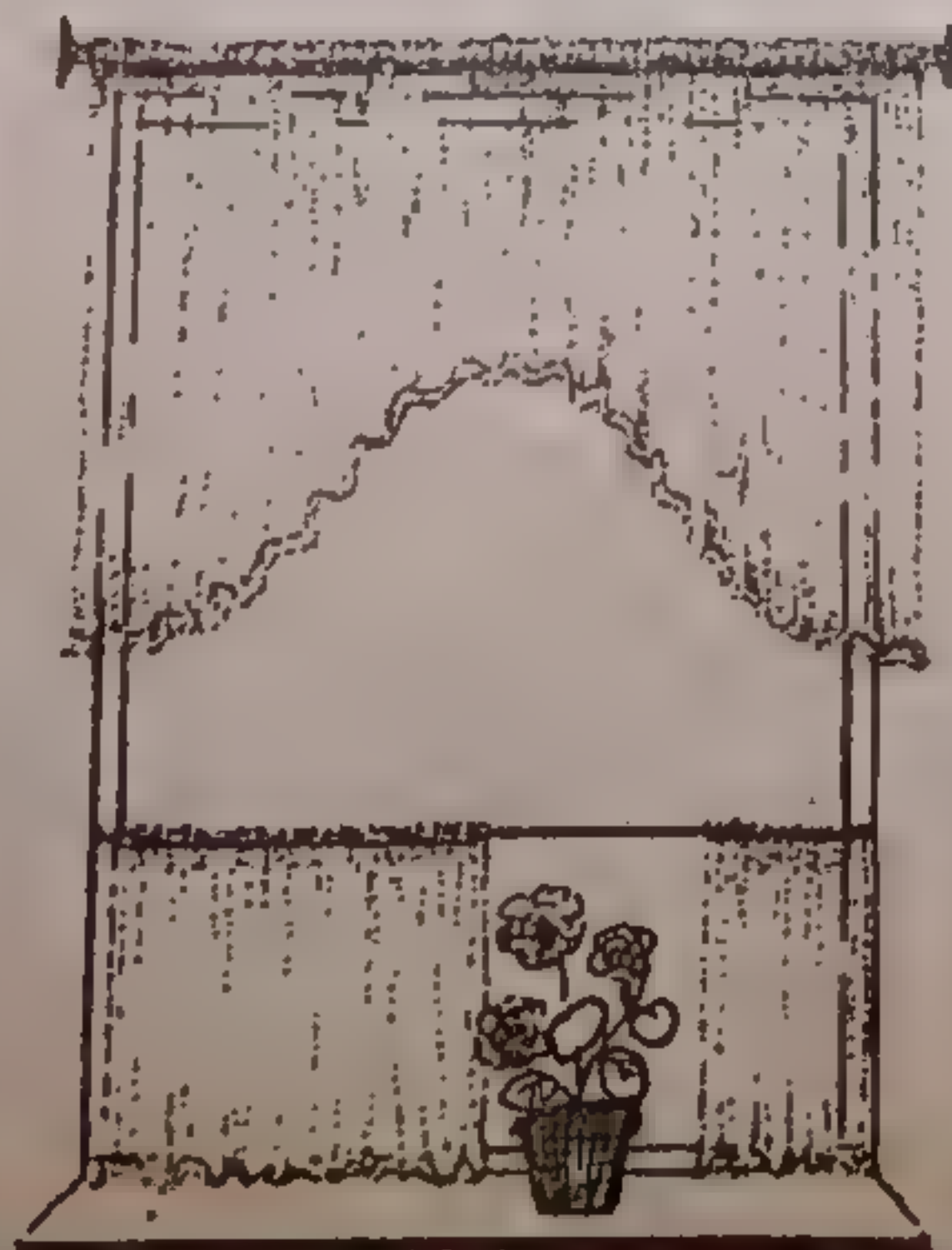
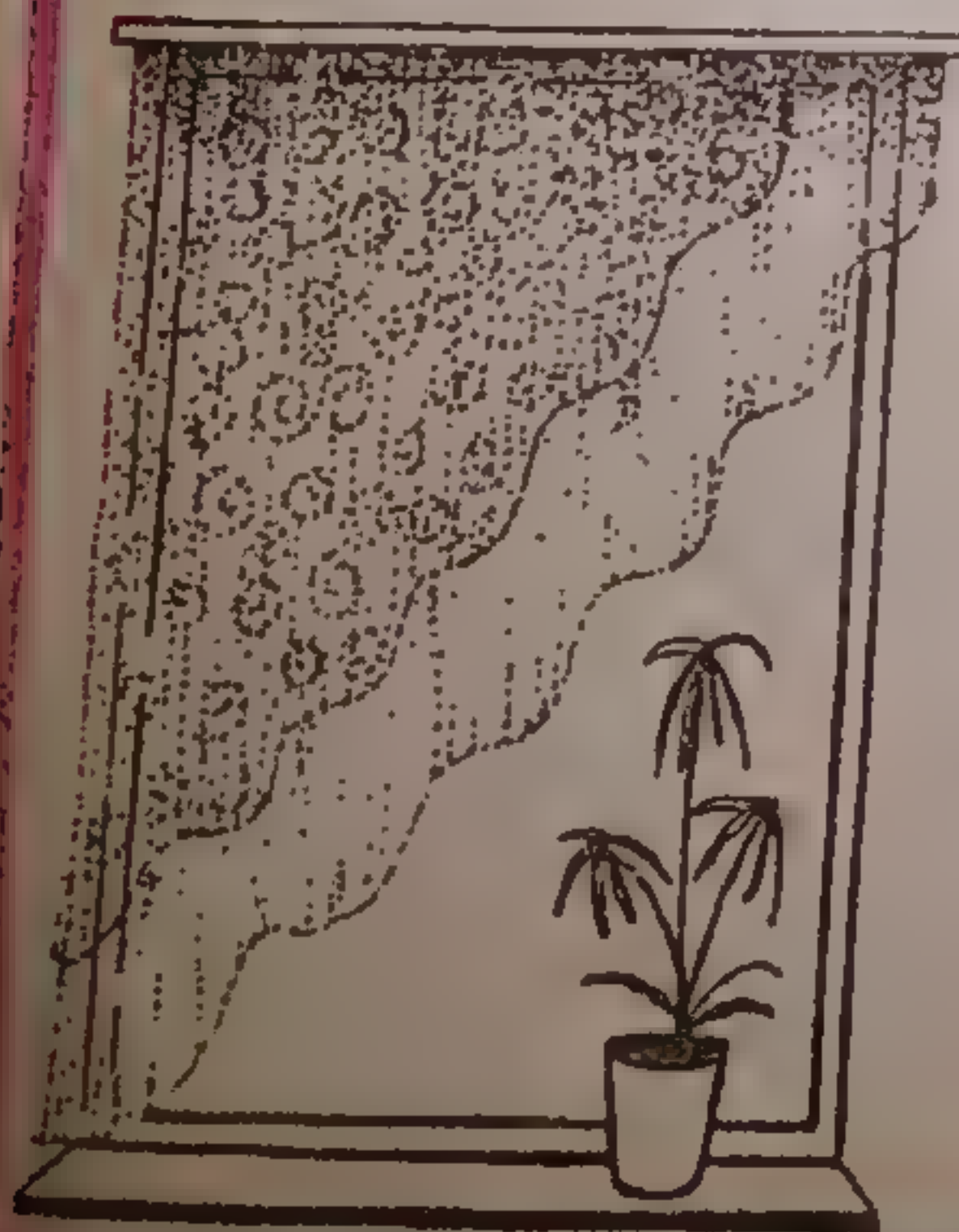
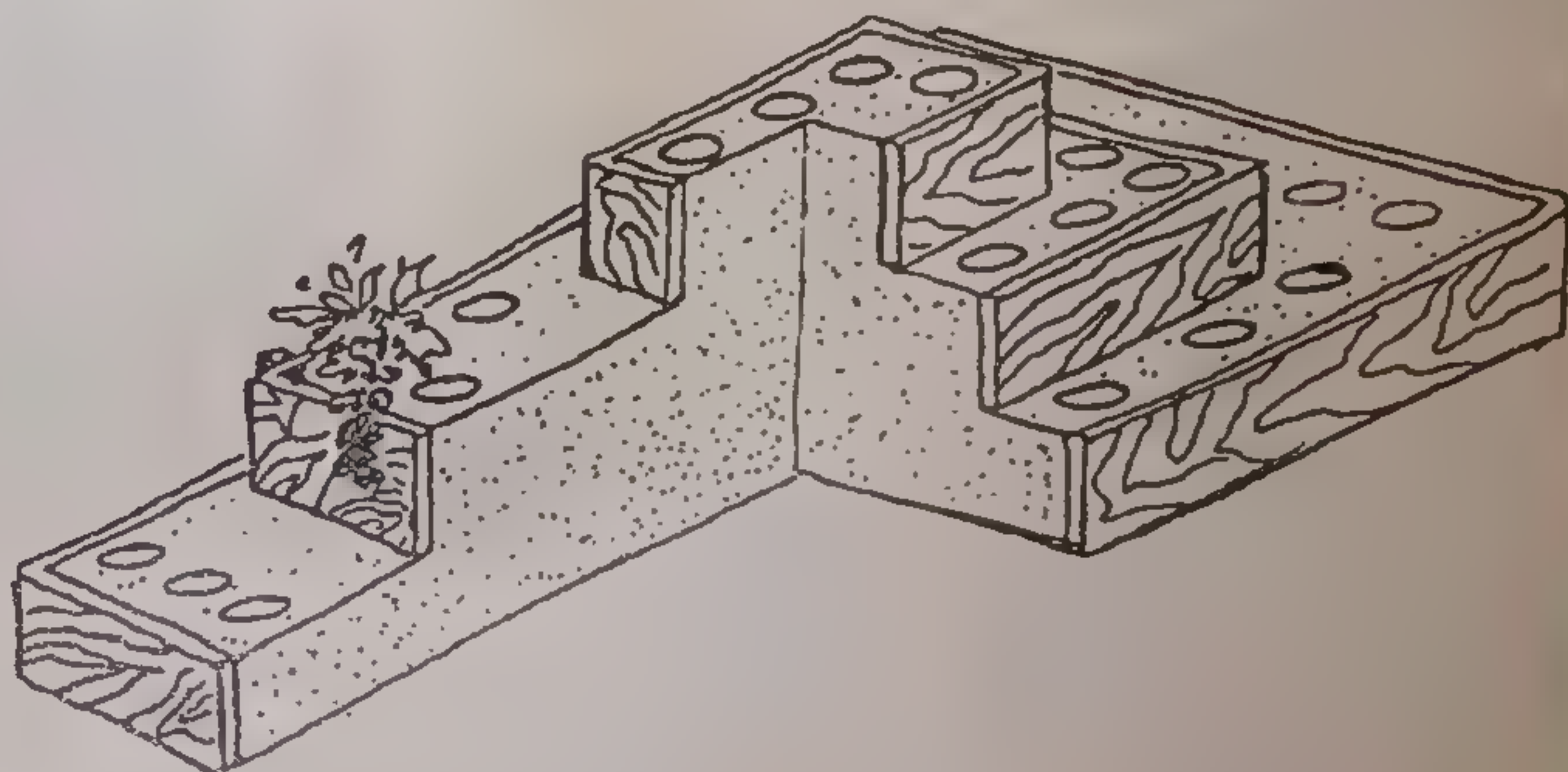
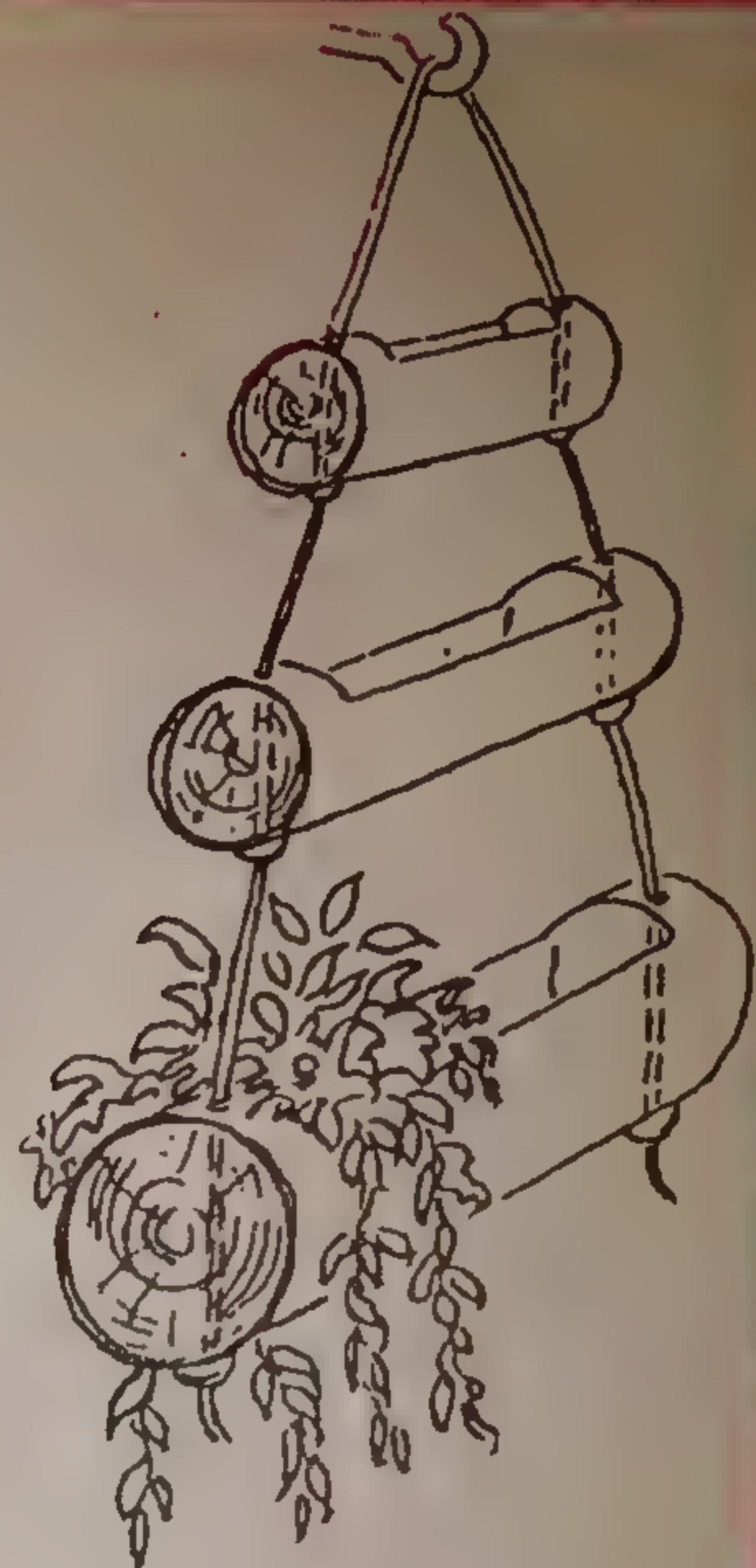
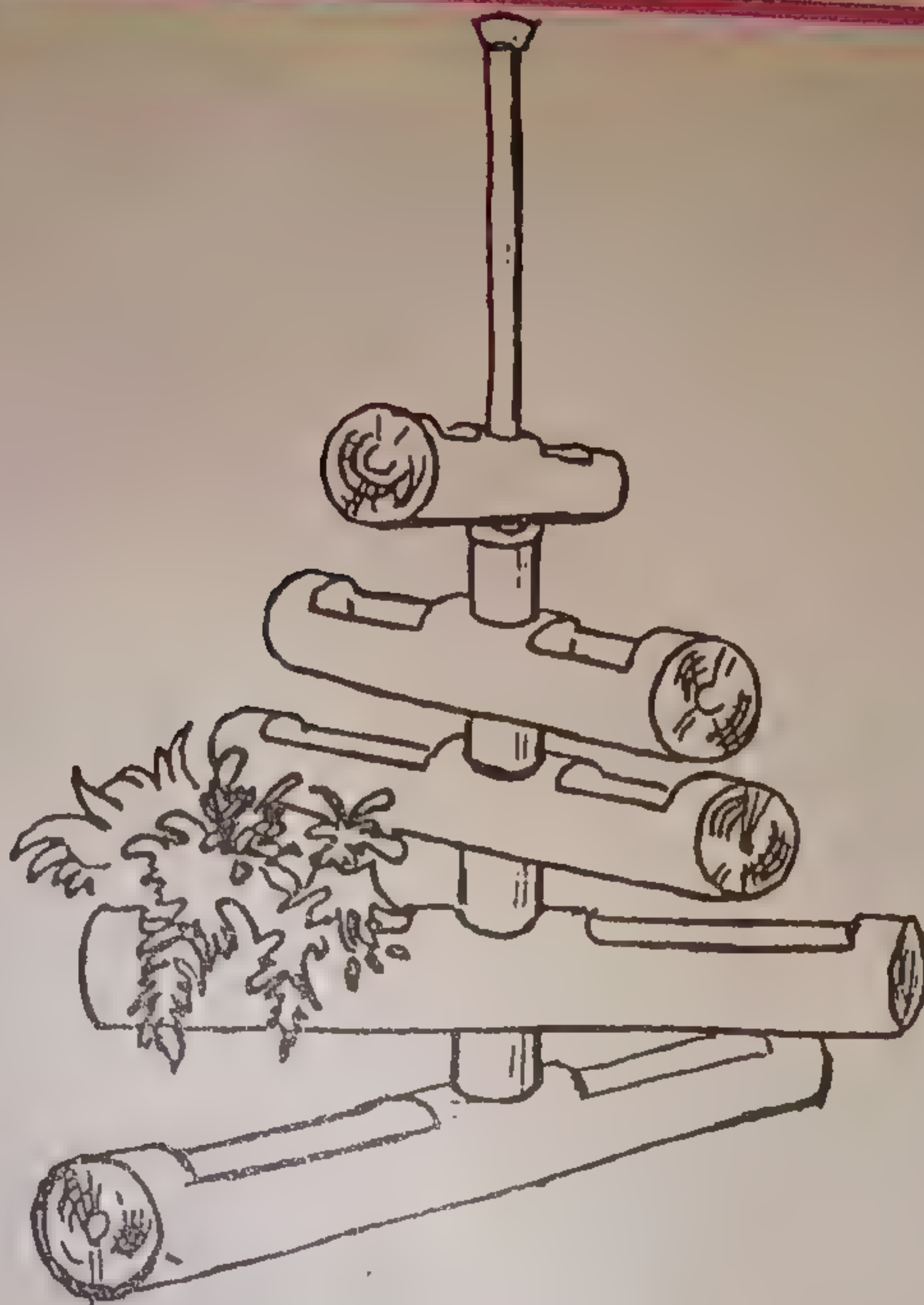


Цветущие пирамиды

На вашем участке не хватает места для цветов? Устройте такие вот пирамидки. Одни сделать проще — понадобятся обычные доски. А для других придется в поленьях выдалбливать полости для земли и просверливать отверстия.

Нужны будут еще отрезки труб большего диаметра, чтобы надеть их на трубу между поленьями. Вместо них можно напилить чурбачки одинаковой длины и подставить около трубы между поленьями.

Если трубу закопать в землю на глубину 40—50 сантиметров, ваше сооружение ни за что не рухнет. Нижнее полено будет основанием всей пирамиды.



Вам надо уехать на несколько дней, на неделю — что же станет с вашими домашними растениями? Да ничего особенного. Чтобы они не засохли без вас от тоски, примите меры — какие именно, видно из этих рисунков. Возможно, у вас в запасе есть и другие способы?



огород

Вредители шарахаются от чеснока

В прошлом номере мы начали рассказывать о том, как одолевать болезни и вредителей овощных, ягодных и плодовых культур с помощью растений. Вот еще несколько советов.

Незаменим в борьбе с вредителями сада и огорода чеснок. Из него готовят отвар, который можно применять почти от всех вредителей. Берут 700 г нечищенных головок, измельчают, заливают 10 л кипятка и кипятят два-три часа. Затем раствор нужно процедить и разбавить водой в соотношении 1:1. Этим отваром поливают гряды через каждые 5–6 дней из расчета пол-литра на один квадратный метр.

Против тлей и гусениц применяют отвар из 200 г измельченных головок чеснока, 200 г луковой шелухи, 200 г отходов табака или махорки, которые кипятят в течение двух часов в 10 л воды. Прокипяченный отвар остужают, процеживают, доливают до 10 л водой и добавляют 30 г мыла, разведенного в небольшом количестве воды.

Для настоя измельчают головки чеснока, заливают их водой в соотношении 1:1, плотно закупоривают посуду и настаивают в течение 8–10 дней. Для опрыскивания на ведро

воды берут 20–25 мл настоя. Помогает он от тлей, клещей, трипсов, серой гнили земляники, фитофтороза картофеля, фузариоза гладиолусов.

Против почкового клеща смородины применяют опрыскивание чесноком. К сожалению, борьбу с этим вредителем в одиночку вести бесполезно. Нужно договориться с соседями, чтобы опрыскивание начать одновременно. Надо взять 100 г чеснока, хорошо растолочь его и размешать в 10 л воды, затем отфильтровать и тут же опрыскивать. Обработку производят как только растение наберет бутоны и сразу после цветения.

Настоем чеснока можно опрыскивать томаты, чтобы уберечь их от фитофтороза. Делать это надо после завязывания плодов на второй кисти регулярно, через 12–15 дней.

Если хотите, чтобы в вашем огороде и саду не было вредителей и болезней, высаживайте как можно больше чеснока. Чтобы предохранить землянику от всевозможных болезней, посадите рядом с ней чеснок — одно растение чеснока на 4–5 кустиков земляники.

Против бактериоза огурцов также поможет растущий рядом чеснок. Рекомендуют даже время от времени слегка надрезать стрелки чеснока, чтобы усилить выделение фитонцидов. Кстати, таково же действие и лука. Можно высаживать вперемежку лук и чеснок.

Чтобы предохранить гладиолусы от заболевания фузариозом, рекомендуется чередо-

вать 2–3 ряда гладиолусов с одним рядом чеснока.

Чеснок и лук хорошо бы высаживать в непосредственной близости от кустов смородины и крыжовника.

Поскольку не всегда есть под рукой чеснок и лук в таких количествах, чтобы можно было приготовить настой и отвары, советуем использовать для этих целей обычные сосну и ель.

Для приготовления настоя, который используют в борьбе с плодоярками, тлями, капустными и морковными вредителями, берут 200 г иголок сосны или елки однолетнего прироста, заливают тремя стаканами воды и настаивают неделю в темном месте, ежедневно перемешивая. Для опрыскивания 100 мл настоя разводят одним литром воды.

Для борьбы с огневкой и плодояркой берут свежесрезанные ветви сосны и заливают их кипятком. Делать это лучше в ведре с крышкой. Ветки режут, чтобы ими можно было заполнить ведро, а потом до верха заливают кипятком и закрывают крышкой. Настаивают сутки. Перед опрыскиванием разбавляют водой в соотношении 1:5. Крыжовник, смородину и вишню опрыскивают в начале цветения и еще два раза с интервалом в неделю. Яблони нужно опрыскивать сразу же после цветения, после захода солнца, но температура воздуха не должна быть ниже 15 градусов. Потом опрыскивание повторяют через 7–10 дней в течение месяца.

Грядки земляники мульчируют сосновыми иголками перед началом созревания ягод, чтобы предохранить от серой гнили.

Лекарственная ромашка тоже хороший помощник в борьбе с вредителями. Для настоя нужно взять один килограмм сухой или 3 кг зеленой ромашки (используют не только цветки, но и половину стебля растения), измельчить и залить горячей водой (60–70 градусов). Настаивают 12–16 часов, затем процеживают, добавляют 40 г мыла и опрыскивают против плодоярок, клещей, листоверток.

Из ромашки делают порошок для опыливания против долгоносика, цветоеда, капустных, морковных, свекольных мух. Для этого высушенные цветки размалывают в порошок, смешивают с просеянной древесной золой в соотношении 1:3 и опыливают 3–4 раза через 5–6 дней.

Для окуливания плодовых и ягодных растений против сосущих вредителей, парши и мучнистой росы используют грибы-дождевики. Для этого собирают зрелые грибы с темно-зеленым содержанием и поджигают под деревьями. (Может, поэтому эти грибы еще называют «дедов табак»?) Окуливание повторяют два-три раза.

Что же, давайте не пожалеем сил и времени, чтобы увидеть осенью плоды своего труда.

Вл. Новиков. В Союзе писателей не состоял... (Писатель Владимир Высоцкий). — М.: СП Интерпринт, 1991. — 224 страницы.



Не ручаюсь за всемирную литературу, но в российской это, пожалуй, первая книга о Высоцком, всерьез претендующая на анализ его литературного наследия: его песен, стихов и даже прозы (скажем, неоконченного «Романа о девочках»). И сразу замечу: претензии критика вполне обоснованны, он честно платит по векселям. В небольшую по объему книгу (меньше восьми авторских листов) вместились, по сути, целая монография о Высоцком-писателе, хотя, в отличие от типичных монографий, написанная живо и популярно, обращенная ко всем — нет, не ко всем поклонникам Высоцкого, а скорее к его читателям — к тем, кто способен не просто вслушиваться, но и вчитываться в его песни. Да и во все им написанное.

Остроумно, хотя и не вполне точно сказал о Высоцком его поэтический собрат Валентин Берестов: «Поэзия и весь облик Владимира Высоцкого — это осуществленная метафора поэтов XIX века. Они писали перьями и ощущали себя певцами. Высоцкий пел под гитару и считал себя профессиональным поэтом». Метафора-то метафора, но, так сказать, с противоположным знаком. Высоцкий и здесь, как среди своих современников-поэтов, оказывается белой вороной или, если угодно, белым слоном (есть у него такая, малоизвестная «Песня про белого слона» (1972) — отчасти автобиографичная как его знаменитая песня о волке, сумевшем вырваться за флажки, или песня о том, «кто-то-рый не стрелял», когда стреляли все остальные).

Прекрасно сознавая, сколь мало истинных поэтов среди — на ту пору — семи тысяч членов Союза писателей СССР, Высоцкий тем не менее мечтал вступить в этот Союз, потому что главным делом своей жизни считал не актерство, а литературу. «Если на две чаши весов, — говорил он, — бросить мою работу: на одну — театр, кино, телевидение, мои выступления, а на другую — только работу над песнями, то, я вас уверяю, песня перевесит! ...Я вам должен сказать, что песни для меня — никакое не хобби, нет!»

Мнение Вл. Новикова, родившееся в итоге глубокого и точного анализа

литературного наследия В. Высоцкого, не расходится с этим авторским признанием. Как поэт-певец (не поэт с гитарой!), Высоцкий, пожалуй, со временем обгонит иных современных поэтов, кои пока что, по стандарту привычных оценок, стоят выше героя нашей книги.

Н. Пезешкян. Восточные истории и психотерапия. Перевод с немецкого / Общая редакция А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро; Предисловие А. В. Брушлинского; Комментарии А. З. Шапиро. — М.: Прогресс, 1992. — 240 страниц.

Да не введет читателя в заблуждение армянская фамилия автора этой книги: Носрат Пезешкян — известный немецкий психотерапевт, доктор медицины. Композиция его книги вроде бы несложна: автор излагает разные восточные притчи, а потом комментирует их. Одна из историй рассказывает о якобы нерадивом ученике, который никак не хотел сказать «А». Учителю

пришлось послать за отцом мальчика; тот тоже стал уговаривать сына. Наконец мальчик все-таки сказал «А». Обрадованный учитель тут же попросил его сказать «Б». Мальчик бурно протестовал, ударив кулачками по столу. «Теперь все! Я же знал, что меня ожидает, если я скажу «А». Тогда вы все захотите, чтобы я сказал и «Б», потом мне придется говорить на память весь алфавит, а потом — учиться говорить, писать, считать. Я ведь знал, почему мне нельзя говорить «А».

«Мальчик знает, чего хочет, — комментирует эту историю Н. Пезешкян. — Предвидя последствия своих действий, он имеет явное преимущество перед взрослыми. Способность учитывать последствия нередко оказывается очень полезной. Какие для меня могут быть последствия, если я пью вино, хотя это и доставляет мне удовольствие? С какими последствиями я должен считаться, если кроме жены у меня будет любовница».

Не будем приводить этого комментария до конца: видно и так, что прием, примененный автором, весьма плодотворен и содержателен.

РОССИЙСКАЯ КНИГОТОРГОВАЯ ПАЛАТА (РКТП)

проводит адресную подписку

на книги издательства «Анфиса»

Серия «Школа Диалога Культуры (ШДК)»
Школа Диалога Культуры. Общественно-педагогический журнал. Под ред. В. С. Библера. Обл., 100 с., 240 руб.
Берлянд И. Е., Курганов С. Ю. Методика ШДК. Сборник статей. Обл., 100 с., 240 руб.
Берлянд И. Е. Игра как феномен сознания. Обл., 100 с., 240 руб.

Курганов С. Ю. Экспериментальная программа ШДК 1-4-й класс. Обл., 64 с., 240 руб.

Предлагаемые издания — никогда не публиковавшиеся работы ведущих психологов и педагогов Школы Диалога Культуры, одной из самых современных и перспективных теорий образования. Непривычные приемы школы открывают новые возможности мышления ребенка: в спillo-осенки с историческим текстом, мыслью другого ребенка, взрослого. Представленные работы вместе дают достаточно полное представление о Школе Диалога Культуры: от философских основ до учебных программ и сценариев уроков.

на книги издательства «Семья и школа»

В. Леви. Исповедь гипнолизера. В трех книгах. Обл., 1000 с., 840 руб.

на книги издательства «Независимая газета»

В. О. Ключевский. Русская история. Ца. обл., 190 с., 120 руб.
Г. Осипов. Противные задачи. Ца. обл., с илл., 32 с., 90 руб.

на журнал «Травля»

Детский иллюстрированный журнал. Печатается в Финляндии. № 3—6, 1993 год, 1800 руб.

на журнал «Континент»

Литературный, публицистический, религиозный журнал. 17 лет выпускался во Франции, впервые выходит в России. № 73—74, 1993 год, 400 руб.

на журнал «Русский курьер»

Ежемесячный журнал литературы и искусства. Издаётся Центром современной русской литературы. Нью-Йорк — Москва — Париж. № 1—2, 400 руб.

Все цены включают стоимость доставки на территории России и Украины.

Прием денег по указанным ценам до 1 сентября 1993 года.

Для перевода: г. Москва, р/с 467428 в Издат-банке,

к/с 161939 в РКЦ ГУ ЦБ РФ по г. Москве, уч. 83, МФО 201791 (РКТП).

На бланке перевода четко пишите реквизиты банка, свой адрес и фамилию.

На поле «Для письма» перечислите названия и количество заказанных изданий.

Для писем: 109443 Москва, а/я 12. Телефон для справок: (095) 250-61-82.

Для москвичей: денег не высылать,

вместо перевода пришлите в письме открытку-заказ с вашим адресом на каждую книгу (или комплект журналов) в отдельности — по адресу, указанному выше. (По поводу книг В. Леви москвичей просим обращаться в редакцию журнала «Семья и школа»)

А завтра всё-таки будет жизнь...

Из тетради «Злобадня в злобадне»

Юнна Мориц

«Я не знаю, что будет со мною завтра! Я не знаю, что будет завтра с нами со всеми! Вы не знаете, мы не знаем, они не знают, что будет с нами, с вами и с ними завтра!» — это главная наша песня и в оттепель, и в мороз.

В 1973 году главный редактор одного из самых знаменитых в Москве литературных журналов был уверен, что нимфы — это такие древние проститутки-малолетки, поскольку он знал два нехороших слова: «нимфоман» и «нимфомания».

— У меня Инструкция! — он говорил. — Инструкция выше! — и показывал пальцем на потолок. — В переводе, ну там у Гомера, могут быть какие угодно слова, и я под каждым из них подпишусь, не кривя душой. Но вы знаете, что со мной будет завтра, если я проморгаю такое в своем журнале?..

Как раз в то время «Художественная литература» издавала «Библиотеку античной литературы» — замечательные тома, по 72 копейки! Эти тома античные присылали редактору на дом по особому номенклатурному списку. И все равно, все равно он не знал, что же с ним будет завтра?..

Помню, первейшим признаком нерусскости и безродности отечественного автора и его сочинений были злобредно «вторичные» образы античных богов, богинь, их брачных, добрачных и внебрачных детей, героев и всевозможных существ, чьи попросту имена приводили в ярость и в бешенство «списочных» рецензентов, допущенных к печатной кормушке. Вне подозрений были только гераклы и прометеи. О, да, когда-то Россия славилась классическими гимназиями, превосходным класси-

ческим образованием, — но теперь-то чего выпендриваться, если Главные классики пролетарской литературы были сплошь самородками, самобытками — вообще безо всякого образования, которое только могло испортить их первобытную зверскую мощь и свежесть. Благодаря таким самородкам, литература, медицина, живопись, музыка, шпионы и школа стали как раз той классической областью знаний, в которой отлично, всегда и везде, мог разобратся любой безграмотный осто-лоп, переброшенный с овощной

базы. И уж он-то не знал точно, куда его перебросят потом, в какой отсек просвещения, — и что же — что? — будет с ним завтра?..

А сколько злобучих статей, крутых столов и радиовоплей сварганили и оплатили нескупо из наших карманов «слути простого народа», комиссарские гуманисты, возмущенные тем, что открылись детские сады и школы с углубленным изучением иностранных языков.

— Закройте! Немедленно разогнать! Где равенство? Где ваша совесть? — громче всех кипятились те, кто имел для своих отпрысков закрытые спецсады, спецшколы и специнституты, где — кстати! — для нас изготовили свеженькую перестроечную элиту.

Кто сказал, кто «запустил дурочку», будто эта элита высоко образованна и культурна?.. У нее ведь нет понимания жизни как диалога. Она прёт напролом, программы ее разлетаются в щепки, а лютая жажда роскоши и знаменитости вкупе с

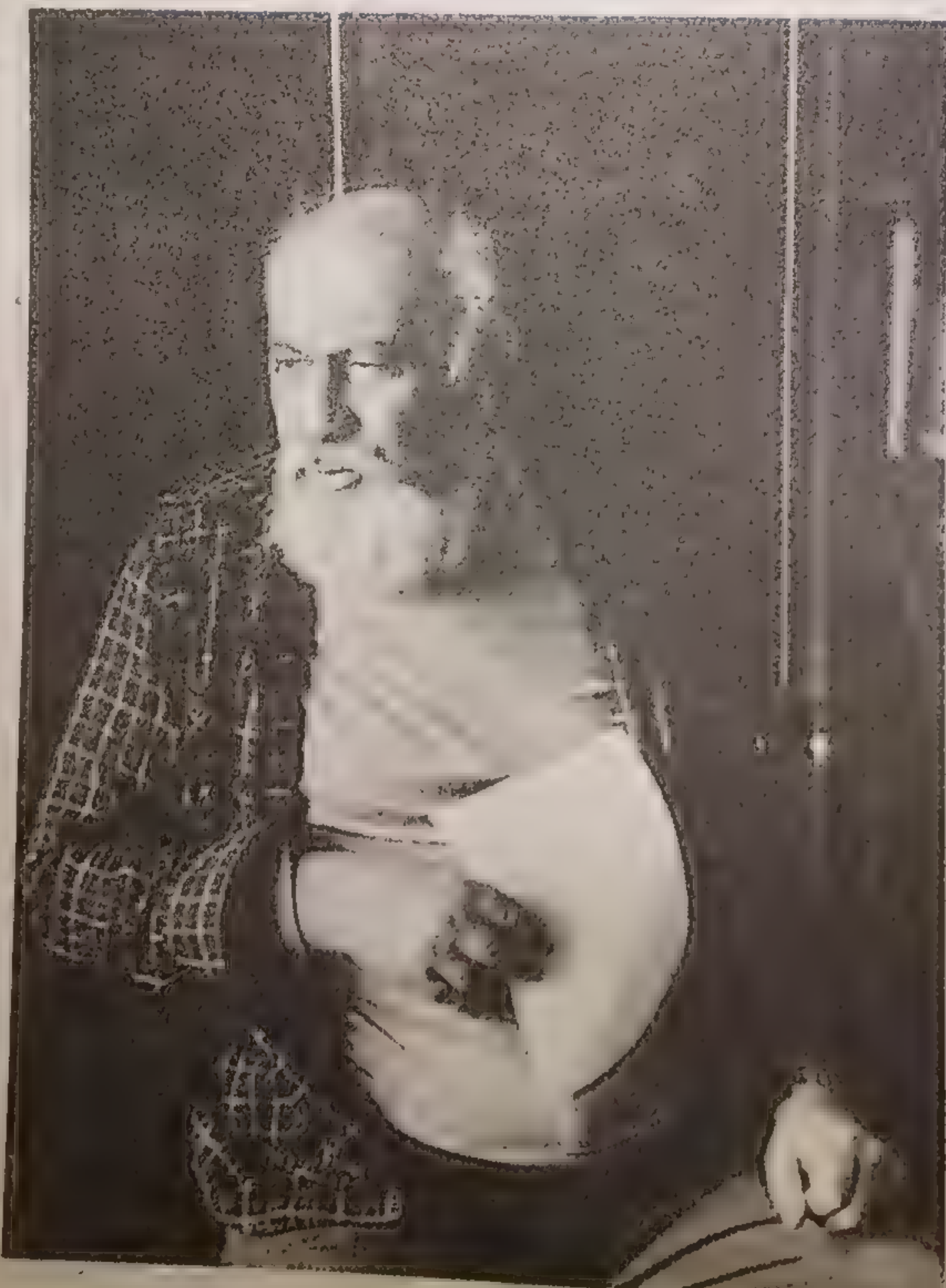
патологическим враньем и наглотрусостью, — ну просто вызывают (и, может быть, не без умысла!) отвращение к интеллигенции. Нет законов, работающих без подкупа, даже нет государственных институтов, способных защитить гражданское общество от грабежа и кровопролития. У этой элиты есть только одна свежая мысль, одна головная боль: «А что будет завтра — лично со мной?..»

Опять же пошла крутиться в газетах старая сказочка про то, что самые мудрые наши спасители, наши гераклы и прометеи — это райкомовцы, обкомовцы, комсомольцы, партийцы с бо-о-ольшим опытом. К этому тексту портрет прилагается, до хохота знакомый портрет болвана-инструктора из канцелярии органов. Одно хозяйство он уже развалил, теперь другое хозяйство спасает, иначе мы все погибнем и скатимся в жуткую пропасть без этого представителя хозяйственно-умственного труда, без этого дремучего остолопа с блатными, несокрушимыми связями.

Никто, кроме Господа Бога, не знает, что с нами будет завтра. Однако в

ХРАНИТЕЛИ

Фронтоник, сталинский зек, ученый-философ, диссидент при Брежневе, автор увлекательных мемуарных книг Лев Зиновьевич Копелев, живая летопись уходящей эпохи



прекрасно времена, при стабильном комиссарском режиме, при копеечном томе Горация, возможно ли было даже помыслить о возрождении классического образования в России, классических гимназий, лицеев, где лучшие педагоги преподавали бы древнегреческий, латынь, философию, логику, историю, искусство?..

Три года назад в Москве открылся Греко-латинский кабинет, где сегодня на курсах латыни и древнегреческого учатся около двухсот человек. Это — новый институт античной культуры, там преподают замечательные педагоги, классические филологи, философы, переводчики и комментаторы античной литературы. Одно из важнейших дел — издание учебников, текстов и словарей, которых почти нет или нет совсем. Первой книгой, выпущенной в свет Греко-латинским кабинетом, был «Греческо-русский словарь» Вейсмана, который необходим отечественной культуре, как воздух. Ведь стыдно сказать, но сегодня в России — только три кафедры, специально обучающие древнегреческому и латыни, а в США — более ста университетских кафедр классической филологии, плюс столько же кафедр античной истории и античной философии.

Сегодня в России почти уже вспомнить некому, чем отличаются дети, читавшие в подлиннике античные тексты, от детей, зубривших «Буревестника» и «Когда Ильич был маленький». И вот недавно мне посчастливилось приобрести первый номер журнала Греко-латинского кабинета, кстати, цена этого издания просто мала по нынешним временам, что для меня лично отнюдь немаловажно, я теперь не выписываю многие толстые и подтолстые журналы по причине их крайней дороговизны для людей, не умеющих «делать деньги».

«Я хочу, — говорится в предисловии от издателя, — чтобы «Греко-латинский кабинет» привлек внимание тех родителей, которые считают долгом дать своим детям добротное европейское образование и правильно воспитать их в тех традициях русской интеллигенции, которые Божьим изволением хранились у нас в самые тяжелые годы. Я не считаю, что привычка к среднему способствует достижению высокого. В европейской традиции представители умственного труда исходно были объединены тем, что называлось воспитанностью и хорошим образованием. Первая приобреталась в семьях определенного круга, второе — в школах определенного

уровня. «Греко-латинский кабинет» — для таких семей и для таких школ. Они были и будут в России».

Там же, в статье «Ужель свободны мы?..» известный филолог-классик Юрий Шичалин пишет: «Карамзин начинает «Историю государства российского» с похода аргонавтов, ему отрадно сознание того, что в Ольвии, на территории, теперь принадлежащей России, некогда «образованные граждане... любили Платона, и зная наизусть Илиаду, пели в битвах стихи Гомеровы», — свидетельства древних греков и римлян для него — такие же реальные источники для реальной истории России, как и русские летописи... Выбор пути, по которому пойдет русская культура, впервые определяется у нас не государством и не политическими партиями, а происходит в душе каждого человека, как всегда бывает в те исключительные миги истории, когда человек остается один».

Вот уж воистину чудо, что двум античникам, двум классическим филологам, Юрию Шичалину и Елене Шичалиной, совершенно оторванным от вершин и низин коммерческого прогресса, удалось сотворить этот Греко-латинский кабинет, сплотить таких превосходных филологов, как Н. А. Федоров, А. И. Солопов, А. А. Россиус, Л. П. Поняева, и начать издание книг, учеб-

ников, словарей, и подготовить будущих педагогов для школ, лицеев, гимназий. И — наконец! — они обещают открыть в ближайшее время собственную классическую гимназию, директором которой и, конечно, одним из преподавателей будет Елена Шичалина, внучка знаменитого Сергея Васильевича Шервинского, поэта, философа, выдающегося переводчика шедевров античности. Для меня несомненно, что светлый дух Сергея Васильевича витает над этим чудом и более всех способствует возрождению классического образования в России.

«Жилплощадью» с Греко-латинским кабинетом поделился Российский Гуманитарный университет, книги для будущей библиотеки дарят европейские коллеги, наши молодые педагоги-филологи уже готовят дошкольников к поступлению в эту классическую гимназию, хор Греко-латинского кабинета поет в храме во время богослужений, выходят в свет замечательные учебники, книги, — к сожалению, очень мал их тираж, хотя велики усилия бескорыстных ученых.

И уж, конечно, никакие наши могучие коммерческие структуры, банки и биржи пока что не принимают в этом никакого участия. Потому что они не знают: что будет завтра?

А завтра все-таки будет жизнь...

Помню, у Гесиода — такие строки

Белое дело красного философа

Господин Александр Ципко — мыслитель, доктор философии, сотрудник Горбачев-фонда, политолог, публицист. Кроме того, он, вероятно, белогвардеец. По чувству, по совести, по темпераменту. Этого нельзя не предположить, читая его обвинение в адрес движения «ДемРоссия» (ДР): «она никогда не согласится с тем, чтобы народ начал строить памятники Ленину, Алексееву, Врангелю», и пусть вас не смущает оговорка: «впрочем, дело не в этих лицах, а в тех идеях Родины и Отчизны, которые защищали эти российские офицеры».

В «Независимой газете» за 9 и 13 апреля г-н Ципко опубликовал пространную статью с более чем впечатляющим названием «Демократическая Россия» как большевистская и одновременно почвенническая партия». Как увидим, парадоксалистский стиль автора (это «одновременно» многого стоит!) в общем выдержан им до конца. Но давайте договорим о памятниках. Если, что называется, смотреть

правде в глаза, то в нынешнем российском народе, задерганном повседневностью, не замечается большого стремления ставить памятники белым вождям. Это, может быть, и не очень хорошо, но это факт. С другой же стороны, что-то не слышно, чтобы памятник генералу Корнилову, все-таки поставленный недавно на Кубани, был, скажем, взорван агентами ДР. Это тоже факт.

Теперь о сути. С поразительным упорством г-н Ципко называет ДР «партией», хотя наверняка знает, что это движение без четкой организационной структуры и обязывающего членства. Интересно, зачем он это делает? Начинаешь понимать, прочитав следующий пассаж:

«Наверное, если бы хоть один раз ДР выдвинула какую-либо практическую, согласующуюся со здравым смыслом и фактами программу, то она потерпела бы сокрушительное поражение, была бы отвергнута нашим народом. Но ДР, идя по стопам большевиков, никогда не сдела-

«над его головою витала

странная распря: она заставляет хвататься за копьё».

«Образ Смятенья там был и Бегства и Натиска образ...» — все трое с большой буквы! И наши кошмары для нас — не мельче. И мы тоже — не мельче наших кошмаров. Худшее, что может с нами случиться — это мельчанье наших детей, перемолотых в мясорубке страха: что с нами будет завтра? То, что всегда. Жизнь. Смятенье, и Бегство, и Натиск. Но всякое время с его деньгами, трофеями, сделками — уходит в прошлое, и только культура уходит в будущее. Культура жизни. Классическая культура жизни, которая остается непостижимой, несокрушимой тайной при всех политических режимах.

Мы просто обязаны дать эту культуру детям в стране, где многие из них позабыли вкус шоколада и запах новой книги с картинками.

Мне повезло: я еще помню, с каким достоинством переносили самые тяжкие испытания люди, окончившие классическую гимназию; например, моя мать. Богатство ее гимназических знаний и высоко развитой памяти было подобием огромной устной библиотеки и намного превосходило вузовское образование некоторых преподавателей Литературного института.

ла такой ошибки».

Иными словами, ДР, которую наш автор склонен винить во всех грехах и более всего — в распаде Союза, эта самая ДР, подобно КПСС, играет на простодушии и предрассудках народных, на «народной любви к простоте», выдвигает фантастические лозунги (вроде как зубы заговаривает), а народ хлебом не корми, дай ему чего-нибудь пофантастичнее. Такой, примерно, рисуется образ зловещего водительства и наивной ведомости. Типа «партия — наш рулевой». (Потому и ДР — «партия».)

Трудно, правда, сказать, много ли от этой картинки останется, если учесть, что на самом деле никакой «программы» (в партийном понимании) у ДР вообще нет, что ее деятельность сводится чуть ли не к нулю, как только в обществе устанавливается подобие спокойствия, и что, напротив, она поднимается на волне очередной угрозы обновлению России, то есть просто аккумулирует тревогу народа за свою судьбу (в последний раз так было перед референдумом).

Не скрывая раздражения, г-н Ципко пишет, что ДР, сделав президентом своего ставленника (а в том, что Ельцин — крутой «деморосс», сомнений у него нет), осуществила,

видите ли, вековую мечту российского народа о «мужицком царе» (следует не слишком почтительное, зато красочное описание: «Ростом до потолка. Размахист. Удадь молодецкая. Сразу рубит с плеча. После первой не закусывает». И так далее. Фольклорные мотивы). Вместе с тем, спустя какое-то время, как будто заблудившись в собственном тексте, красноречиво рассуждает о недопустимости какого-либо насилия над органикой народной жизни, об ужасном «отношении к населению как к навозу истории, как к жертве», приносимой на алтарь предвзятой идеи (в чем, по его мнению, в прошлом повинны большевики, а ныне — демократы). Казалось, ему бы порадоваться, что несмышленищ-народ осуществил свою мечту, обрел-таки в Ельцине «царя» (раз уж народу этого хотелось), а самому с мудрой улыбкой просвещенного консерватора тихо отойти в сторону.

Ан нет. Боец в г-не Ципко отходить в сторону не собирается. Он не замечает противоречия (или это парадокс?). Он не желает прощать ДР, что она старалась «дискредитировать правительство СССР как правопреемника традиционной российской власти» (как будто ленинский

зеркало

«Россия — это страна такая на земном шаре. Ехать надо год...»

Из детской политической мифологии

Сергей Мошкин, Виктор Руденко,
кандидаты философских наук

Буду бомбы возить

Подавляющее большинство мальчишек желает служить в армии. Вот их основные мотивы: «Там силу можно накачать»; «Там воевать можно и оружие дают»; «Буду бомбы возить и немцев бомбить»...

Конечно же, девочки не мечтают возить бомбы, но сегодня каждая седьмая из них желает служить в армии: «Буду командиркой»; «Я бы хотела служить врачом. Я войны не боюсь»; «Там хорошо, там можно ездить на танках».

И девочки и мальчики проявляют явную склонность к униформе (38% и 69% соответственно).

В целом больше половины опро-

переворот и впрямь можно считать «правопреемством»). Ему хотелось бы «вывести необходимость демократии из русской истории и русских вопросов» (как если бы он не видел того — говорю без иронии — прискорбного обстоятельства, что в политическом плане из «русских вопросов» сейчас ничего, кроме газеты «День» и православного чекиста Стерлигова не выведешь). Он сокрушается, что политики-демократы не пользуются словами «христианского лексикона» и не зовут (очевидно, на митинге?) к прощению и покаянию, — видимо, действительно не чувствует, что в наш вполне «секуляризованный» век этот «лексикон» в политической речи звучал бы нестерпимо фальшиво.

И ведь что странно. Никак не сказать, что г-н Ципко вовсе проходит мимо сути дела. Читаем же мы в его статье, что после 17-го года «в сущности, ничего не осталось ни от России, ни от российского населения, ни от так называемой российской души». Стало быть, воспринимает человек реальность. Но (опять парадокс!) эта реальность, хотя и «озвучивается», как-то, а бы сказал, не удерживается им в сознании. Иначе ведь польза же было бы делать вид, будто «ничего не осталось» вдруг,

военных нами детей хотели бы ходить в детский сад в форме: «Я люблю носить форму»; «В форме лучше, когда все одинаковые — лучше»; «В форме дети будут как в армии — это красиво».

Большинство опрошенных (77%) желало бы видеть кого-нибудь из своих близких военными: «Вот бы брат был в десанте — классно»; «У меня папа и так военный». Мальчик фантазирует: «У меня папа генерал».

Девочки мыслят по-своему: «Военный, он сильный — он может защитить»; «Мне нравятся солдаты, особенно курсанты»; «Жених мой тоже будет солдатом-моряком».

Но правда и то, что значительная часть мальчиков шести-семилетнего возраста (22%) и слышать не хотят о своей личной службе в армии: «В армию не пошел бы, там все грубияны — с полком сталкиваются»; «Папа говорил, что его в армии даже учили воровать»; «Моего папу там пытали»; «Там бьют, мама говорила».

Показательно, что при высоком мнении о мощи нашей армии («Наша армия самая сильная в мире»). 10% опрошенных детей считают сильнейшей армией американскую (немецкую, китайскую). Образ «непобедимой и легендарной», кажется, постепенно меркнет.

неизвестно почему, уже на другом краю социалистической пропасти превратилось во «все вернулось». И снова, как ни в чем не бывало, разводит малиновый звон про «русские вопросы», даже не пытаясь скорректировать звучание с учетом исторического (да еще какого!) опыта.

Боюсь, дело в том, что г-н Ципко недостаточно самостоятельный мыслитель. И все его аргументы против ДР, то есть «советской революционной интеллигенции», как он ее называет, один к одному позаимствованы из сочинений философов «Вех» и Г. Федотова, писавших о грехах русской интеллигенции перед революцией и в эмиграции. О том же, что у этих последних и у него самого — разные «предметы рассмотрения», он как-то не задумывается.

Кстати, в обсуждаемой статье промелькнул среди прочего довольно типичный образ советского интеллигента, «заучившего как по пугай азбучные истины марксизма». Правда, можно именно так заучивать азбучные истины. И не только марксизма, а, например, русской философии веховской традиции. Заучивать с той или иной целью, особенно не вникая, что к чему.

Б. Шургин

Я буду жить хуже, чем папа и мама

Представление детей о прошлом страны своеобразно: прошлое — это все, что было раньше, когда была война, когда родители были маленькие, когда очень маленьким был сам ребенок. Далекое и близкое здесь едины. Если исключить войну, то прошлое представляется большинству ребятишек (60%) почти «золотым веком».

Дети убеждены, что раньше жить было лучше: «Раньше все дешево было, у родителей деньги были»; «Раньше жвачек не было, зато хлеб и молоко были»; «В магазинах все было. Сейчас в «Детском мире» вместо игрушек другое продается. В хозяйственном магазине можно колбасу увидеть — удивительно очень»; «Раньше были бананы»; «Когда папа был маленьким, он ел бананы, а я только один раз».

Бананы — сквозная тема, преследовавшая нас неотступно в каждом садике.

Дети рады появлению жвачек, иностранных автомобилей, но они чувствуют атмосферу царящего в стране разлада: «Сейчас политики всех убивают, а раньше бананы были, желе, и недорого»; «Раньше солдаты защищали Родину, а теперь воюют». Почему все это происходит? Любопытна версия шестилетнего Саши: «Раньше Бог гулял, а сейчас он на небе. Когда он на Земле был, было лучше — он злых мог уничтожить. Раньше верили в Бога, а сейчас многие не верят». Катя объяснила иначе: «Раньше ничего не воровали и были честные люди, а в эти времена стали плохие люди, так как денег у них нет».

Многие дети не ждут от жизни радостей. «Я буду жить хуже, чем папа и мама» — достаточно характерный пессимистичный прогноз. Но вот пессимистично-оптимистичный: «Надо жить в XXI веке. Там все будет лучше».

Побывать бы хотел в России

На вопрос «В какой стране мы живем?» почти третья часть опрошенных ответила: «В Екатеринбурге», и только ответы пятой части оказались на высоте: «В России»; «Россия, а был СССР. Все захотели отдельно жить и мы тоже»; «В России. Она отделилась. Это была главная республика и получалось, что мы за всех и было хуже, но сейчас это отдельное государство и лучше». Для остальных ребятишек страна, в которой они живут, — это СССР (10%), СНГ (1%)... Каждый десятый за-

трудняется сказать, где живет. Разумеется, дети живут в своем мире. Для многих страна — это двор, улица, город.

Россия? О ней им не очень-то рассказывают. Задайте вот этому шестилетке вопрос: «Сергей, а Россию ты знаешь?» Ничего не ответит мальчуган или скажет: «Россия — это страна такая на земном шаре. Ехать надо год. Говорят там по-русски, по-нерусски, по-заграничному. Побывать бы хотел».

«Я собираюсь уезжать»

На родине сейчас плохо. Ждать до XXI века долго. Мы спрашивали: «Ты бы хотел уехать за границу навсегда?»

Нет, малыши не грезят заграницей. Но они — на перепутье. Их сознание, как говорится, расколото. 47% опрошенных нами вообще не хотят никуда уезжать: «Я тут родился»; «Это моя Родина, я с ней не могу расстаться». 5% не могут дать никакого ответа. Зато остальные 48% малышей уже сегодня готовы «паковать чемоданы». Правда, у каждого из них своя заграница — Украина, Казахстан, Беларусь. Но большинство выбрало Америку: «В Америку уеду. Там бананы растут, апельсины, игрушек больше продается. Машину куплю»; «Я бы уехал в Лос-Анджелес. Там классно — там «Макдональдс», американские ракеты, жвачки»; «В Америке я бы взял миллиарды и купил много жвачек. Там все классно. Я бы там могилу Брюс Ли посмотрел и навестил его. У нас в группе многие хотят стать Брюс Ли».

Дети уже соприкасались с английским языком, видели американские фильмы, их не страшат никакие трудности.

Но привлекает не только Америка. Есть желающие отправиться в Японию, Китай. Что там? Можно овладеть тайнами восточных единоборств. А в Японии — еще и отличные машины. Особый интерес к Германии. У кого-то там побывали родители, от них дети знают, что «там есть все, там одежды красивые и цены низкие». Кто-то сообщил: «Я уже собираюсь уезжать, меня уже мама переделывает на немецкую национальность». «А я хотела бы навсегда уехать к евреям», — тихо говорит Женя.

Жаль, что Ленин умер!

«Кто такой Ленин? Каким он был, чего он хотел?» — наш вопрос. Прежде беседы о Ленине были обязательной частью программы во всех до-

школьных учреждениях. Ситуация изменилась. 16% опрошенных дошколят вообще не слышали об этом человеке. Для большинства он — воплощение абсолютного добра и справедливости (75%): «Он человек добрый, грамотный. Он весь мир заставлял жить хорошо. Он самый хороший человек»; «Он вождь коммунистов. Ленин был царем — хорошим. Он всей Землей правил»; «Ленин — вождь демократов. Он жил 700 или 100 лет назад. Он хотел, чтобы мир был и врагов не было, чтобы людям есть хватало, чтобы на всех разделить». В сознании ребят Ленин — это человек, который очень любит детей, никогда не обманывает, всегда моет за собой тарелки, обожает кошек и собак... «Ленин книжки добрые писал. Он детям всю гуманитарную помощь отдавал, даже когда самому не хватало». Ленину убили. Одна девочка нам сказала: «Ленин никого не обижал. Сталин — плохой человек. Он Ленину застрелил. Жаль, что Ленин умер. Он лежал в мавзолее в стекле и видно было, где пуля пролетела. Все плакали, когда его хоронили и я плакала, когда кино смотрела». Дети часто говорят о Ленине в настоящем времени. Для некоторых он и вовсе не умер: «Я читала: Ленин жил, Ленин жив, Ленин будет жить». Еще версия: «Ленин — не умер, он на

другом свете». Но есть еще версии: «Ленин — это человек из камня»; «Ленин — это памятник на постаменте».

Среди опрошенных мало таких, кто не любит вождя, но они все-таки есть (7%). Так, Миша говорит: «Он царя убил. Он садист был». Алеша: «Он плохой, мой папа называет его паршивцем». Коля добавил: «Он был злым, он все превращал в щепки, рушил церкви».

Враги у России есть

В глазах детей главный наш враг — это мафия, бандиты. Здесь почти полное (95%) единодушие: «Мафия — это группы людей, которые воруют, продают, убивают»; «Эти люди с пистолетами ходят и тетенок красивых себе забирают»; «Некоторые бандиты, бывает, даже своих предадут». Воры, пьяницы, жулики, а также поджигающие что-нибудь и писающие в подъездах подростки — это всё пусть и не главные, но враги.

Многие дети (49%) настроены против богатых. Тут сказывается влияние дедушек и бабушек, которым «помогают» те же мультфильмы. Например, один мальчик так понял диснеевский фильм «Богатые жадные, как дядюшка Скрудж, купаются в деньгах». Другое суждение: «Они неблагодарные, золото вытяги-

вают, бедным не помогают. Король же деньги отбирает и бедных в темницу сажает».

Только 7% опрошенных ребятшек более благосклонны к богатым: «Мне читали: богатый дал бедному кошелек на дорогу»; «Богатые тоже плачут».

Чувство угрозы нападения — и это знакомо детям (63%). Кто угрожает нам? Это те же фашисты. «Они близко живут»; «Будет опять война, немцы нападут». Но рядом с ними — Саддам Хусейн, инопланетяне. Докатывается до детей и эхо междоусобных конфликтов.

Один мальчик объявил: «На нас уже напали».

Друзей, конечно, больше!

Дети хотят иметь друзей. И они (67%) верят: «Друзей, конечно, больше. Врагов только тоже много».

Богатым в садике не доверяют, зато бедные и нищие пользуются симпатией (86% детей). Мальшки чувствуют родство с бедными и не отделяют себя от них: «Они бедные, и мы тоже бедные»; «Бедные не рубли, а копейки просят»; «Они ничего плохого людям не делают, а сидят и собирают»; «У дедушки было полшляпы денег, а мы бросили ему еще свои».

Оказывается, и в неполные семь лет можно сделать открытие: «У нас дома есть Библия, я посмотрел — им сам Бог помогает».

Гораздо сложнее ребенку решить, кем же быть самому: бедным или богатым? Мнения резко расходятся. «Бедным быть лучше, так как и им иногда удача бывает»; «Я хочу быть богатым только наполовину и отдавать все остальное бедным»; «Лучше быть богатым, хоть и врагом. Я буду бизнесменом. Это человек, у которого есть и дом, и стенка, и машина».

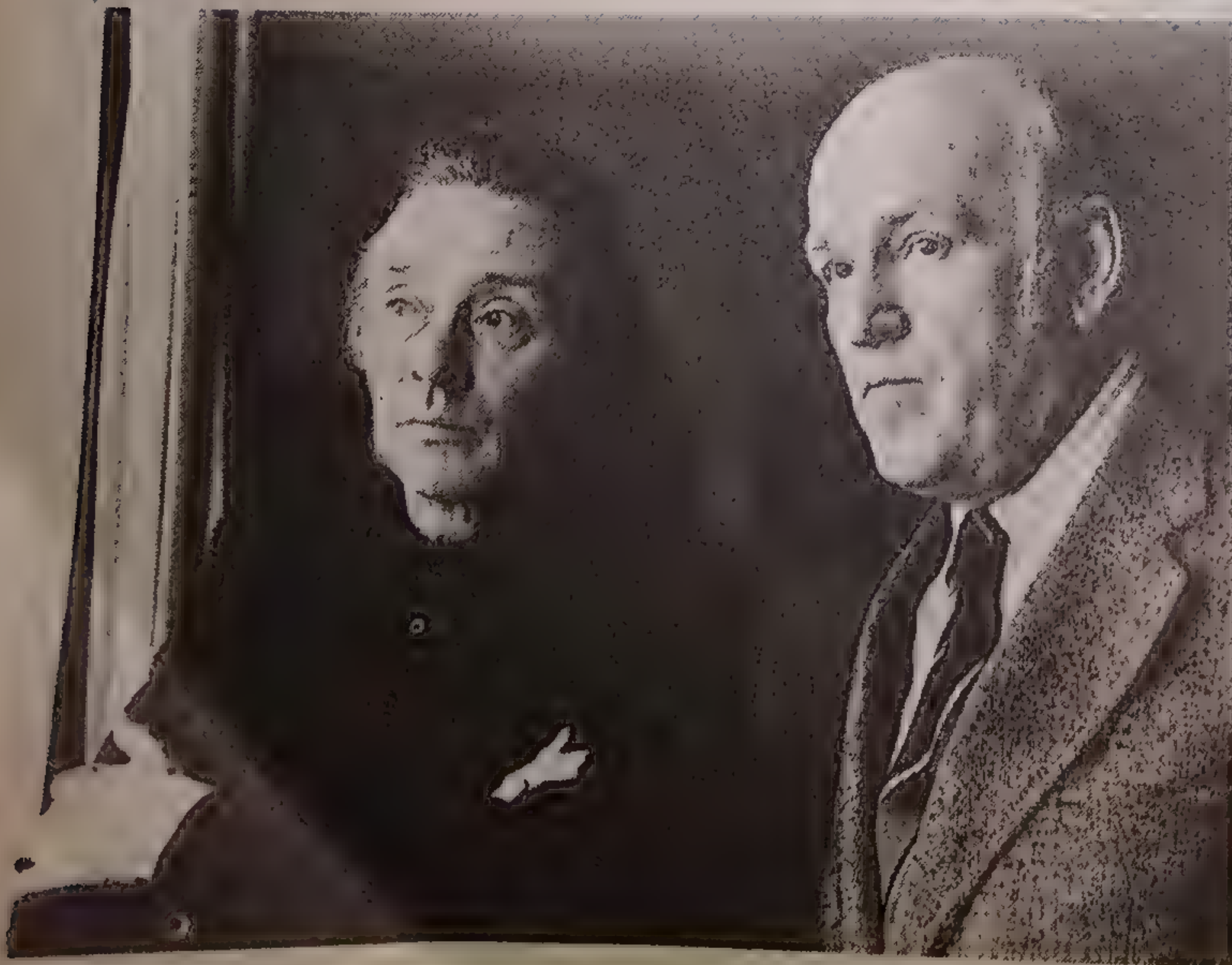
К друзьям, помимо бедных, дети относят американцев (62%) и правительство (53%). С американцами все ясно. А правительство? Очень просто: «Правительство страну защищает»; «Правительство это «правильно» значит».

Впрочем, не одобрили правительство многие (22%): «Все обещает и ничего не делает»; «Не может договориться и делает войну»; «Цены повышает»; «Все делает, чтобы они только были главные — типа королей и бояров».

Дети не сомневаются, что, случись у нас беда (землетрясение, голод, война), нам обязательно будет оказана помощь (75%): «Из Америки пришлют строительные материалы. Англия может дать деньги»; «Поможет Германия, если только она не

ХРАНИТЕЛИ

Пианист Святослав Рихтер и художник Дмитрий Краснопевцев — каждый в своем искусстве — берегут строгие законы гармонии, благородное стремление к совершенству



будет расти с нами; «Приедут из всех стран грузовики с гуманитарной помощью». Дети готовы и сами помогать всем нуждающимся (90%). «Хоть кому помогать надо — любой заказ».

Стул Земли

Мы попытались выяснить, знают ли дети современных политических деятелей. О лидерах дети (77 %) осведомлены достаточно. Отвечали уверенно: «Ельцин как бы король, только у него нет короны, богатства и палача»; «Горбачев — это царь».

Учитывая специфику нашего региона, можно было заранее предположить, на чьей стороне будут симпатии. По нашим данным, Ельцину доверяет 56 % дошкольников, тогда как Горбачеву — только 15 %. Девочка объяснила нам: «Ельцин — самый хороший человек. Он хочет нам сделать не голод, он хочет, чтобы мы живы были, он продукты дает. Только все это он делает тайком от Горбачева, чтобы тот ничего не знал. Горбачев очень плохой человек. Ему все приносят и яблочко, и другое, а мы все сами готовим. Ельцин книжки пишет, даже детские, а такую книжку читала. А Горбачев вообще ничего не делает, только на съезде говорит и газеты читает, и все запрещает».

В представлении детей Ельцин добрый, хороший, красивый, но самое главное — «он Россию голодом не морит и знает, что цены повышены и борется с этим». Горбачев? «Он цены все больше и больше делает»; «При нем народ за хлебом в очередях стоял»; «Он цены повысил и ушел в отставку».

На взгляд малышей президенты — вершители судеб, вожди, подобные Ленину. Мы слышали: «Ельцин с Лениным дружил, когда маленьким был». Общи и черты, которыми дети наделяют своих героев: добрый, хороший, книжки детские пишет. Более того, им приписывают сверхчеловеческие свойства. «Горбачев главнее, вся Земля на нем держится. Он стул Земли. Он как правитель Земли».

Малышам мир предстает все еще в перевернутом виде: руководители кажутся им богами.

Но, помните, сам Бог сказал: «Вы соль Земли».

одарённость

Триумф семьи Рамьяндрисоа

Во Франции недавно вышла книга, название которой в самое сердце уколит родителей, чьи дети тоже могли бы написать по крайней мере домашнее сочинение: «Как я прогуливал школу». Но эту книгу написала семья, где мать с отцом стали отличными учителями своему сыну-вундеркинду. Дружная семья Рамьяндрисоа (такова фамилия) — длинная школа сотрудничества, где каждый стремится понять каждого, что для них естественно, как пребывание под одной крышей, поэтому у них и получается почти все. Скажем еще, что отец мальчика — мальгашец, психоаналитик по профессии, мать — француженка, медсестра.

Даду, мать вундеркинда. У Артура была жажда знаний, жажда делать все самому. Он был очень нетерпелив, в частности, ему очень хотелось научиться читать. Тогда ему было пять лет.

Каким же образом проходила наша учеба? Я приготовила кусочки довольно прочного белого картона, на которых я писала стилизованные — сначала красным, а затем черным фломастером — элементы букв и буквы, руководствуясь элементарной программой по чтению. Вначале было три первых слова: «мама», «папа» и «Артур». Потом 20 слов, в основе которых было понятие «Я», то есть слова, которые соответствовали уровню психического развития ребенка его возраста. Потом я писала элементы фраз, затем — целые фразы. Артур буквально подстерегал время занятий, как самое чудесное время дня. Его возбуждение соответствовало тому удовольствию, которое он получал от учебы.

Жаона, отец. Мы начали понимать, что у Артура особые способности и что ему нужна особая образовательная программа. Но тут воспротивился сам Артур. «Я хочу ходить в школу, как все дети» — заявил он самым решительным тоном.

— Да? Но скажи-ка, Артур, учиться — это интересно? Учиться — это ведь значит узнать много нового, не так ли?

— Да, это так.

— Тогда послушай, Артур: если ты пойдешь в школу, ты уже не узнаешь больше того, что мы уже выучили с тобой. Другие дети будут учиться

читать, а ты уже умеешь, они будут учиться считать, но ты ведь уже считаешь. Они будут учиться писать, а ты уже умеешь это делать.

— Но если я уже умею делать то, чему они только будут учиться, тогда я должен ходить в школу с детьми, которые старше меня.

— Но ведь старшие дети действительно старше, они больше тебя, а Артур маленький. Но, может быть, Артур захочет быть главным, но большим детям это может не понравиться. И что же тогда произойдет? Они будут ставить тебя на твое место, на место мальчика, каким ты и являешься. И в результате? Все свое время ты будешь проводить ссорясь и мирясь. И вечером ты будешь возвращаться домой очень усталым. Так стоит ли идти в школу, а?

Вопрос о школе больше не вставал никогда.

В конце 1982 года, в 5 лет, Артур мог считать до 130 не ошибаясь. Довольно быстро он усвоил сложение и вычитание целых чисел и решал элементарные задачки типа «У Поля было 54 шарика, он потерял 26, сколько у него осталось?» Это был уровень очень хорошего ученика, заканчивающего второй класс.

Что было дальше? Родители вели сына прямо к цели.

Постепенно, начав с простейших упражнений, Даду стала изучать с ним теорию множеств. Обучение шло относительно быстро. Любый окружающий предмет: игры, лото, машинки, домино, карты — все использовалось для наилучшего объяснения понятий. Даже на паркетерисовали родители множества, показывая Артуру различные варианты фигур — соединение, пересечение и включение. Артур начал рассуждать в понятийных категориях теории множеств.

Жаона. Я начал серьезно задаваться вопросом, не одарен ли Артур удивительными способностями. И говорил себе, что было бы очень жаль не развить эти способности еще больше. Я поговорил об этом с Даду. Она подчеркнула два принципиальных момента: энтузиазм, страсть Артура к учебе и его желание учиться вместе со мной. После долгих размышлений я предложил Артуру заниматься с ним, то есть посвящать ему все время, которое необходимо, чтобы утолить его жажду узнавать, открывать.

Без особого сожаления я решил прервать на время свою работу психоаналитика. Я был слишком увлечен возможностью, которую давал этот необычный, единственный в своем роде эксперимент.

Артур. Мне было 7 лет, когда Жаона, мой отец, спросил меня, не желаю ли я «пахать» вместе с ним. Я очень быстро понял, что это было удивительное предложение. По правде говоря, я только об этом и мечтал. Я восхищался моим отцом и был в восторге от того, что я смогу изучить кучу вещей вместе с ним. И все это, несмотря на наши «мелкие стычки».

Мой отец, которого я перестал называть папой с полутора лет, чтобы перейти на его имя Жаона (так же, как и маму я стал звать Даду), внушал мне странное чувство: смесь любви и опасения. Как считал Жаона, для занятий прежде всего нужна была соответствующая атмосфера, то есть — хорошее настроение. Напряженные отношения мешали эффективной коммуникации — его любимое словечко — и вредили передаче информации, общности взглядов на знания. Состояние эйфории даже рекомендовалось: научиться овладеть ею было превосходным упражнением. Таким образом, работали... забавляясь. Это был принцип, который установился с первого урока. Вторым принципом наших занятий было то, что часть времени посвящали импровизации. Это были счастливые сорок минут, к которым Жаона готовился так тщательно, как будто ему предстояло выступление со сцены.

Жаона научил меня рационально и без усложнений выполнять различные простые операции: сложение, вычитание, умножение, деление. Их выполнение превратилось в целый ритуал, сочетающий действия различных органов: голоса, который должен был диктовать, руки, которая должна была писать, слуха и зрения, которые должны были контролировать то, что происходило.

Вечером после ужина, в течение по крайней мере часа, я читал с Даду. Это было наше с ней законное

время. В месяц я читал добрую дюжину книг. Это была разная литература: начиная с чистой фантастики, как, например, немного странное произведение Роальда Даля, одного из моих в то время любимых авторов, и кончая документальными брошюрами из серии «Открытия для юных». Разумеется, не обошлось и без полужантаслических, полудокументальных книг типа «Белый лук», рассказывающей о жизни эскимосов.

В Ницце Артур сдает тесты. Пришло заключение.

Артур. Я испытывал гордость, читая в заключении следующие строки: «Мы рискнули предложить ребенку тест, которым пользуются некоторые фирмы при приеме на работу дипломированных инженеров. В этом тесте, предназначенном для уже отобранной публики, ребенок набрал 23 балла из 176».

Артур делает принципиальный вывод: «Отказ от признания того, что дети различны и имеют различ-

ные потребности, является преступлением против интеллекта и подпадает под статью о «плохом обращении с детьми». Образовательная система должна находиться на службе у детей, а не наоборот, и в их противоборстве победа должна быть за детьми».

А вот и вещественное доказательство успеха школы Даду-Жаона-Артура — это свидетельство о 8-летнем образовании.

Артур. Экзамены не оставили незабываемого впечатления, но главным было получить диплом. И задание было выполнено: я мог продолжать путь. Следующая цель — бакалавреат, бак!

Что ожидало вундеркинда дальше: Лицей Кондорсе в Париже идеально подходил для частных уроков. И уроки начались. Хотя Артур рассказывает о преподавательнице физики: «У нас произошло столкновение, когда при объяснении она перепутала цвета при диффракции света. Мне никак не удавалось убедить ее, что она ошибается. «Не тебе же меня учить!» — возмутилась она. Но несколько минут спустя она все же признала, что я прав.

У меня сохранились не очень хорошие воспоминания об этом «великом» преподавателе, у которой на первом месте была не работа, а собственное тщеславие и которая все время читала мне мораль».

Этот удивительный ребенок все вернее судит о своих возможностях, при этом он ясно понимает, что ему нежелательно.

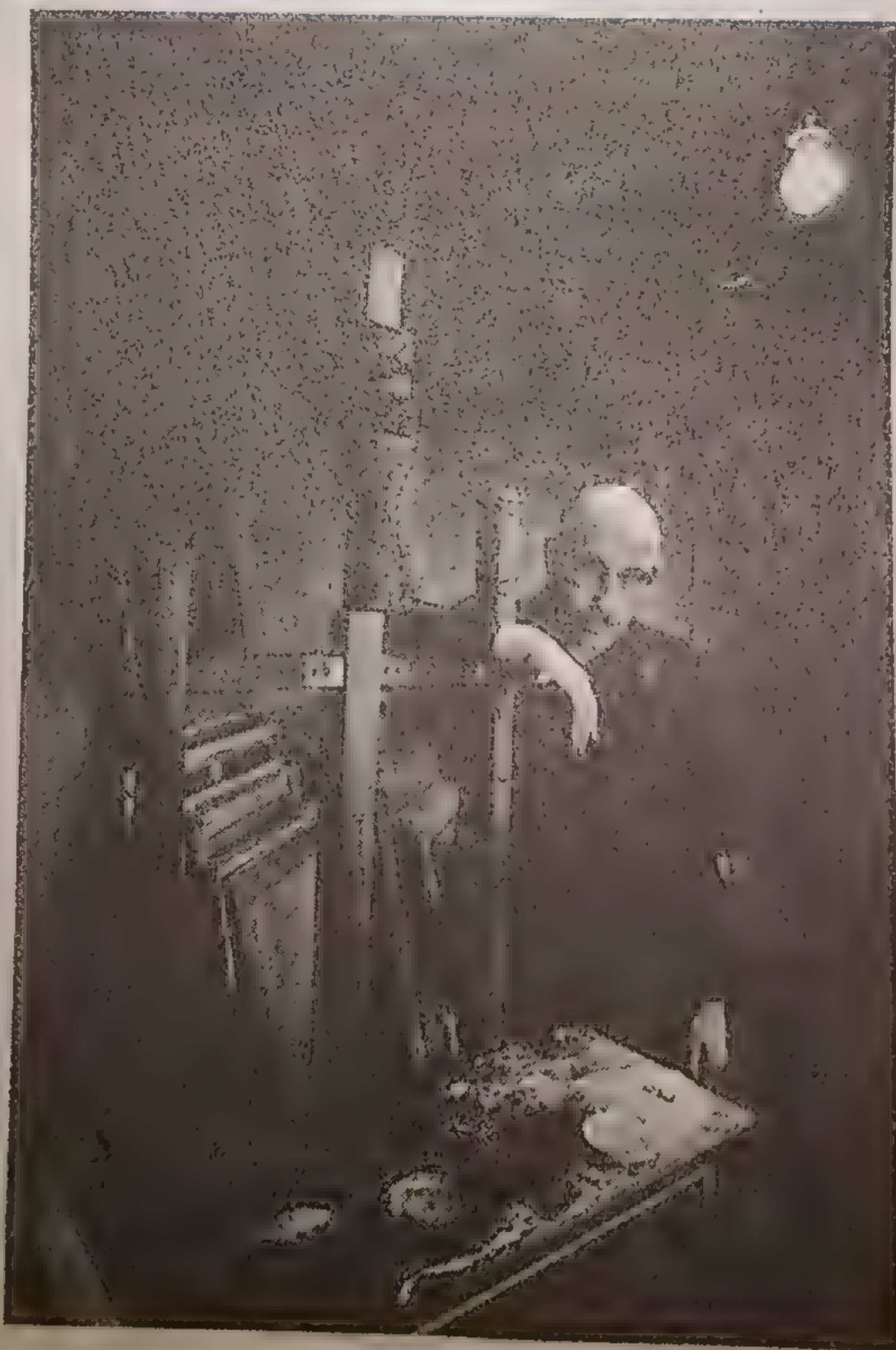
Артур. Я всегда опасался лица, той атмосферы, которая там царила, духа соревнования, опасался оказаться среди более старших учеников...

Уроки, в основном, проходили дома, с репетиторами. Я занимался по программе высшей математики, а по физике изучал программу выпускного класса. Было известно, что уроки математики и физики обойдутся нам в кругленькую сумму. Одних учебников пришлось купить на 1000 франков.

А вот умная благодарность отцу: «После своей работы Жаона все свое время и всю свою энергию тратил на меня. Он отдыхал немного лишь в уик-

ХРАНИТЕЛИ

Художник Оскар Рабин
был среди первых, кто в 1917 году начал создавать
настоящую галерею современного искусства в России



...Да и то... Обладая огромным чувством ответственности, он постоянно размышлял над тем, как улучшить нашу систему».

Вундеркинд на редкость прост. Никакой рисовки.

Артур. Возвращался я к 13.15. Спокойно обедал с мамой, немного играл с маленькой сестрой, потом... надевал пижаму и задавал храпака до 17 часов, когда нужно было отправляться в бассейн. Там я плавал час, в 18 часов возвращался, ужинал и занимался с отцом до 22 часов, времени отбоя.

Во вторник: подъем в 10 часов, завтрак, потом занятия с 11 до 13 часов. Обед с Даду, чтение моих английских газет, с 15 до 17 часов занятия. Потом с полчаса игра в футбол в ближайшем леске, легкий полдник и опять занятия, на этот раз с Даду, с 18 до 19.30 — 20 часов. После ужина всей семьей обсуждали что-нибудь и затем, в 21.30, — потому что на следующий день мне нужно было вставать раньше, в 7 часов, а я не очень-то любил это — сон.

Еще откровение: «Сытый воскресный обед, — а у меня прекрасный аппетит! — и мы отправлялись погулять или занимались спортом, иногда в парке, до которого нужно было ехать на автобусе. Это было не очень легко с таким довеском, как моя сестра, но когда была хорошая погода, мы любили шевелиться. Это было здорово!»

Конечно, мальчик занимался охотно. Однако такую охоту нужно беречь. И ее хорошо берегли. Артур свидетельствует: «...в среднем я работал четыре с половиной часа, можно сказать, что моя рабочая неделя была довольно прохладной!»

Этот союз трех держался взаимным уважением. Даду и Жаон доверяли сыну свои радость, надежду, ожидание, тревогу... Артур рассказывает, доверяя читателям книги такую вот тайну. «Нужно было, чтобы я добился того, чего от меня ожидали. Это вынуждало меня быть все более и более требовательным к самому себе, и это требовало от меня все большей энергии и внимания. «Артур, ты не имеешь права быть ну-

лем!» — вот что говорили мои родители. Напряжение становилось все более сильным, и оно не оставляло мне никакой возможности заниматься пустяками, быть слабым, остановиться в развитии. Я должен был, как никогда раньше, двигаться вперед».

Конечно, все трое очень надеялись на успех, почти не сомневались в нем. Однако, мало ли что? Готовность была более чем достаточной. Не было, казалось, существенных изъянов...

Артур. «И я его сдал, этот бакалавреат! По предметам, в которых я был наиболее силен, — математике, физике, английскому, — я получил наивысшие баллы. По французскому я набрал 30 баллов из 60, то есть, несмотря ни на что получил вполне приемлемую отметку! Что же касается других предметов, то результаты по страноведению принесли мне большое разочарование, так как в глубине души я надеялся приблизиться к 18 баллам (из 20), то есть к

тому, что получил когда-то мой отец; отметки по литературе и естественным наукам были пропорциональны тому, как я к ним относился...

В 10 лет и 10 месяцев я был горд тем, что мне пришлось преодолеть, и тем, что мне, несмотря ни на что, удалось совершить! Из-з моего возраста я не мог участвовать ни в каком конкурсе. Но перспектива заниматься только математикой, в то время как я, приобретая некоторую общую культуру, чувствовал себя способным на большее, не привлекала меня. Я поговорил об этом с родителями. После долгих споров они все же согласились со мной и стали добиваться для меня возможности поступить в университет».

Читатели, разумеется, догадались, что Артур добился очередного успеха. Верно, знаменитый Жак Вотье, директор центра по исследованиям и подготовке математиков в Парижском университете, принял участие в судьбе удивительного

мальчика. Артур сообщает: «Он предоставил мне право сразу же заниматься по программе старших курсов! Я тотчас же решил, что буду готовиться к licence (университетская степень, примерно соответствующая диплому о высшем образовании у нас. — Примеч. переводчика)».

Казалось бы, триумф, бесспорный триумф. Но посмотрите, как скромно, даже самокритичен юный триумфатор, и по-взрослому практичен.

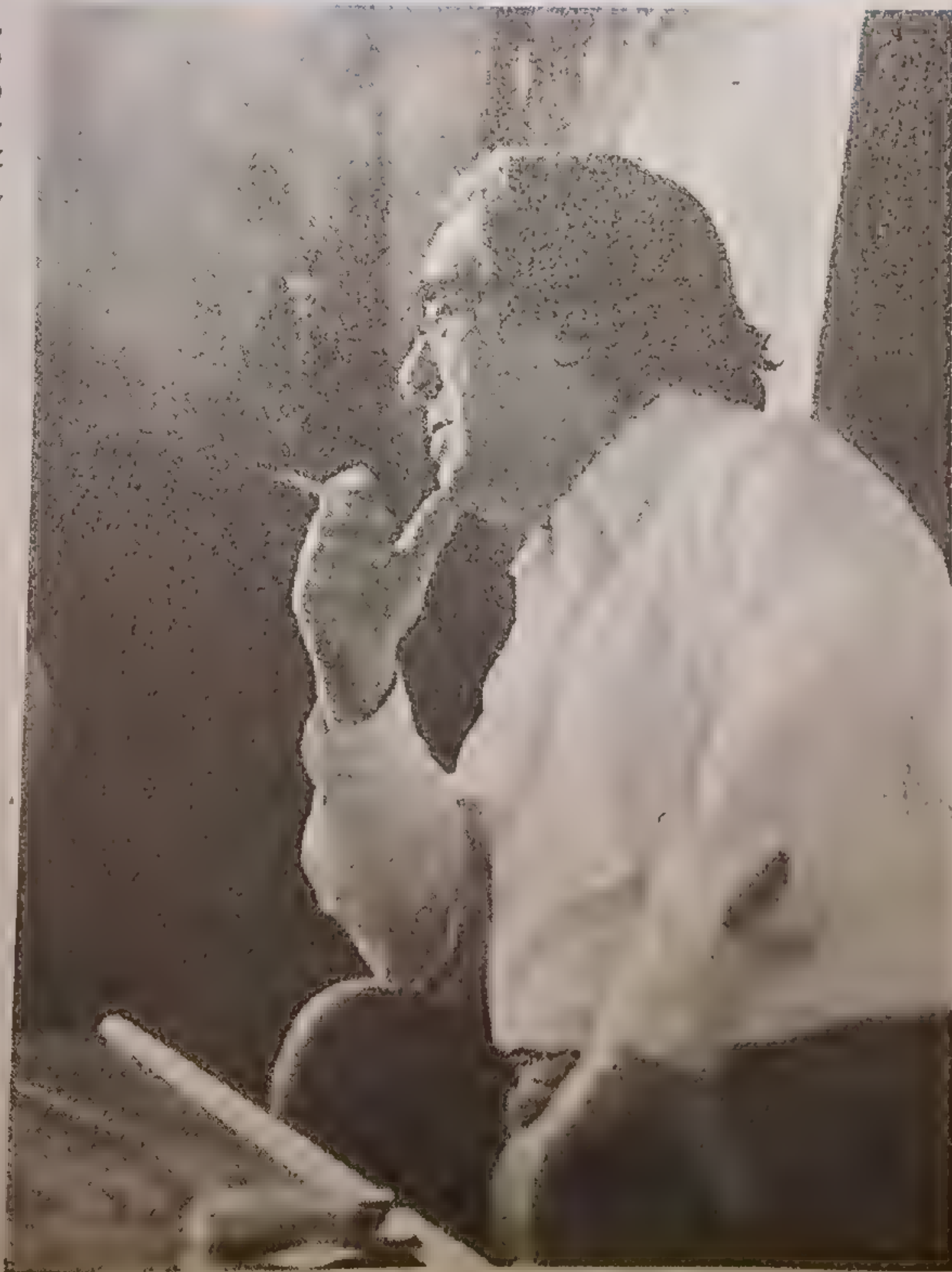
Артур. «Мой дебют в университете нельзя охарактеризовать словом «блестящий», лучше подходит — честное отношение к учебе. Главным для меня было — закрепиться на факультете. Тем более что я знал, что дипломированные математики всегда имеют благосклонный прием на рынке труда».

И теперь я мог заниматься математикой в моей комнате, вставив в плеер кассету с любимой музыкой! И я даже мог свистеть, петь во все горло! Я себя очень хорошо чувствовал, уютно устроившись между моей семейкой и факультетом. Спор 1987 года был окончательно выигран! А мне не было еще 13 лет!»

Перевел С. Оленин

ХРАНИТЕЛИ

Георгий Дионисович Костани,
грек по рождению, канадский подданный, живший в Москве,
был неутомимым собирателем
картин русских художников, гонимых советской властью



**детский
церебральный паралич**

**Надежда
есть всегда**

Детский церебральный паралич — проблема, над которой бьются крупные клиники и медицинские центры. Но чем привлекает пациентов небольшое объединение «Невро-Мед», которое не имеет ни одной больничной койки и весь курс проводит в амбулаторном режиме?

— Да, коечного фонда у нас нет, — говорит главный врач объединения Анна Кивовна Белкина. — Как, впрочем, нет и многого другого — например, долгих очередей к хорошим специалистам и многомесячных ожиданий вызова на лечение...

ДЦП относится к числу тех заболеваний, при лечении которых особенно важно участие многих специалистов. Ведь надо обеспечить и многосторонние неврологические исследования, и консультации опытных невропатологов. Параллельно с основным лечением ребенка надо учить говорить, заниматься с ним лечебной физкультурой, проводить сеансы массажа. И, что не менее важно, учить всему этому родителей, чтобы они могли поддерживать достигнутый уровень в перерывах между курсами. Как это удастся «Невро-Меду»? Анна Кивовна объясняет:

— Мы вступаем в кооперацию с другими медицинскими учреждениями. Первичные обследования, врачебные консультации, массаж, физкультуру, занятия с логопедом проводим у себя, у нас же дети проходят курс микроволновой резонансной терапии — это пока еще достаточно редкость даже в Москве. А ортопедическое лечение, чаще всего жизненно необходимое при ДЦП, проводится в Центральном научно-исследовательском институте протезирования и протезостроения. Руководитель отдела детского протезирования и ортезирования Борис Григорьевич Спивак творит там чудеса...

У врача Сергея Михайловича Пилотровского, применяющего в «Невро-Мед» метод микроволновой резонансной терапии (МРТ), как раз закончился прием, и у меня появилась возможность расспросить его об этом новом методе.

— Развернутых статистических выкладок, на основании которых

можно было бы в полной мере оценить результативность метода МРТ, пока нет. Применяем мы его только один год. Но можно сослаться на конкретные положительные примеры. Будут ли они убедительны для читателей журнала? Ну вот Катя Н. До семи лет не вставала на ноги, не разговаривала. В конце первого курса МРТ начала ходить, а после второго — произносить отдельные слова.

— И как часты такие превращения?

— Данный случай, конечно, во многом уникален, хотя есть и другие подобные, пусть не столь яркие. Добавлю, что противопоказаний к применению метода практически нет, не сталкивались мы и с неблагоприятными последствиями лечения.

— Тем не менее, можно понять так, что вы предлагаете родителям ваших маленьких пациентов довериться вам и по существу шагнуть в неизведанное... Либо отказаться от лечения, которое сулит хороший результат, но применяется недавно, и потому не исключены неудачи...

— Не совсем так. Принципы МРТ восходят к традициям восточной медицины, и значит, в каком-то смысле проверены столетиями. Некоторые специалисты-рефлексотерапевты даже считают, что иглоукалывания, лазерное воздействие, наложение пластин — все это варианты микроволновой резонансной терапии.

Теперь о другом. Многие родители, дети которых страдают церебральным параличом, активно ищут любые способы его эффективного лечения и без особой боязни прибегают к новым источникам оздоровления.

— Не пора ли сказать об этом методе поподробнее...

— ...в духе принятого на востоке аллегорического повествования. Представьте себе, что наш организм — это своеобразный музыкальный инструмент. По вертикали его пересекают каналы — струны. Если организм болен, струны звучат плохо — различаются они по силе звука, то есть амплитуды их колебаний нарушены. С помощью микроволновой резонансной терапии мы восстанавливаем нужные амплитуды.

— Красиво. Но как вы это делаете?

— Как известно, во многих местах тела человека имеются активные точки. Иглотерапевт, скажем, вводит в них акупунктурные иглы. На те же точки воздействуют и электроды аппарата МРТ.

— А если врач ошибется и электрод передаст сигнал не в ту точку? Или если доза излучения будет чрезмерно велика?

— Такой риск, бесспорно, есть, но он достаточно мал. Во-первых, те или иные дозировки обоснованы теоретически. Во-вторых, чудесным образом сам организм помогает врачу назначить необходимую дозу и найти путь в нужный канал. Если частота направляемого нами колебания не совпадет с собственным колебанием канала-струны, точка просто не передаст его дальше. Впрочем, в наиболее совершенных аппаратах МРТ уже используется компьютерный метод подбора частоты.

— И все же, что чувствует врач, использующий нетрадиционный метод лечения?

— Не буду лукавить. В начале было немало сомнений, волнений по поводу даже самых невинных жалоб пациентов после первых сеансов. Но потом, когда я убедился, что так просто внести индивидуальные коррективы в назначенную дозировку излучения, пришло чувство уверенности. И оно укрепляется с завершением каждого очередного курса, когда я отмечаю долгожданное улучшение здоровья пациентов.

— Так, значит, эксперимент ради здоровья?

— А лечение всегда в каком-то смысле эксперимент. Даже тогда, когда способы его многократно испробованы.

В справедливости этих слов я смог еще раз убедиться, когда побывал в клинике, где лечение детей с диагнозом ДЦП продолжает Борис Григорьевич Спивак.

— Детский церебральный паралич, конечно, не единственное заболевание, которое мы лечим. В отделении проходят реабилитацию пациенты с различными поражениями опорно-двигательной системы, с последствиями ампутаций, аномалиями развития верхних и нижних конечностей, больные с последствиями полиомиелита и любых вялых и спастических параличей. Если ребенок подходящего возраста, а деформация его конечностей ярко выражена, идем на операцию. Но если есть хоть малейшая возможность обойтись без ножки, делаем все, чтобы операция не понадобилась. Вот, к примеру, разработали методику бескровного лечения деформаций у больных косолапостью. Под наркозом накладываем гипсовые повязки, последовательно, поэтапно восста-

надавая правильную форму ступни. С одной стороны, вроде бы эксперимент, а с другой, это ведь развитие методов старых немецких ортопедов и наших отечественных костоправов. Одно скажу: умники были!

Разговор с Борисом Григорьевичем прерывался телефонными звонками и визитами коллег, но быстро решив неотложные вопросы, он снова возвращался к нашей теме:

— Лечить ортопедических больных всегда хлопотно. Для того, чтобы восстановить правильную вертикальную позу, вернуть подвижность, разрабатываем порой уникальные конструкции приспособлений, протезов. Применяем магнито-, игло-, баротерапию. Наконец, подключаем электростимуляцию для усиления функции мышц, которые у наших пациентов, особенно спастиков, часто никуда не годятся. Мы охотно идем на творческие контакты с другими организациями. Со специалистами Московского университета работаем над методикой реабилитации больных ДЦП с применением компьютерных игр. А с объединением «Невро-Мед» — контакты иного рода. Они собрали хороших специалистов массажа, лечебной гимнастики, но, что особенно важно, опытных диагностов. Больные с «шатким», как мы говорим, диагнозом получают быстрое и качественное обследование и могут начинать лечение.

Тут Бориса Григорьевича позвали в палату. Я последовал за ним, став свидетелем первых шагов семилетнего ребенка. Замысловатая металлическая конструкция заменила не развитые из-за болезни мышцы спины, ног и ягодиц, и с ее помощью девочка, поддерживаемая мамой и лечащим врачом, самостоятельно преодолела несколько метров. «Очень непростой случай, — прокомментировал Спивак, — но шанс есть, а, значит, мы будем индивидуально подгонять этот ортопедический аппарат до тех пор, пока он не станет для этой барышни совершенно родным».

Тем временем девочку уже освободили от ремешков, и она лежала, глядя на нас внимательно-терпеливым взглядом. Говорят, больные дети взрослеют быстро и это, по-видимому, особенно относится к тем, кому для достижения хотя бы небольшого улучшения приходится проводить в стационарах многие недели и даже месяцы.

Спивак горячо заговорил о том, как важно не дать больным детям забыть о своем детстве. Мы шли по длинному коридору, и он рассказывал, что приходится иной раз ми-

риться даже с гонками на инвалидных колясках, лишь бы поддержать в ребятах бодрый настрой. Ведь конечная цель двигательной реабилитации пациентов — реабилитация психологическая, когда ребенок перестает чувствовать себя инвалидом.

Я поинтересовался, трудно ли попасть в эту клинику. Оказалось, очередь пока на три-четыре месяца.

→ Но как только где-нибудь напишут о нашем институте, нас захлестывает поток обращений, — говорит Борис Григорьевич. — Вот и вы напишете. Возможно, нас снова завалят письмами. И хотя нам будет еще тяжелее, пусть люди обращаются. Надежду отнимать нельзя.

Александр Львов

У гинеколога

Без ложного стыда

В молодежном медицинском центре на столичной улице Переконской работает консультативное диагностическое отделение. Специалисты занимаются здесь предупреждением наркологических заболеваний у подростков, помогают решать проблемы семейной жизни. Центр связан с «Телефоном доверия» (работает круглосуточно: 122-32-77).

С чем чаще всего обращаются сейчас? Отвечает Олег Иванович Демин, гинеколог.

— С чем обращаются? Ранняя половая жизнь и последствия. В основном приходят девочки. Типичная картина: пятнадцать лет, сомневается: беременна или нет, а может быть, заболела «чем-то таким»; о том, что может нарушаться месячный цикл представления не имеет. При осмотре выясняется, что с требованиями личной женской гигиены практически не знакома. Ни у кого из обращающихся к нам нет доверительных отношений с родителями, когда можно говорить откровенно, а значит, получить совет, столь необходимый.

Юное создание только начинает осознавать себя, а его жизнь уже отягощена проблемой ранних половых контактов. В эти контакты большинство подростков вступает вовсе не из-за естественно развившейся чувственности. Скорее — из желания «не отстать», убедиться со мной все в порядке, у меня все как у всех. А потом начинаются проблемы: воспалительные заболевания, неже-

лательная беременность...

Приходят и мамы за помощью: как быть? И мало кто из родителей понимает, что если уж «случилось», необходимо ознакомить ребенка с возможными последствиями, найти приемлемый тон общения, не давая волю эмоциям.

Часто бывает так, что девочка, доведенная тупиковой ситуацией до отчаяния, все-таки оказывается мудрее родителей в житейском плане и сама приводит к нам маму, чтобы здесь, при поддержке посторонних, вообще-то, людей, попытаться наладить с ней контакт; девочки чаще, чем их родители, хотят, чтобы ребенок остался.

Отсутствие информации у молодых часто лишь подталкивает их к познанию жизни «наощупь», своими силами, которые еще неполновесны и незрелы. Недавно пришли мама с дочкой: отчим замучил подозрениями, требует справку о невинности. Моя задача не только медицинская, необходимо примирить детей с родителями. Иногда предлагаешь взрослому примерить на себя тот карательный уклад, который он культивирует в семье: а если бы с вами так? У нас в Центре закон неважно, к какому специалисту и о чем обращается подросток, важно помочь наладить ему жизнь.

Запретами ничему не поможешь. Запрещают встречаться с одним парнем, появляется другой и еще хуже — на взгляд тех же родителей. Страх, что дочь изнасилуют, раздут непомерно, а вот мысли о том, что девочка может заболеть «взрослой» болезнью, выталкиваются на задворки сознания — и мама не считает нужным, чтобы дочь бывала у гинеколога.

Отцы, как правило, оказываются вообще как бы ни при чем. Когда нам приходится принимать участие в решении вопроса, сохранить ли раннюю беременность, совет с врачом держат мама и дочка. Спрашивает: а как думает отец, — удивляются: он-то при чем? Такое непонимание да еще ложный стыд, мол, это дело не мужское, приводит подчас к трагическим ситуациям.

А недавно был у нас вот такой случай. Мать у девочки умерла, ее и брата растил отец. В семнадцать лет она забеременела, парень ее создавать семью отказался. Никак не могла решиться на разговор с отцом. Решила повеситься. Заранее написала записку — и так получилось, что записку случайно прочитал брат, бросился к отцу. Трагедии не произошло. Отец сказал: конечно же рожай, вырастим сами.

Иногда приходит разгневанная

родители обнаружили презерватив в кармане у ребенка! Начинаешь осторожно объяснять, что это, может быть, просто следствие любознательности — подержать у себя «такую» вещь. Ну, а если это применяется на деле? Повод для огорчения есть, соглашусь. С другой стороны — лучше так, чем без всякого представления о том, что нужно беречь себя и беречь партнера.

Сейчас много инфекций, причем многие устойчивы к антибиотикам, а главное — редко сразу явно выдают свое присутствие. Инфекция может дать о себе знать только тогда, когда начнутся осложнения. Бывает и так — один из партнеров носит инфекцию, но на него она не оказывает действия, но другой, эту инфекцию подхватив, страдает.

Чем болеют сейчас девочки?

Воспаление придатков, дисфункции яичников, гонорея, трихомоноз; недавно пришлось столкнуться со случаем сифилиса — в этом случае оказалась необходимой и психотерапевтическая помощь.

Неумелое употребление гормональных противозачаточных препаратов вызывает диспепсию, аллергические реакции, нейроэндокринные расстройства.

Трихомоноз (его возбудители — паразитические простейшие из класса жгутиковых) — сейчас довольно распространенное зло. Девочки могут заразиться и бытовым путем, например, через загрязненные полотенца. Но наиболее частый источник заражения — мужчина, который может быть носителем трихомоноза, сам того не ощущая. Девочки должны знать о признаках заболевания: чувство жжения во влагалище, боли в низу живота, пенистые гнойные выделения, учащенное мочеиспускание. Заболевание ведет к возникновению эрозий, полипов.

При трихомонозе иммунитет не возникает, поэтому болезнь может возвращаться, наступать вновь. Предупредить ее может строгое следование правилам личной гигиены.

О гигиене приходится напоминать снова и снова. Вот споры грибковые есть у всех, но заболеть может тот, кто не умеет ухаживать за собой. Мамы заботятся о теплых рейтузах для дочек — это хорошо; но ведь переохлаждение только «помогает» инфекции, а раз есть инфекция, — значит, требованиями гигиены опять-таки пренебрегают. Поэтому-то так часты воспаления придатков. Нарушения мочеиспускания, работы кишечника также могут вызвать воспаление. Вот почему так важно приучить детей оправ-

ляться вовремя, регулярно.

Несоблюдение правил гигиены в детском возрасте (буквально с первого дня) может позже явиться причиной нарушения менструаций, патологического течения беременности, осложненных родов и даже привести к бесплодию. Начиная с пяти лет можно приучать девочек к самостоятельному уходу за собой, так чтобы к подростковому возрасту они приобрели необходимые навыки. К появлению менструаций девочки должны быть психологически и гигиенически подготовлены.

Не стоит думать, что мать, сообщая дочери о тех или иных проблемах, связанных с отношениями полов, как бы подталкивает ее к более раннему началу взрослой жизни или во всяком случае молча соглашается с этим. Нет, просто речь идет о том, что нельзя оставлять девочку без информации, которая может оказаться ей необходимой. Она должна располагать сведениями о способах предупреждения беременности. Быть готовой к тому, что первый контакт может оказаться неудачным и болезненным (отсюда так называемый вагинизм, делающий затруднительным или вообще невозможным половую близость; этот невроз требует врачебного вмешательства). Знать, что после первой близости необходимо воздержание в течение двух-трех дней (должны зажить разрывы девственной плевы). Понимать, что следует избегать полового контакта в дни менструаций (во избежание кровотечения и попадания инфекции)...

Но все ли родители способны спокойно и грамотно рассказать детям об этом?

Недавно ко мне на прием пятнадцатилетняя девочка привела свою маму. научите ее правилам жизни! Хорошо, что наш анонимный островок действует и служит прибежищем в острых ситуациях для многих. Летом к нам обращаются меньше, а вот осенью — «собираем урожай».

И всегда я вспоминаю случай из своей практики: по настоянию мамы прерывал беременность у дочки, которая очень хотела родить и парень ее был согласен, и поженились они после и сейчас живут вместе, а вот детей у них нет. Может быть, женщина еще вылечится от бесплодия, а может быть, так и будет переживать всю жизнь. Не стоило бы мамам настаивать на прерывании беременности, если дочка хочет родить. Боязнь чьего-то недоброго слова не должна быть здесь решающим обстоятельством.

Недавно ко мне на прием пришла девочка, спрашиваю: почему пришла

сюда, а не в обычную поликлинику. Говорит: а я пошла сначала туда, так мне в регистратуре выдали карточку мамы. А где гарантия что маме не выдадут мою — тогда она все про меня узнает!

Вот так, мамы. Не лучше ли было бы, если бы вашим дочерям хотелось посекретничать с вами?

Беседу вел
Л. Николаева

прописные истины

Болезнь грязных рук

Боль в животе, тошнота, головная боль, ребенок бледен и капризен, плохо ест и спит, скрипит зубами во сне? Возможно, у него глисты.

Глистные заболевания — гельминтозы (вызываемые паразитическими червями — гельминтами и их личинками) бывают разные. Сейчас лето, и самое время напомнить об опасности аскаридоза.

Уже по названию видно, что возбудитель этого заболевания — аскарида; это круглый червь в четверть метра длиной, паразитирующий в тонком кишечнике. И четверть миллиона яиц, которые ежедневно откладывает самка, вместе с испражнениями выделяются во внешнюю среду...

Если почва огородов, садов, ягодников не защищена от загрязнения фекалиями (увы, кое-кто бездумно вносит их на грядки как удобрение), яйца аскарид попадают на поверхность фруктов, овощей, ягод — и когда эти дары лета ребенок отправляет в рот немытыми (с клубникой, кстати, сплошь и рядом так), то яйца — а затем личинки — паразита начинают свои странствия по организму.

Яйца аскарид обнаруживаются в воде, которую берут для полива из непроточных водоемов.

Если вспомнить еще и об активных разносчиках заразы — мухах, то придется признать, что бдительности нельзя терять никому и никогда.

Итак: строже соблюдать санитарные требования к содержанию дворовых туалетов и ям для отходов; от мух — марля на окнах; продукты открытыми не оставлять; овощи, фрукты и ягоды — мыть.

И, конечно, следите, чтобы дети и руки мыли с мылом — пока у них самих это не станет стойкой привычкой.

А лисовата Лиса Алиса?

Когда тебе говорят, что кто-то из твоих близких болен неизлечимо, впадаешь в отчаяние. Какие же чувства придутся испытывать тогда, когда узнаешь, что такой исход совсем не был неизбежным!

Мы — о бешенстве. Люди продолжают умирать от этой страшной болезни. В 1990 году (последние данные, которыми мы располагаем, — на этот год) в России от бешенства погибло 17 человек.

Можно ли предупредить заболевание? Что делать, если вирус все-таки попал в кровь человека?

На вопросы нашего корреспондента Н. Лилиной отвечает Тамара Александровна Аксенова, старший научный сотрудник Института полиомиелита и вирусных энцефалитов Российской Академии медицинских наук.

— Тамара Александровна, наверное, только рабиологи, специалисты по рабдовирусам, знают, почему у болезни такой странный симптом — водобоязнь?

— Вирусы бешенства способны избирательно действовать на нервную систему и ткани слюнных желез. У человека бешенство проявляется вначале в виде сильных головных болей. Позднее развиваются очень болезненные судороги мышц глотки, которые возникают при попытке выпить хотя бы глоток воды и даже при виде или звуке льющейся воды. У больных возникает водобоязнь. Развивается паралич дыхательных мышц, остановка дыхания и смерть.

— Жуткая картина, но ведь уже более столетия существует вакцина, которую создал Луи Пастер! И она, насколько известно, все время совершенствуется — вот и вы принимаете участие в этой работе...

— Вакцина действует только тогда, когда введена сразу же после контакта с бешеным животным. А контакт — это совсем не обязательно, чтобы человека животное укусило. Когда вас укусила собака, вы волей-неволей что-то предпримите — у вас сразу возникнут подозрения насчет нее. Но вот вы погладили в сквере пугливое бедное животное, которое от вас, незнакомца, скорее под лавку хочет спрятаться и угощения от вас не берет. Никаких признаков бешенства. Но их

ведь и не бывает в инкубационном периоде (он длится от нескольких дней до нескольких недель), а вирус в слюне животного уже есть. Из слюны — на шерсть, с шерсти — на руку погладившего. А если на руке царапина, трещинка, порез — пусть мельчайший, микроскопический? Дорога в кровь для вируса открыта. Но человек не насторожился, мер не принял, упустил время.

— Значит, сначала животное становится только слегка беспокойным и только потом наступает видимое возбуждение?

— С приступами судорог. Ведь это заболевание — нервно-паралитическое.

— Вот говорят, если укусила собака, наблюдайте за ней десять дней. Почему именно столько и что можно увидеть, если животное действительно заболело?

— Во всяком случае через десять дней появятся признаки болезни, а они таковы: собаки глотают несъедобные предметы — палки, тряпки, камни, кусаются, не могут пить воды из-за спазм в горле. Лай становится хриплым, из открытой пасти обильно течет слюна. Животные резко агрессивны. В последней стадии болезни развиваются параличи, смерть наступает на пятый-седьмой день.

— У человека заболевание начинается тоже после инкубационного периода?

— Да. И он может длиться от восьми-девяти дней до полутора месяцев и даже до года! Все зависит от количества внесенного вируса и места укуса; чем ближе укусы к голове, тем они опаснее. Первые признаки заболевания появляются за день-два до окончания инкубационного периода: боли в месте укуса (даже зажившего), раздражительность, тревожный сон с кошмарами, чувство страха. Затем после незначительного повышения температуры отмечается учащенное сердцебиение, расстройство дыхания. Даже незначительные раздражения (слуховые, зрительные, дуновение ветра) могут вызвать болезненные спазмы. Психическое состояние больного тяжелое: бред, галлюцинации, припадки ярости. Период возбуждения продолжается два-три дня и переходит в паралич.

— Что делать, если ребенок погладил незнакомое животное?

— Вымыть руки, желательно хозяйственным мылом.

— Что делать, если ребенка укусила собака?

— Как можно быстрее обработать рану и попасть в травмопункт. Родители должны знать, как обрабаты-

вать укушенное место. Тут уж нельзя тянуть, срочно обмывайте рану хозяйственным мылом, это щелочь. И йодом прижигайте, да по сильнее. Народная медицина рекомендует даже прижечь место укуса раскаленным железом. Или положить на ранку кристалл карболовой кислоты или марганца и завязать. Кристалл должен выесть зараженное место.

— Укус сильный, течет кровь...

— Не останавливать кровотечение! Наоборот, всегда надо стараться выдавить, вытянуть кровь из раны — вместе с ней выйдет яд. Чтобы оттянуть кровь из раны, можно поставить банку. (Наверное, каждый хоть раз в жизни видел, как ставят банки.) Или простой толстый стакан. Можно полить рану теплой водой для усиления кровотечения, а потом опять промыть марганцовкой. После оказания первой помощи обязательно обращаться к хирургу.

— И уколы в живот?

— Нет, сейчас делают внутримышечно, в руку. Укол теперь не болезненный. Вакцина очищенная, более действенная. Количество уколов определит врач.

— Обычно опасность заболеть бешенством связывают с укусом собаки...

— Это понятно. С дикими животными человек сталкивается реже, особенно городской человек. Но любые укусы, нанесенные дикими животными, должны вызывать наибольшие опасения, потому что именно они, дикие животные, особенно лисы, — резервуар вируса бешенства. В природе существует постоянный очаг бешенства: лисы, еноты, дикие собаки, крысы. Лисы могут прибегать из леса к человеку, это тревожный сигнал: здоровое дикое животное к нам не прибежит. Нападает на человека бешеный волк, здоровый разве что в зимнее время может напасть от голода. А если больное животное забьют ради шкурки, может произойти заражение через ослонение... Болеют бешенством грызуны, заражают коров. Инфекция передается легко. Вирус проникает в мозг, размножается в нервной ткани...

— А как быть с домашними животными? И как быть тем людям, кто в силу своей профессии связан с ними?

— Собак вакцинируют раз в году против бешенства. Антирабическую вакцину прививают ветеринарам, охотникам, лесникам. После прививки иммунитет сохраняется около полугода. Людям, подвергшимся прививкам, на этот срок строго воспрещается употребление спиртных

напитков, им нужно избегать переутомления, охлаждения и перегревания...

— А как действует вакцина, если объяснить это в двух словах? И почему бы всем нам на всякий случай не делать профилактические прививки?

— Вакцина действует так: при ее введении в организм образуются антитела, соединяясь с вирусом, они нейтрализуют его. Зачем перегружать человеческий организм чужеродным материалом, да еще ежегодно...

— Приходилось читать о таких народных средствах после укуса: порошок корня молочая кипарисового или корня шильника водяного (собачьей кислицы). Похожие на луковичу корешки этих растений собирают в августе и хранят в сухом виде в стеклянных банках. При укусе надо истолочь в порошок один большой или два маленьких корешка, посыпать на хлеб, намазанный коровьим маслом и съесть. Так делать два-три дня или больше, смотря по тому, каким был укус...

— Бутерброды бутербродами, на здоровье, но укусом вашим должен заниматься хирург, если нет специалиста рабиолога. Меня вот тоже собака недавно укусила...

— Пришлось прививаться?

— У меня в крови есть антитела: когда мы разрабатывали свою вакцину, я прививалась как доброволец, чтобы испытать на себе действие. Но после укуса мне нужно было хотя бы три прививки еще сделать. Ну я еще и наблюдала за укусившим меня терьерчиком десять дней. Всё обошлось, просто у пса плохой характер...

— А как же вы наблюдали бездомную собаку?

— Носила ей еду, смотрела, не потекли ли у нее слюни, не исчезла ли. Тогда пришлось бы прививаться по полному курсу...

— А если хозяин забил заболевшую собаку и выбросил?

— Этого делать нельзя. Собака должна поступить на ветеринарную станцию, хотя бы ее голова...

— А если человек все же не обратился в течение первых дней после укуса?

— Ему вводят гамма-глобулин — это сыворотка с готовыми антителами. Плюс вакцину (это убитый вирус), она способствует выработке антител. У хирургов есть специальные инструкции, как пользоваться вакциной, там все случаи расписаны. Противопоказаний для лечебной иммунизации нет.

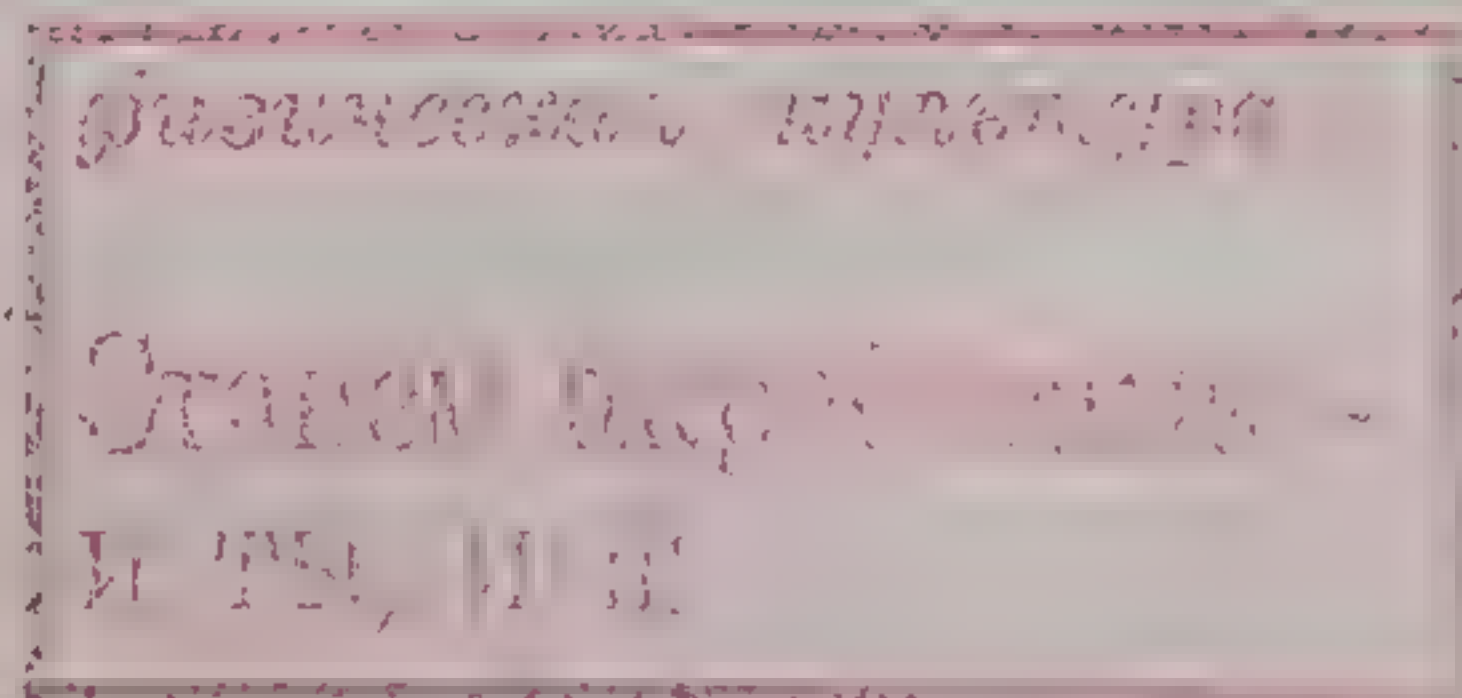
— А для профилактической?

— Для нее есть. Это сердечно-сосу-

дистая недостаточность, активные формы туберкулеза, хронические заболевания почек и печени, заболевания эндокринной системы, особая чувствительность к антибиотикам, аллергические заболевания; нельзя делать прививки во второй половине беременности. К прививкам от бешенства нужно подходить взвешенно, это непростая нагрузка на организм. Если можно обойтись, — это решает врач, — лучше обойтись. И постараться быть поосторожней с животными.

— Итак, вы снова об осторожности...

— Что делать, бешенство не побеждено, время от времени кривая заболеваний дает всплеск. Когда-то было больше бешеных собак, теперь, уже несколько лет, больше бешеных лис, летом они особенно опасны. В деревнях, бывает, грызуны кусают маленьких детей и в колясках. От диких животных зараза идет к домашним. Бегают же дворовые собаки на опушку леса... Мы все любим собак, но будем помнить, собака — это все же животное и не обращаться с ней как с игрушкой. Недавно по телевидению выступал руководитель одного из приютов для бездомных животных, говорил, что в Москве бешенства нет, что даже если собака и укусит, ничего страшного, собака существо доброе... Мне слушать такое было больно. И бешенство есть, и вирус смертельно опасен, и собака может стать убийцей, какой бы доброй она ни была до того, как, к несчастью, заболела.



В городе Воронеж в течение нескольких лет действует школа семейной акробатики. Основал ее заслуженный тренер России Евгений Алексеевич Анцупов. Он же ведет и занятия с детьми и родителями на базе детско-юношеской школы олимпийского резерва № 2.

Заниматься акробатикой с детьми практически любого возраста можно и дома, считает Евгений Алексеевич. У родителей для этого есть всё под рукой. Достаточно отодвинуть в сторону письменный или обеденный стол, постелить коврик, может, еще пригладить пару стульев. Теперь откройте пошире форточку и начинайте урок акробатики. И он оварит вас щедро. Вы получите все, о чем может мечтать всякий родитель: здоровье ребенка.

Совсем недавно при слове «акробатика» большинство мам и бабушек (мужская половина обычно реагирует спокойнее) судорожно прижимали к груди любимое чадо и категорически заявляли: «Не пущу!» В их воображении тотчас возникала леденящая душу картина: выхваченный лучом прожектора воздушный акробат, черная бездна под ним, и все это — под жутковатую барабанную россыпь. Сразу — мурашки по телу!

Но никто не зовет вас под купол цирка. Наша акробатика не опаснее игры в бадминтон или настольный теннис. Ведь у нас с вами совсем иная задача, чем у акробатов «высшего пилотажа», выступающих на пределе человеческих возможностей. И разрешите засвидетельствовать, что акробатика вам не раз пригодится в жизни, не раз выручит.

Неоспоримая ценность акробатики — в ее универсальности, всепригодности. Берет ли вратарь в прыжке мяч, сваривает ли монтажник конструкции на головокружительной высоте, преодолевает ли турист горную речку, прыгая с камня на камень, — мы говорим про них: «с акробатической ловкостью».

Зима. Люди скользят, гололед. А раз скользко — значит, падает. От этого никто не застрахован, включая акробатов. Но акробаты, если и падают, то делают это, можно сказать, идеально. Они умело сгруппируются, не забудут подстраховаться. Во всяком случае, нос не расшибут и руки-ноги не переломают...

Акробатикой можно заниматься практически везде. И, безусловно, везде — с огромной пользой для гармоничного физического развития детей, подростков, для укрепления их здоровья.

Любая лесная полянка, травяной или песчаный пляж — практически готовый помост для начинающих акробатов. Делай шпагаты, крути сальто с помощью товарищей, а бронзовый загар сам незаметно пристанет к тебе. Если, скажем, в каком-либо отдаленном крае трудно с поролоновыми матами, их вполне заменят соломенные матрасы.

Акробатические азы легко пройти самостоятельно. Поэтому я предлагаю тем, кого привлекла акробатика, перейти из разряда читателей в действующие лица. Вот простейший комплекс упражнений для вашего ребенка (я буду обращаться к нему напрямую), разучив которые, можно идти дальше. Ведь акробатика беспредельна.

Кувырок вперед. Сядь на коврик. Согни ноги в коленях (ступни на

...легче врозь). Возьмись руками за голени (ниже коленей) и подтяни колени к груди. Локти прижми, локтевую убереди между коленей. Такое положение тела называют группировкой.

То же самое сделай в приседе и лежа на спине.

А теперь из положения сидя, затем из приседа перекались на спину и, не отпуская группировки, вернись в первоначальное (исходное) положение. Это ты выполнял перекаты.

Ну а теперь можно попытаться выполнить и кувырок.

Прими положение упора присев. Опираясь на руки и сгибая их, наклони голову вперед и оттолкнись ногами. Перекатываясь через спину, не забудь сгруппироваться. Выпрямляясь, встань.

Проделай упражнение еще 3—5 раз.

Через день-два упражнение можно усложнить. Для этого попроси маму, папу (брата, сестру или товарища) бросить тебе мяч в тот момент, когда ты уже почти выполнил кувырок и встаешь.

Как только тебе удастся поймать мяч, попроси бросать его немного раньше. Занимаясь на открытом воздухе, можно попробовать выполнить такое задание: подбросив мяч вверх и немного вперед, сделать кувырок и, вставая на ноги, поймать мяч.

Но не забывай, что кувырок во всех случаях должен выполняться правильно, без ошибок.

Через неделю можно приступить к разучиванию следующего упражнения.

Кувырок назад. Делается так же, как и кувырок вперед, но в обратной последовательности.

Итак, из упора присев сделай перекаты назад. Не забудь при этом рывком подтянуть колени к плечам. Прижми кисти рук к плечам и, опираясь на них, приди в упор присев. Во время кувырка не отводи голову назад, чтобы не удариться затылком, а наклоняй ее вперед, переворачиваясь через голову, ноги не разгибай.

Значительно легче выполнить упражнение под уклон. На открытом воздухе легко найти покатуую местность, на речке из песка «горку» устроить совсем просто. Дома же ее можно соорудить из трех подушек.

Если перевернуться через голову все же не удастся, попроси тебе помочь. Помочь так: одной рукой поддержать под спину, а другой — под плечо, помогая выпрямить руки.

Стойка на лопатках. Ты, наверно, знаешь, что стойку на лопатках называют еще «березкой». Это

Вниманию всех пользователей ЭВМ, руководителей школ и детских учреждений, имеющих компьютерные классы!

Работа за дисплеем компьютера без защитного экрана может нанести ущерб здоровью.

ФИРМА «РУССКИЙ ЩИТ»

предлагает для ваших компьютеров прикрасный оптический фильтр. В настоящее время по комплексу своих параметров он является лучшим в Российской Федерации и находится на уровне зарубежных аналогов. Фильтр относится к классу тотальной защиты, изготовлен на стеклянной подложке, имеет защитные и антибликовые покрытия, снабжен заземляющим проводником. Устройство сертифицировано Госстандартом и рекомендовано для использования АМН России.

Наш адрес: 109388 Москва, а/я 40.

Телефон: (095) 174-24-08. Факс: (095) 353-22-30.

Приглашаем организации к участию в дилерской сети.

Родители, требуйте наличия защитных экранов на компьютерах, за которыми занимаются ваши дети!

упражнение называют так не случайно, а за стройность и красоту. Постарайся и ты выполнить упражнение красиво.

Для этого надо из положения лежа на спине поднять ноги, а затем таз от пола и подставить согнутые в локтях руки под спину, разгибаясь, принять вертикальное положение.

Стойка на голове и руках. Стойка на голове и руках, пожалуй, самое сложное из всех упражнений, описанных нами. Поэтому не огорчайся, если оно у тебя не получится сразу.

Расстели на полу коврик и положи на него маленькую подушечку. Прими упор присев. Поставь руки на коврик, а голову (верхней частью лба) на подушечку, чтобы точки опоры (руки и голова) составили равносторонний треугольник.

Разгибая ноги в коленях, подними таз вверх. А теперь, надавливая руками на пол, старайся оторвать от него ноги (можно тихонько отталкиваться ногами) и несколько секунд постоять в этом положении. Это так называемая маленькая стойка. Если тебе удалось справиться с заданием на пятый день занятий, считай, что это очень хорошо.

Постепенно можно выполнить стойку полностью.

Желательно, чтобы при разучивании этого упражнения тебе помогал кто-нибудь из старших (стоя сбоку, поддерживал под спину и за ноги).

Чтобы не болели шея и голова, в первые 3—5 занятий выполняй упражнения не более 5—7 раз в занятие, постепенно увеличивая количество повторений до 10—15 раз.

Мостик и шпагат. Для занятий акробатикой, гимнастикой и многими другими видами спорта необходимо обладать хорошей гибкостью и подвижностью в суставах. А этого можно добиться, выполняя упражнения мостик и шпагат.

Лежа на спине, согни ноги, поставив их немного врозь, руки поставь у плеч пальцами назад, теперь, выпрямляя руки и ноги, прогнись в

спине. Больше прогиб — лучше мостик.

После выполнения мостиков проделай 3—5 наклонов вперед, доставая пол руками.

Шпагат выполняется следующим образом: сделай выпад одной ногой вперед. Опираясь руками о пол и постепенно выпрямляя ногу, делай пружинистые покачивания, стараясь опустить пониже.

Упражнение выполняй поочередно то на одну, то на другую ногу. Не старайся выполнить упражнение сразу. Если будут болеть мышцы, пусть это тебя не тревожит — так и должно быть. Главное: не прекращай занятий, и боли исчезнут, надо потерпеть.

Ласточка. Слышишь, как ласково названо упражнение? Значит, его надо выполнять раскованно, свободно, будто ласточка в воздухе парит.

Опираясь на спинку стула руками, выполни упражнение.

Следи за тем, чтобы нога, на которой ты стоишь, была прямой. Не сгибай и другую ногу, оттяни носок. Плечи разверни (отведи немного назад), голова приподнята, смотри перед собой.

Попытайся удержать равновесие без опоры. Попроси кого-нибудь из старших посмотреть, как ты выполняешь упражнение, и указать на ошибки.

Вот, юный друг, и все упражнения, которыми тебе следует овладеть за год. Разучивай их в той последовательности, в которой они описаны, то есть кувырок вперед, затем кувырок назад, стойка на лопатках и стойка на голове и руках.

Мостик, шпагат и равновесие «ласточку» можно включить в конце каждого занятия.

Не старайся разучить все упражнения сразу, в одно занятие. Занимайся 2—3 раза в неделю по 20—30 минут.

Е. Анцупов,
заслуженный тренер России

Виктюк в роли Виктюка

Имя Романа Виктюка — самого модного на сегодняшний день театрального режиссера — ассоциируется с причудливым миром его последних спектаклей, которые «обыкновенному», то есть слегка простодушному зрителю кажутся жутко элитарными, — это «Служанки» по талантливейшей пьесе Жана Жене, «М. Баттерфляй» — по не столь талантливой, но занятной пьесе Дэвида Хуана, наконец «Лолита» по роману Владимира Набокова.

Чувства в этих спектаклях вывернуты и до крайности обнажены; в каждом спектакле есть что-то от душевного самообнажения. Вновь и вновь изучается любовное чувство, вернее — попытки любви и ее всегдашняя неосуществленность. Виктюк, видимо, считает, что люди — это только мужчины (в качестве мужчин) и женщины (в качестве женщин). Поэтому взаимоотношения полов обострены в его спектаклях до крайности, которая граничит с ущербностью, так как в силу какого-то странного парадокса довольно быстро выясняется, что за красивым душевным камуфляжем нет ни истинности чувств, ни истинности мыслей.

У настоящего художника творческий результат всегда несколько больше, чем он сам, и, на мой взгляд, режиссерская драма Виктюка в том, что за ним самим не видно его искусства. Вне личности самого Виктюка его работы теряют смысл. Ни Жене, ни Хуан, ни Набоков сами по себе его не занимают; в спектакле остается лишь зацепившая его тема, а потому замечательная литературная основа всякий раз превращается у него всего-навсего в банальную мелодраму, которая, правда, эффектно сделана.

Так вот, фильм об этом человеке, чье имя, что называется, у всех на слуху, снял режиссер А. Учитель. Фильм называется «Баттерфляй» (то есть «бабочка»); недавно его показали по телевидению. Сцены из жизни самого Виктюка: фрагменты репетиций; фрагменты спектаклей. На протяжении всего фильма усиленно создается атмосфера, которая (по замыслу) должна была бы нас волновать, опьянять, временами шокировать и, во всяком случае, завораживать чувством нашей причастности к чему-то необычному. Вот Виктюк, отстраненный от всего житейского, задумался в каком-то не то тронном зале, не то музее. Вот он же — этаким баловень судьбы — с

насмешкой и обаянием детской наивности в глазах пытается нарушить напши привычные представления о морали. Вот он скучающий денди в кабаке со стриптизом. Вот «работник искусств» в компании мэра Собчака. Меняются пиджаки на театральных манекенах, меняются позы, меняются ракурсы.

Что-то, однако, не меняется. А именно утомительное однообразие бесконечной игры в самого себя. Должно быть не без смысла в титрах написано: в роли Романа Виктюка — Роман Виктюк. «Зло приняло формы красоты и гармонии», — говорит Виктюк, подразумевая, что его спектакли задуманы как панацея от этого зла. Увы и ах, он напрасно так думает. (Или, может быть, это мы, простаки, думаем, что он так думает?) Любой спектакль Виктюка делается с холодным расчетом и заранее как бы осмеян им самим со стороны. Недаром в большинстве его спектаклей присутствует некий неизвестный джентльмен, который презрительным взглядом, издевающимся жестом, насмешливой фразой поясняет нам простенькие меха-

низмы разыгрываемых любовных историй, убивая тем самым еще не родившиеся чувства. И в результате страсть оказывается распятой на железном каркасе декораций, таинство любви мужчины и женщины физиологически раскладывается на составляющие жестов и поз, апофеозом же страсти становятся безжизненно повисшие на железных брусьях тела.

Наверное, Виктюк сам придумал закончить фильм о себе прямой цитатой из знаменитой «Смерти в Венеции» Висконти. Там, если помните, умирающий Апенбах в шезлонге на пляже смотрит на уходящего вдаль по мелководью прекрасного подростка — свою недостижимую грезу. Эта мизансцена полностью повторена. Только в «Смерти в Венеции» Апенбах и впрямь умирает; Виктюк же в роли Виктюка смотрит с экрана холодно и весело, полный здоровья и творческих замыслов.

В Одессе сказали бы — две большие разницы.

Марина Новикова

С. Виктюк. Спектакль
«М. Баттерфляй»
режиссер А. Учитель
в роли Романа Виктюка



смотрите, смотрите

Скруджд, Черный Плащ и другие Гамми

В детстве мне казалось, что мультфильмы можно смотреть круглые сутки. Самым большим удовольствием, праздником были походы в самый замечательный в Москве кинотеатр «Баррикады» на два сеанса подряд — уж насмотреться мультфильмов, так на целый месяц. В довольно скудной на развлечения телепрограмме выискивался самым тщательным образом — двадцать минут радости по выходным дням. С затуманенным радужными видениями взором я слушала счастливых, своими собственными глазами видевшими классические ленты Диснея. Одно это сказочное имя, окруженное легендами, будоражило воображение.

И вот... На мультипликационном, или, как принято называть этот жанр во всем мире — анимационном, фронте произошел прорыв. То по одному, то по другому каналу начали мелькать заграничные мультики. Потом вошли и засияли программы, любезно предоставленные при содействии фирмы «Джонсон и Джонсон», которая заботится о нас и о нашем здоровье.

Первое впечатление оказалось очень сильным: и цвет, и пленка, и высокое качество «оживления», и техника рисунка. Настоящая профессиональная работа плюс крепко сработанные разнообразные сюжеты. На этом фоне несомненный лидер нашего мультэкрана, боевик «Ну, погоди!» (уж не считайте, поклонники, это кошунством) как-то выпвел, потерялся. Стала заметна откровенная примитивность; неотработанный не то что третий, даже второй план; большинство гэгов, трюков, как выяснилось, вторичны, неоригинальны. О насквозь вторичном и откровенно скучном «Коте Леопольде» и говорить не приходится. Дядюшка Скруджд, Чип и Дейл быстро стали нам совсем родными, пятьдесят две серии и постоянное место в сетке программ — дело

не шуточное!

Но вот и год прошел, а диснеевская продукция по-прежнему оставалась с нами. Симпатяги медведи Гамми, «Чудеса на виражах» и снова «Утиные истории». Привычка — дело хорошее, но опасное. После первого удивления и восторга, который не проходил года полтора, наступило время более трезвого анализа. Тем более, что и мультипликации на телеэкране становится немало. Американской, английской, французской, японской, испанской...

«Денвер — последний из динозавров», «Дракулино — вампиреньиш», «Пиф и Геркулес», «Бамси», «Диплодо», «Космический рыцарь и звездные шерифы», «Д'Артаньян и три пса мушкетера», «Принц и Русалочка», «Черный Плащ» и «Винни-Пух», «Каспер и его друзья», «Настоящие охотники за привидениями»... Не мало. И это только те, у которых по несколько десятков серий. В отличие от «настоящих» сериалов, разнообразием не поражают, видимо, сказывается внешняя узость жанра и стереотипы авторов и зрителей. Все сплошь сказочные приключения в разных вариантах и в разном антураже. В прошлом, будущем, настоя-

щем, в космосе, на земле, под землей, под водой, в городе, сельской местности. Честное слово, иногда просто поразительна изобретательная непредсказуемость сценаристов диснеевской студии, именно сценаристов, а не художников. Все-таки крепкая, мастерски закрученная интрига — хорошая основа любого зрелища, в том числе и мультипликационного. А схема, сюжетная канва любой серии совершенно однотипна: в начале появляется задача, эдакий крепкий орешек, масса трудностей и препятствий, все очень плохо, висит на волоске, в финале чудесным образом и благодаря отчаянной храбрости, хитрости — победа, счастливый конец.

Конечно, сюжетные ходы неизбежно повторяются, правила игры достаточно ограниченные, фантазия тоже не безгранична, тогда на подмогу призываются безотказные средства: немудрящие шутки, иронические пассажи, элементы пародии, иногда даже смешные. Самыми удачными, на мой взгляд, оказались «Утиные истории» и «Приключения медведей Гамми». Попытаюсь объяснить почему.

У почтенного дядюшки Скруджда богатая литературная и кинематографическая родословная. Имя — от незабвенного диккенсовского скряги, имя уже во всем мире нарицательное для скупердя и сквалыги. По другой линии — несомненное родство со знаменитым Дональдом Даком, любимым героем самого праотца Уолта Диснея, идущим по популярности непосредственно за Микки Маусом. Неплохая наследственность. Да и персонаж получился неоднозначный, говоря высоким стилем, сотканный из противоречий. Определяющая черта характера — неумная жадность и по мелочам и по-крупному, жажда обладания все большим и большим количеством золотых монеток и потрясающие деловые способности — основная пружина действия. Золотая лихорадка не доводит Скруджда до добра. Помогают ему обычно не такие богатые, не такие деловитые существа, зато добрые и бескорыстные, именно они каждый раз спасают скруджево богатство (тут-то прагматически-американцы остаются верны своим принципам. Разорение? — Никогда!). Но и Скруджду не дают



забыть, что начал он с волшебных десяти центов, он и благодарен, и великодушен, и щедр. Мораль совсем простая: «Всегда надо оставаться хорошим человеком, помогать близким, защищать слабых, соблюдать закон и не покушаться на чужую собственность».

Собственно, хотя бы в одной из частей, эта мораль заложена в любом мультике. Развлечение в них всегда теснейшим образом связано с нравоведением, пусть азбучным.

В сериале о Гамми — главное достоинство — удачно найденный колорит сказочной страны, живущей своей жизнью по своим особым правилам, основанный на все той же литературной традиции: вкусный сиропчик из Перро, братьев Гримм и Андерсена плюс модные сейчас мотивы сказочной фантастики — «фэнтези»: тролли, гоблины, феи, гномы, драконы, эльфы.

Из общего ряда выбивается разве что французский «Дракулита». Кладбищенские нравы и черный юмор адекватно оценить смогли только взрослые. Конечно, это явная пародия на всевозможные кино-триллеры о монстрах, зомби, вампирах и прочей нечисти, но для детей как-то мрачновато и диковато. Насмотревшись сказок про зеленолицую семейку, четырехлетний Сережа настоятельно советовал мне приобрести маску вампира, при этом в голосе его помимо отваги явственно проступал страх. Все-таки Баба Яга и Кощей вызывают большую симпатию.

Столько мультиков! Радоваться бы надо. Но переключаю телевизор с

одного канала на другой и становится скучно, однообразно, несмотря на всяческую яркую и сюжетную и цветовую мишуру. Поточное производство, самый обычный конвейер. В зависимости от места производства и уровня производителей качество получше и похуже, но поток есть поток. Особенно это бросается в глаза после того, как Российский канал начал показывать «Приключения Винни-Пуха и его друзей». Шедевр Хитрука, ручная работа, единственный экземпляр и... штамповка. Мы выросли на отличной мультипликации, когда в десятиминутный фильм вкладывали душу, талант, мастерство, проигрывая в количестве и выигрывая в качестве. Смотрели только что показанную «Шекспириаду»? Титры иностранные, голос переводчика на английском тексте, а работа отечественная.

Между прочим, не одни мы такие хорошие, такие умелые. За последние несколько лет в Америке появились несколько полнометражных мультфильмов, которые побили многие рекорды кассового успеха, были награждены «Оскарами». Например, «Красавица и Чудовище» (сюжет очень похожий на наш «Аленький цветочек»), или сказка об Алладине и его волшебной лампе. В России их, к сожалению, могут смотреть только владельцы видеоманитонов, впрочем только они до сих пор в состоянии показать своим детям и «Бемби», и «Белоснежку» — настоящего Диснея.

Клариса Пульсон

история
из родословной

Потомки Пушкина и Романовы

Хотя в начале XIX века Пушкины были обычными мелкопоместными дворянами, но во второй половине века одна ветвь потомства поэта оказалась в родстве с высшей европейской аристократией. Младшая дочь А. С. Пушкина Наталия Александровна (в первом браке Дубельт) (1836—1913) сочеталась браком с представителем древнейшего дома герцогов Нассау — единокровным братом последнего царствующего герцога Адольфа-Вильгельма — Николаем-Вильгельмом фон Нассау.

Наталия Александровна была женщиной необыкновенной красоты и обаяния. О ней говорили «прекрасная дочь прекрасной матери». Сын известного исторического романиста С. М. Загоскин оставил свои впечатления о знакомстве с ней: «В жизнь свою я не видел женщины более красивой, как Наталия Александровна, дочь поэта Пушкина. Высокого роста, чрезвычайно стройная, с великолепными плечами и замечательной белизной лица, она сияла каким-то ослепительным блеском. Несмотря на малоправильные черты лица, напоминавшего африканский тип ее знаменитого отца, она могла назваться совершенною красавицей, и если прибавить к этой красоте ум и любезность, то можно легко представить, как Н. А. была окружена на великосветских балах и как около нее увивалась вся щегольская молодежь в Петербурге».

Теперь уже трудно решить, личное обаяние или происхождение помогли ей сделать блестящую партию. Познакомились они на балу в Петербурге в 1856 году, куда Николай-Вильгельм приезжал на коронацию русского императора Александра II. Его брат — великий герцог Адольф женился на двоюродной сестре Александра II великой княжне Елизавете Михайловне Романовой, таким образом герцоги Нассау состояли в близком родстве с русским императорским домом. По всем династическим правилам брак дочери поэта и немецкого принца был неравным (или мorganатическим), несмотря на то, что зять

Психологическая лаборатория при экспериментальной гимназии г. Москвы проводит

набор слушателей на однодневный семинар.

По вопросам диагностики умственного развития детей, конкурсного приема детей в 1-й класс, в специализированные классы, исследования интересов, способностей, профессиональной направленности личности.

набор слушателей на пятидневный семинар.

По вопросам: тренинговые группы, группы личностного роста, конфликтологические группы, методика проведения коммуникативных тренингов.

Стажерам предлагаются психологические пособия для практической работы по перечисленным направлениям. Имеются материалы для психологического исследования (инструкции, картинки, кубики, карточки, интерпретации): — классификация — обучающий эксперимент — методика Когана — куб Линка — доски Сегена — методика Леонтьева — кубики Кооса — серия «Последовательность событий» и др.

Предлагаются методики исследования интеллекта, способностей, а также дефицитная литература по практической психологии.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Если Вас беспокоит дальнейшая судьба Вашего ребенка, то предлагаем Вам заочную квалифицированную психологическую консультацию по определению профессиональной направленности, а также интересов, склонностей и способностей Вашего ребенка (а по желанию и Ваших). Вы получите рекомендации по профильному самоопределению ребенка.

Москвичам предлагаем также подготовительный курс к школе, гимназии или лицее для детей 5—6 лет. Предусматривается консультирование родителей по вопросам умственного развития детей, их обучения и поведения, а также по выбору профиля школы.

Звонки по телефонам: (095) 268-39-79 днем, (095) 456-12-26 вечером



Графиня Наталья Николаевна, дочь великого князя Михаила Михайловича, пра-
внучка А. С. Пушкина
София Николаевна Торби, ее сестра,
замужем за герцогом Гессен-Ротен-
бургским
Граф Георг-Николай фон Меренберг со сво-
ей женой



принца — владетельный князь небольшого немецкого княжества альдек-и-Пирмонт, тогда еще самостоятельного, пожаловал ей титул графини Меренберг. Впрочем, Наталия Александровна была хорошо принята в семье своего второго мужа — по многим воспоминаниям, — человека необыкновенной доброты — и была счастлива. У них было трое детей: дочери Софья (1868—1927), Александра (1869—1950) и сын Георг-Николай (1871—1948).

Обе дочери получили от Великого герцога Люксембургского титулы графини Торби. В 1891 году старшая София венчалась во Франции в Сан-Ремо с великим князем Михаилом Михайловичем Романовым (1861—1929). Брак этот тоже был неравнородным (мезальянсом, как тогда говорили). Мало того, были нарушены все обычаи русской императорской семьи. Император Александр III был разгневан. В телеграмме, отправленной царем в адрес Великого герцога Люксембургского, а также герцогу Нассау, говорилось: «Этот брак, заключенный вопреки законам нашей страны, требующим моего предварительного согласия, будет рассматриваться в России как недействительный и не имевший места». Брак этот и в России вызвал большое смятение. Мать новорожденного Ольга Федоровна вследствие пережитых неприятностей заболела и скончалась через полтора месяца. Всю жизнь переживала большую обиду и сама Софья Николаевна. У нее хранились перешедшие

от матери 10 писем Пушкина к невесте и одно к теще Н. И. Гончаровой. Как писал французский балетмейстер и танцовщик С. М. Лифарь, к которому в конце концов перешли эти 11 писем Пушкина, уже незадолго до смерти Софьи Николаевны в ответ на предложение продать эти письма на родину, раздраженно ответила: «Никогда эти письма не будут в стране, которая не пускала и не пускает в свои пределы внука своего великого поэта». Только в 1938 году письма вернулись в нашу страну.

Другой брак, благодаря которому Пушкины еще раз породнились с Романовыми, был заключен тоже за границей, но в более спокойной обстановке. Родной брат Софьи Торби Георг-Николай фон Меренберг в 1895 году женился на княжне Ольге Александровне Юрьевской, дочери русского императора Александра II от второго тоже мorganатического брака с княжной Екатериной Михайловной Долгорукой, получившей титул княгини Юрьевской. Если внучка поэта С. Н. Торби вышла замуж за внука императора Николая I, то через четыре года его внучка вышла замуж за внука А. С. Пушкина.

В 1900-е годы возник вопрос о наследнике престола Великого герцогства Люксембургского, который принадлежал по праву наследования герцогам Нассау. Георг-Николай Меренберг был двоюродным братом царствующего герцога Вильгельма и единственным из возмож-

ных претендентов мужчиной. Однако под тем предлогом, что его мать не из владетельного рода, а он — ее сын от второго брака, в 1907 году наследницей была объявлена дочь Вильгельма Мария-Аделаида.

Граф Георг-Николай был человеком общительным и остроумным, в частности, он иногда над собой подтрунивал: он, внук великого русского поэта, не может читать произведения деда в подлиннике, так как не знает русского языка. В годы первой мировой войны граф Меренберг, полковник прусской кавалерии, с большим трудом добился назначения на западный фронт, чтобы не сражаться с русскими. Несколько заметок в русских газетах того времени с заголовками: «Внук Пушкина сражается против русских» не подтвердились.

Потомки Софьи Николаевны Торби и великого князя Михаила Михайловича Романова проживают в Великобритании. Их внук маркиз Дэвид-Майкл Мильфорд-Хэвен (ныне покойный) по отцу приходился двоюродным братом супругу нынешней королевы Великобритании Елизаветы II, герцогу Филиппу Эдинбургскому, а их правнучка Наталия — по мужу герцогиня Вестминстер, — получившая свое имя в честь жены А. С. Пушкина Наталии Николаевны, — крестная мать внука королевы принца Уильяма.

Как известно, английская королевская династия состоит в близком родстве с династией Романовых.

Г. Галин

Тайны науки

ст. 230

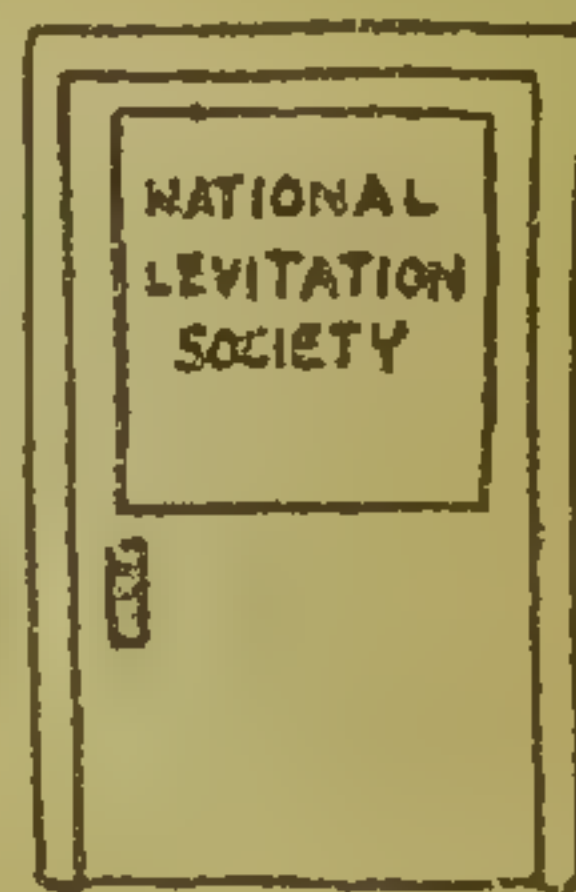
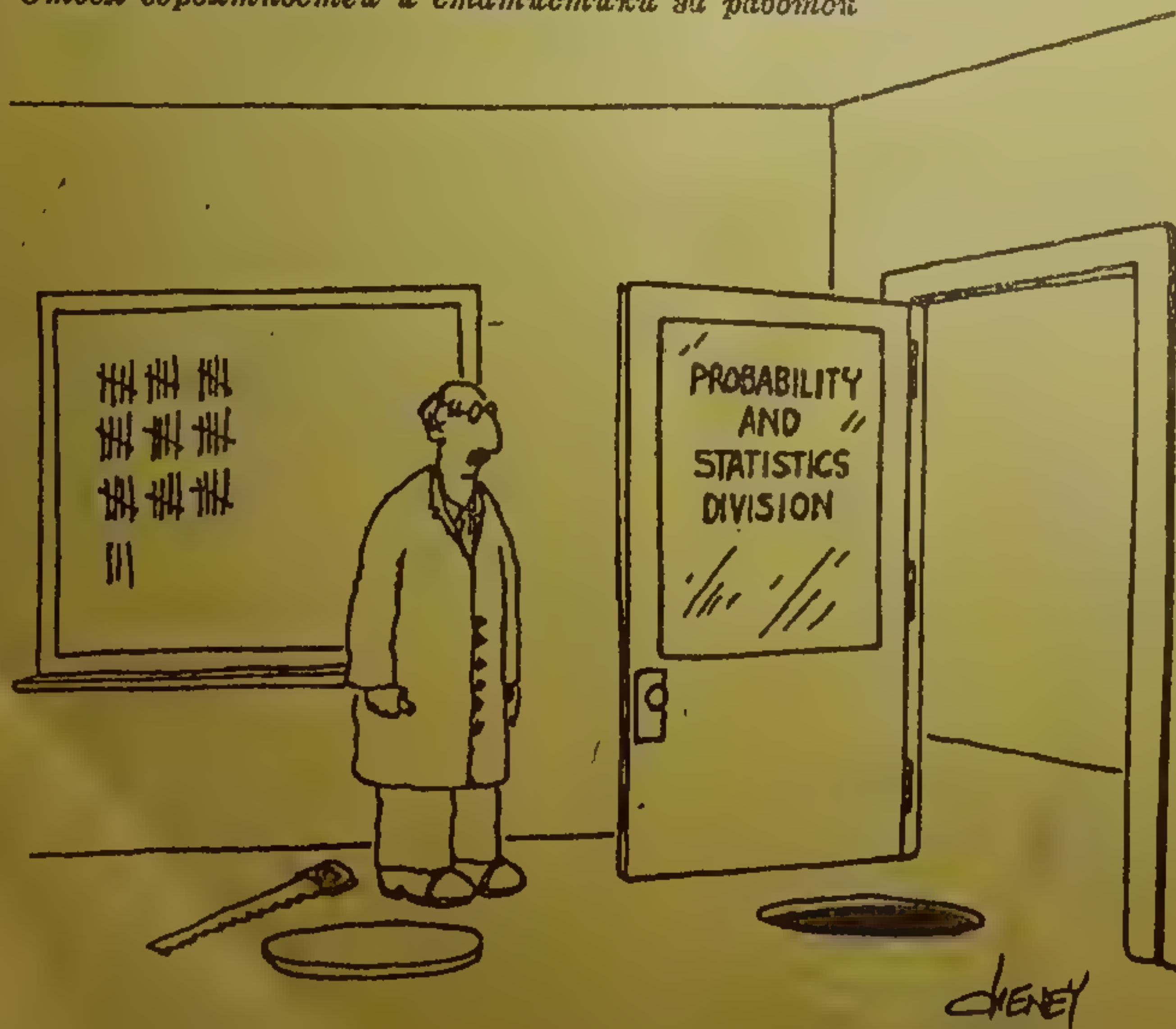


— Весьма интересный феномен: всякий раз, когда я нажимаю на рычаг, этот лаборант издает вопль восторга.



— Да это же не дискета! Тут Марио Ланца поет "Функули-Функула".

Отдел вероятностей и статистики за работой



Как в это общество левитации попасть?

СЕМЬЯ и ШКОЛА

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



№ 4 / 1994

в номере: ■ новости про экзамены ■ сон малыша ■ а как научить дисциплине? ■ психолог на рынке услуг ■ о сквернословии ■ здоровье вашего ребёнка: не проморгайте тревожных сигналов ■ рассказ владимира набокowa "забытый поэт" ■ музыка в стиле рок: большая структура фрэнка запина ■ для рукодельниц: модный берет, фриволисте, вышивка, платок, чтоб носить малыша ■ видео: чем триллер отличается от ужасника ■ мурзилке семьдесят, но он всё мурзилка ■ больше энциклопедий, хороших и разных! ■ мать своих внуков? бабушка своих детей?

СЕМЬЯ И ШКОЛА ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основан в 1871 году
Возобновлен в 1946 году

Главный редактор
В. Ф. Смирнов

Редакционная коллегия:

В. В. Андреев,
(главный художник),

П. И. Гелазония
(заместитель
главного редактора),

Т. Я. Кедрина,

Л. Ф. Осипова,

В. А. Рыбаков,

С. И. Сивоконь,

Ю. Л. Скрылёв

Служба маркетинга
и сбыта:

И. А. Кустова

Обеспечение выпуска:

Г. М. Асоскова,

А. М. Бакланова,

М. В. Жилинская,

В. И. Терёхина,

А. А. Никонова,

Д. А. Щёголев

Компьютерный набор
и верстка:

Л. В. Абрамова,

Р. В. Хортон

Учредитель журнала:
трудовой коллектив
редакции

Адрес редакции:

129278 Москва И-278,
улица Павла Корчагина, 7

Телефоны редакции:
283-80-09, 283-86-14

Ордена Трудового Красного
Знамени Чеховский
полиграфический комбинат
142300 город Чехов
Московской области

№ 4 (апрель) 1994

Подписано в печать

16 мая 1994 года

Формат 84x108 1/16

Печать офсетная

4 печатных листа

(условных — 6,72)

Тираж

107 000 экземпляров

Заказ 2358

© «Семья и Школа», 1994

читатель — редакция — читатель

откровенно

Семья у нас многодетная. Год назад было зарегистрировано наше семейное крестьянское хозяйство «Бокшино». У нас 35 гектаров земли и много чего мы можем на этой земле вырастить и произвести.

Мы предлагаем использовать наше хозяйство как своеобразный лагерь труда и отдыха для многодетных семей. Мы бы построили специальное жилье, и дети из таких семей могли бы проводить у нас лето, отдыхать, питаться здоровой деревенской пищей. И работать в хозяйстве, с тем чтобы обеспечить свою семью на зиму выращенным своими руками картофелем и другими овощами, мясом и молочными продуктами. Вместе с детьми могли бы проводить у нас свои отпуска и выходные дни родители — для них это тоже был бы прекрасный отдых, а при желании и работа нашлась бы. Ведь со временем в хозяйстве можно развести и кроликов, и пчел, завести стадо овец, прясть овечью шерсть и вязать из нее вещи для себя и на продажу — да мало ли чем еще можно прокормиться на селе!

Прекрасно, ну кто же против, скажете вы. А никто не против, все за. Но «за», увы, судя по всему, только на словах. Добиться исполнения Указа Президента России от 5 мая 1992 года, которым предусмотрены разнообразные льготы многодетным родителям, желающим организовать фермерские хозяйства, никак не удастся. Местные власти денег найти не могут. Банки не желают с нами связываться: маленькая семейная ферма, да еще «с благотворительным уклоном» — клиент для них неинтересный.

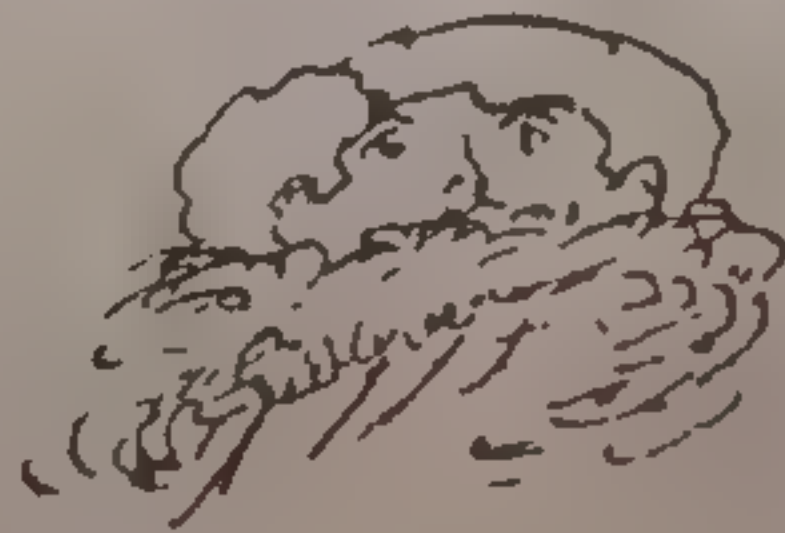
И только в одной организации — в Тверском фонде социальной поддержки населения — я нашла пони-

мание и поддержку. С этим фондом наше хозяйство заключило договор о сотрудничестве. Нам там обещали изыскать средства для строительства жилых помещений, предназначенных для приема детей в создаваемом нами лагере. А пока что фонд выделил 80 тысяч рублей для наших детей. Как раз хватило на покупку им по паре резиновых сапог — фермеру без них никуда, а наши дети — первые помощники в работе.

За них-то, за детей, и болит материнская душа. Вдруг они, видя, как их мать мыкается без толку по инстанциям, разочаруются в нынешней жизни? В жизни, которую мы называем новой и в которую так хочется верить?

Татьяна Дружинина
Калининский район
Тверской области

разделить
здоровье
вашего ребенка
на двадцать
спражке



размышления

Складывавшиеся веками, тысячелетиями традиционные внутрисемейные отношения в наши дни подверглись сокрушительной и ускоренной ломке, потрясениям. На смену традиционной многослойной, разновозрастной семье, включавшей в себя поколения дедушек и бабушек, отцов и матерей, сынов и дочерей, внуков и правнуков, ближайших родственников, их совместному или территориально близкому проживанию, на смену традиционной многодетности, тесному взаимодействию и взаимозависимости детей и родителей, супругов, родичей, — на смену всему этому пришла семья новая, однослойная, разновозрастная, мало-, одно- и бездетная, проживающая (особенно в городах) изолированно не только от родителей и родственников, но и ближайших соседей (в городах — даже от соседей по двору, дому, по лестничной клетке, площадке). В результате традиционные внутрисемейные отношения оказались разрушенными.

Начиная роддомом, кончая вузами, современное общественное воспитание и образование разделило детей, подростков и юношество на 24 разновозрастные и жестко изолированные друг от друга группы (1 роддомовская группа, 7 ясельно-садиловских групп, 10 школьных классов и 5-6 вузовских курсов), где на 10, 20, 40 и более детей и юношей приходится один взрослый (чаще женщина) — не бывало ограничено взаимные контакты детей и взрослых, их совместный труд, отдых, спортивную совместную деятельность.

Через эту строго разделенную по возрастам воспитательно-образовательную технологию сегодня проходит каждый без исключения человек. Последствия этого тяжки. Некоторые специалисты с полным основанием утверждают: в современном мире на-

ряду с сегрегацией классовой и расовой прочно укоренилась детская, возрастная сегрегация, более всеохватная и опасная, чем первые две, так как она угнетает, калечит каждого.

А ведь вся предыдущая человеческая история подобного противоестественного, противоприродного, сегрегированного воспитания не знала. Она неопровержимо свидетельствует: ребенок может стать полноценным человеком только вырастая в постоянном разновозрастном окружении, в совместной разновозрастной деятельности, впитывая с молоком матери, с молодых ногтей духовный, интеллектуальный, трудовой, педагогический опыт старших поколений.

Я. Береговой,
первый заместитель
Председателя
Международной
Конфедерации Творческих
Союзов учителей

предложение

Дорогая редакция «Семья и школа» и ее работники! Может, вы сможете нам помочь. Я нахожусь в декретном отпуске, и за это время я научилась шить, вязать и вышивать. Я могу помочь одеждой, обувью семьям, которые желали бы помочь и мне. У меня с 1991 года болел ребенок эпилепсией, вот уже пошел второй год, как у него нет приступов, но его нужно показать врачам или целителям. Но теперь это стоит больших денег. Мы живем

в деревне и заработать очень трудно. Ребенку нужны витамины, нужны фрукты. Сейчас очень трудно жить семьям с детьми. Я бы смогла помочь, чем бы смогла. Я выписывала ваш журнал восемь лет, и мне он очень нравился, но в связи с ростом цен я отказала себе в этом журнале. Людмила, Иркутская область.

От редакции. Адрес Людмилы у нас есть, и те, кто захочет ей написать, могут сделать это через редакцию. Журнал мы посылать Людмиле будем, как посылаем его некоторым нашим давним читателям, которые сейчас оказались не в силах найти в своем семейном бюджете средств на подписку.

переживания

Стихотворение посвящено рыжей дворняжке Найде, которую отправили

Больше рыжей собаки нет.
Запятнала смерть её след.
Её преданные глаза
Позабыть мне никак нельзя.

Рыжим пламенам мчалась в лесу
И похожа была на лису.
И бродила со мной по кустам,
Затаённо мечтали мы там.

Беспородная, с сердцем большим,
Нос совала в мои рукава.
С горки лесом мы вместе бежим,
От волненья шумит голова.

Дай мне белую лапу, мой пёс!
И слезинки мои оближи,
Ты положи в мои руки свой нос
И о верности взглядом скажи.

Ты резвилась, водила щенят,
Звонко лаяла овцам вослед...
Предо мною глаза всё стоят,
А тебя, моя Найдушка, нет...

Маша Новосадова
г. Сысерть
Свердловской области

раздел «ваш малыш» — на пятой странице



Подписка на журнал «Семья и школа»
с любого месяца в любом отделении связи

извещение

Вышла в свет книга «Экологическое образование в интересах нашего общего будущего» — совместное издание Программы ООН по окружающей среде (ЮНЕП), ЮНЕСКО и Норвегии. Первая часть посвящена характеристике современного состояния окружающей среды планеты, вторая содержит описание ряда проектов в области экологического образования. Текст иллюстрирован рисунками и фотографиями. Эту книгу (на английском языке) «Environmental Education for Our Common Future» можно заказать. Ее вышлют бесплатно. Обращаться нужно так:

Monsieur M. Cisse
Unite de l'Education environnementale)
(Unit for Environmental Education)
Secteur de l'Education, ED/EDV
UNESCO
7 Place de Fontenoy
75700 Paris, France

частное объявление

Высылаем гитары, струны, ноты (Цой, Битлз и др.). Заявки по адресу: 109280 Москва, а/я 5.

наше объявление

Журнал готов напечатать и ваше частное объявление. Стоимость одного знака — 100 рублей

В следующем номере мы начинаем печатать сказочную историю Людмилы Петрушевской «Барби и кукольный мастер», а также захватывающий роман Уилки Коллинза «Безумный Монктон». Вам будет что почитать летом. И конечно, как всегда, всё об уходе за ребенком и воспитании его с младенчества до совершеннолетия; всё о том, как сделать семейную жизнь радостной и гармоничной.

Письма читателей не редактируются. Мы лишь оставляем за собой право сокращать их без ущерба для смысла

Вперед — экзамены

О том, как они будут проходить,
рассказывает начальник Главного управления
Министерства образования
Маргарита Леонтьева

Какими будут школьные экзамены в 1994 году? Как они будут проходить? Эти вопросы, конечно же, волнуют родителей. Но, скажем сразу, — тревоги и страхи неуместны. Никаких неприятных сюрпризов нашим школьникам не готовится. А будет так, что сначала экзамены придут к ученикам пятых — девятых классов. Если это сочтет необходимым данная школа, то для учащихся основной школы могут быть проведены переводные экзамены — исключительно по пройденному материалу. Понятно, школьникам придется все хорошенько вспомнить, а первый экзаменационный опыт им еще очень даже пригодится.

Серьезные выпускные экзамены предстоят девятиклассникам. Но тут школьник вправе сам выбрать два экзамена из четырех обязательных, по каким предметам ему лучше всего показать свои знания. Диапазон выбора — любой предмет, не исключая трудового обучения. В этом году постараемся, чтобы именно так и было и чтобы это право учеников не нарушалось, как случалось в году минувшем. Напомним, что само Министерство юстиции утвердило инструкцию о порядке школьных экзаменов. Нарушения здесь непозволительны и, безусловно, безнаказанными не останутся.

Несколько слов о предметах. Например, обязательным является экзамен по математике. Что должен иметь в виду выпускник девятилетки, если его класс гуманитарный? Что в этом случае местные органы вправе по своему усмотрению определять тексты экзаменационных заданий, но опять-таки только в пределах школьной программы, никак не более того. Ничего, значит, сверхординарного не будет. И задания не будут храниться от учеников и их родителей «за семью замками». И сборник «1000 задач — материалы к проведению письменных экзаменов» имеется в каждой школе.

Прошлый год обогатил нас печальным опытом. Дорого обошелся ребятам и их семьям конкурсный набор в десятый класс: 200 000 юных неудачников получили от

школьных ворот поворот, и большая часть армии этих изгнанных своей «духовной матерью» детей осталась вне учебы и работы, то есть, что называется, на улице.

В России уже есть территории, где отменен вышеупомянутый социально опасный конкурс. Здесь, в школах, рядом с классами профильными и углубленного обучения, — общеобразовательные десятые классы. Это — новый опыт. Вот и ждут остальные территории: что из этого получится? И Москва ждет.

А что же самый верх школьной пирамиды — одиннадцатые классы? Здесь пять экзаменов, из которых обязательны только два: математика и литература. Качественно разными будут экзаменационные задания для разных категорий классов: а) гуманитарных, б) общеобразовательных, в) углубленного изучения математики. Задание и должно соответствовать типу класса, названному в школьном Уставе. На экзамене недопустимы требования сверх предусмотренных.

Что касается экзамена по литературе, то родителям нет смысла приобретать у ловкачей «железные» тексты сочинений. Тут приятный сюрприз: неизменно-традиционных тем и планов на этот раз не будет. «Образ Печорина» или даже «Образ твоего современника» — такой выбор уже в прошлом. Выпускнику ныне предоставляется возможность в полной мере показать, насколько свободно владеет он письменной речью и насколько самостоятельно

мыслит: он может написать сочинение в любой литературной форме, избрать любой жанр — эссе, рассказ, статью... Все возможно.

Свобода немалая. Экзаменующийся сам выбирает три экзамена (только не физику — по ней предусмотрен зачет). Выпускник вправе сдать экзамен и по факультативному курсу, который он систематически изучал, скажем, по психологии, логике. Верно, что возможно освобождение от экзаменов по состоянию здоровья. Вот только Минздрав России так и не успел еще подготовить новый перечень болезней, «противопоказанных» школьным экзаменам. Остается в силе перечень «благополучного» 1966 года, где даже не упоминаются онкологические недуги, лучевая болезнь, СПИД. И приходится относить их к «исключительным случаям».

Что еще важно сказать о школьных экзаменах? К сведению родителей: если у вас есть основания считать, что экзаменационная отметка вашего ребенка несправедливо занижена, — тотчас пишите апелляцию директору школы, который в этом случае обязан немедленно создать конфликтную комиссию.

В настоящее время вузы не считают достаточно авторитетным школьный аттестат. И сдает выпускник школы дважды, по существу, один и тот же экзамен — сначала в школе, а потом в вузе. Правда, когда гимназии, лицеи сотрудничают с университетами, тогда школьные экзамены тут же получают статус вступительных. Министерство образования России всемерно за такую практику, которая должна стать достаточно широкой. На вступительных экзаменах в вузе найдется что проверить: как подготовлен абитуриент по специальности, как он развит, насколько оригинально мыслит. Словом, школа и вуз должны быть гораздо ближе друг другу. Это в их интересах, а главное — это в интересах России.





Сон младенца

От того, спит ли ваш малыш столько, сколько положено в его возрасте, и от того, полноценен ли его сон, зависит в огромной степени его физическое и эмоциональное состояние. Если малыш хорошо выспался, то он весел, бодр, жизнерадостен; он удовольствием поест, поиграет со взрослыми. Но если он недосыпает, спит плохо, то он становится возбужденным, капризным или, напротив, вялым. При этом наносится не только ущерб времени бодрствования — страдает и сам сон: переставая быть крепким, ребенок с трудом засыпает. (Это может вызвать у родителей ложное впечатление, будто он не хочет спать и вообще нуждается в сокращении времени сна.)

Как спит ваш ребенок

Понаблюдайте за сном младенца. «Поведение» его за то время, пока он спит, меняется несколько раз. Вот он лежит не шевелясь, веки его плотно сомкнуты, личико спокойное, дыхание ровное и глубокое. Это период глубокого сна — самый ценный в физиологическом отношении: центральная нервная система наиболее заторможена, весь организм расслаблен, деятельность различных систем его замедлена. Отдых сейчас наиболее полон, а значит и жизненные силы восстанавливаются особенно интенсивно. Но проходит 10—15 минут, и малыш без всякой причины начинает беспокойно двигаться, кряхтит, иногда даже вскрикивает. Дыхание становится неровным, учащенным, полуоткрытые гла-

за двигаются. Но ребенок и сейчас продолжает спать, только наступил период неглубокого сна...

Для всех детей первого года жизни характерны эти два вида сна, и чем меньше ребенок, тем резче между ними различия. В течение ночи глубокий и неглубокий сон могут чередоваться до 8—10 раз. Со временем продолжительность глубокого сна возрастает за счет продолжительности неглубокого (с 15—20 минут до 45 минут; для неглубокого сна эти показатели будут обратными).

Если родители знают, что сон малыша протекает волнообразно, то они не примут неглубокий сон за пробуждение. Увы, эта ошибка свойственна многим. Решив, что малыш проснулся, родители «принимают меры» — берут его на руки, пытаются укачивать, дают соску-пустышку. И вот тут младенец действительно просыпается. Один раз так поступили, другой — и ребенок уже «настраивается» на такие действия и плачет, если их нет. А ведь родителям надо было просто не спешить с выводами и не тормозить спящего малыша...

Нужны ли ребенку «снотворные средства»?

Сон — естественная потребность ребенка. Поэтому, как правило, дети могут заснуть без всяких дополнительных воздействий. К сожалению, иногда без всякой нужды малышу навязывают «снотворные средства» в виде укачивания, похлопывания, просто присутствия взрослого. И вот, привыкнув, скажем, засыпать при легком головокружении, вызываемом укачиванием, ребенок уже не может без него обойтись... Не лучше ли позаботиться о создании необходимых, естественных условий для того, чтобы малыш легко засыпал и спал хорошо?

Старайтесь укладывать спать ребенка в определенное время. Привыкнув к этому, он будет не только засыпать быстрее, но и спать более глубоким сном. Конечно, излишний педантизм неуместен. Было бы неправильно стремиться уложить малыша спать «минута в минуту», не принимая во внимание, как прошел весь его день, сколько и как он спал перед этим, какое у него настроение.

Переход от бодрствования ко сну должен быть постепенным. Не возбуждайте ребенка перед сном! Но вот нередкая картина: все собрались дома после работы; и папе, и маме, и бабушке приятно поиграть с малышом, услышать его смех;

малыш хлопает в ладоши, вздохлохохочет, когда его подбрасывают вверх... Приходит время сна — и он не может заснуть. Когда же вы перед сном создаете спокойную обстановку, спокойно и ласково разговариваете с ребенком, вы тем самым готовите его нервную систему к переходу в состояние покоя.

Это — общее положение, которое относится как к новорожденному, так и к годовалому ребенку. Но, само собой разумеется, из месяца в месяц в поведении малыша будут накапливаться черты, которые придется учитывать.

Так, четырехмесячного ребенка уже может отпугивать от сна то, что он видит вокруг себя. Поэтому стоит занавешивать сетку его кроватки простыней. Не исключено, что малыш стащит ее и начнет «подглядывать» за вами. Не превращайте это в игру. Или совсем не обращайтесь внимания на его проделку или поправьте простынку спокойно, удержав себя от выражения радостного восхищения сообразительностью и ловкостью вашего младенца.

Восьмимесячный малыш уже многое умеет. Ему нравятся те новые движения, которые он освоил или осваивает. Вот он и садится в кроватке, встает, пытается расхаживать по ней. Но он уже начинает понимать речь, поэтому скажите ему, что садиться и вставать нельзя, а надо лежать, спать. Впрочем, некоторые дети лучше засыпают, если их просто оставить одних — немного повозятся и заснут. (Вы сами, понаблюдав, выберете, как вам лучше поступать.)

Малыша, которому скоро год, можно уже и самого побуждать готовиться ко сну. Он поднимает, когда его просят, ручки — и вы снимаете с него рубашечку, он с вашей помощью может снять с себя колготки, он находит пижамку и подает ее вам, с вашей помощью забирается в кроватку, укладывается.

Оберегайте сон ребенка

Надо, чтобы в комнате было тихо, чтобы электрический свет или прямые лучи солнца не попадали на лицо малыша. Ошибаются те, кто думает, что целесообразно приучать ребенка спать при ярком свете, что ему безразличны шумы и можно оставить включенным радиоприемник или телевизор. Даже в том случае, если младенец не проснется от слуховых и зрительных раздражителей, мозгом они тем не менее воспринимаются — и отдых становится неполноценным.

С другой стороны, вряд ли стоило

бы добиваться абсолютной тишины и темноты. Жизнь в таких «стерильных» условиях невозможна вечно. Не попадет ли ребенок в трудное положение, когда его сон будут нарушать малейшие шумы или слабый свет?

Спокойному, глубокому сну малыша способствуют надлежащие гигиенические условия. Постель должна быть удобной, с ровной упругой поверхностью; подушка умеренных размеров, перьевая. Пуховые и перьевые матрацы, подушки, одеяла перегревают ребенка, а также мешают ему принять удобную, свободную позу.

Днем ребенку лучше всего спать на воздухе в любое время года. Летом укладывайте малыша в полутени, в холодное время года — на безветренной стороне.

Как относиться к тому, что ребенок плачет, засыпая, и во время сна? Чаще всего нужно немедленно реагировать на этот плач — ведь он может быть сигналом какого-то неблагополучия (малыш заболел; поза его неудобна; в животике скопились газы). Если же вы абсолютно уверены в том, что ребенок здоров, что поел он хорошо, что лежит в кроватке правильно, то попробуйте чуть-чуть выждать — скорее всего малыш сейчас сам успокоится. Кратковременный плач перед сном, а также в неглубоком сне нередок у возбудимых детей — особенно в первые три месяца жизни (а то и дольше). Но если малыш не успокаивается и плачет «всерьез», постарайтесь успокоить его — поговорите ласково, поверните на бок, возьмите, наконец, на руки.

Будить ли ребенка для кормления?

Понятно, на первом месяце, когда нет четкого разграничения между сном и бодрствованием, будить иногда приходится волей-неволей. Но и тогда посмотрите, как спит малыш, — иначе вы рискуете прервать глубокий сон. Разбуженный, малыш капризничает и, начав сосать, быстро засыпает снова, не съев положенной нормы; мать снова пытается разбудить его и кормление растягивается на длительное время. Если же сон был поверхностным, то уже во время перепеленывания малыш полностью пробуждается, активно ест, настроение хорошее.

Но как быть, если чередование сна и бодрствования установилось, но малыш регулярно «просыпается» кормление? Такое бывает с некоторыми малышами, которые днем спят глубоко и длительно по два с поло-

виной часа. Если учесть, что бодрствуют они активно в течение полутора часов, то раньше, чем через 4 часа кормить их не удастся. Значит, надо учесть их индивидуальные потребности в сне и бодрствовании и изменить ритм и число кормлений, проследив, конечно, за тем, чтобы общий объем питания остался неизменным.

Почему некоторые дети плохо спят?

Одна из распространенных причин — недостаточно активное бодрствование. Возможно, ребенок лишен впечатлений, мало двигается и поэтому потребность в отдыхе у него относительно мала.

У некоторых детей нервная система особенно чувствительна и до них доходят даже слабые раздражители. Такие дети беспокойно спят в условиях, которые для других вполне благоприятны.

Беспокойно спят, особенно в первые месяцы жизни, дети с так называемой родовой травмой. Если другие предположения не подтвердились, надо обратиться к врачу. Как правило, уже к трехмесячному возрасту такие дети становятся более спокойными.

Возможно, малыш в первые месяцы был очень беспокоен и засыпал только на руках. Вот теперь он и отказывается спать в кроватке. В таком случае вам придется употребить все терпение и выдержку, чтобы приучить его засыпать в своей постели. Чем раньше взрослые возьмутся за исправление этого упущения, тем быстрее достигнут успеха.

Могут быть, вероятно, и другие причины трудного засыпания и беспокойного сна — и вы обнаружите их, проявив известную наблюдательность. В любом случае надо постараться наладить и всячески оберегать сон малыша, не допускать преждевременного перевода ребенка на режим с меньшим, чем ему положено по возрасту, количеством отрезков дневного сна. Если он не заснул в один из отрезков, отводимых для сна, сегодня и даже в следующие дни, его все равно надо продолжать укладывать в соответствии с режимом дня, и через несколько дней это оправдает себя, малыш снова, как говорят, «войдет в режим».

Если же взрослые пойдут на поводу у ребенка и перестанут укладывать его, он отвыкнет спать в положенное время. Недостаточная продолжительность сна может привести к повышенной раздражительности, переутомлению, в результате чего нарушится весь суточный сон.

На своих двоих

Когда малыш начинает делать первые свои шаги, не нужно быть особо наблюдательным, чтобы заметить: они трудны для него.

Маленькие ножки с напряжением несут тело. Движения скоординированы недостаточно. Ребенок постоянно теряет равновесие. Если надо обойти препятствие (неожиданно на пути возник стул), если под ступню попал шарик, падение после двух-трех шагов становится неминуемым. И малыш падает — на руки взрослых или на пол.

Что же заставляет его подниматься, преодолевать страх перед падением и вновь шагать? На первых порах — только одобрение взрослых, их участие, радостная поддержка его усилий. (Заметим, что, пожалуй, никому из близких не приходится настраивать себя специально на такие реакции — неподдельная и непосредственная радость взрослых, видящих первые шаги малыша, общеизвестна.) Но очень скоро приходят первые успехи, и ребенок начинает испытывать удовольствие от того, что он владеет своим телом. Кроме того, он быстро выясняет, что, двигаясь на ногах, можно быстро добраться до желаемого предмета.

Малыш начинает ходить все больше и больше. Постоянные упражнения в ходьбе ведут к все большему ее совершенству. Более того, кажется, что дети начинают искать дополнительные трудности — идут туда, где горки, ступеньки, всяческие неровности. Полугодовалые малыши нарочно осложняют свое передвижение: ходят, наступая на мелкие предметы, ходят вперед спиной, кружатся, пробираются сквозь кусты, хотя рядом свободный проход, передвигаются, закрыв глаза, надвинув на них шапочку. Совершенно очевидно, что им доставляет огромное удовольствие сам процесс ходьбы, они стараются извлечь из него как можно больше радостных переживаний. Но вскоре навык этот автоматизируется, и ходьба перестанет быть интересной для ребенка сама по себе.

Значение прямохождения не только для физического, но и общего психического развития ребенка переоценить нельзя.

Мир, доступный малышу, резко расширяется. Теперь можно добраться практически до любого предмета — в том числе и до такого,



который сами взрослые тебе ни за что не дадут.

...Девочка чуть старше года очень любит подходить к низкому туалетному столику, снимать крышки с разных коробочек и пудрениц. Садится на пол и долго-долго занимается этими коробочками... Ее ровесника находят под вешалкой, под висящими пальто. Он сосредоточенно перебирает стоящую на полу обувь, всовывает руки в ботинки, стучит ими по полу...

Научившись ходить, ребенок узнает на личном опыте, что до того дерева от крыльца надо идти мимо куста, который колет острыми иглами, что на пути яма, в которую лучше не падать, что скамейка может наградить неприятными занозами, что пыльца очень мягонькие, но что у курицы крепкий клюв, что трехколесный велосипед можно катить, взявшись за руль, а большую тачку невозможно сдвинуть с места...

В частности, важно, что малыш знакомится теперь не только с относительно мелкими предметами, которые легко взять в руки, но и с более крупными. Можно теперь обойти стол кругом, подлезть под него и вылезти с другой стороны. Можно двигать, тащить за собой стул. Без такого «всестороннего обследования» больших вещей многие качества их остались бы скрытыми от зрения малыша.

Поймем еще, что речь ведь идет не просто о пассивном ознакомлении малыша с предметами и их свойствами. Ребенок действует с этими предметами и ходьба заметно расширяет возможности действия. Так, уже в середине второго года дети осваивают довольно разнообразные движения, которые были бы немыслимы без ходьбы: они переносят вещи в руке, или взяв их в охапку, или на плече; передвигают их, толкая, волоча, рывком сбоку; возят за веревку, возят взад и впе-

ред, передвигают предметы вдоль стола, дивана или доски, выдвигают из-за других предметов, подвозят под стол, запикивают в угол дивана, возят из одного угла комнаты в другой; переводят или переносят предмет из одной комнаты в другую, прячут под кровать или за занавеску, достают с подоконника, устанавливают на полке, прислоняют к стене...

Ходьба позволяет ребенку освоить не только «ближнее», но и «дальнее» пространство. Мышечное чувство позволяет оценивать расстояние и направление.

Еще в начале второго года жизни малыш может протянуть игрушку отцу, который выглядывает из окна четвертого этажа, или шагать вперед с высокой ступеньки, не предвидя падения. Когда расстояния начинают «измеряться ногами», появляется некоторая согласованность в работе глаз, ног и рук, развивается первоначальный глазомер. В конце раннего детства малыш, забравшись под стол, не распрямится, пока его голова не вылезет из-под стола; наклоняясь за цветком, он не подойдет к нему слишком близко и не остановится от него слишком далеко — он точно соизмерит расстояние, наклонит корпус и одновременно протянет руку.

Расширяется мир — расширяется и опыт малыша. Ему постоянно приходится встречаться с препятствиями и затруднениями, которые надо преодолеть. Малыш везет за собой швабру — вдруг она зацепилась за что-то. Малыш продолжает тянуть ее, пытается повернуть, дернуть. Иногда ее удается освободить, иногда нет — и дело кончается слезами. Приходят взрослые, помогают освободить пленницу, а ребенок наблюдает за тем, как это делается — он знакомится с решением очередной практической задачи из числа тех, что поминутно теперь возникают перед ним.

Первые нравственные чувства

Очень важно добиваться, чтобы у малыша преобладали положительные эмоции — радость, сочувствие, доверчивость, а проявления отрицательных эмоций — таких, как обида, страх, гнев, неудовольствие, — вовремя замечались и гасились.

Симпатия к близким людям складывается уже в младенчестве. Идет время, и чувство это становится более сложным, глубоким. Со взрослыми связывается у ребенка чувство защищенности. Взрослые доставляют малышу много радости, играя и занимаясь с ним. Доверие к взрослому находит питательную почву в десятках повседневных жизненных ситуаций...

Не удивительно, что таким важным становится для ребенка оценка его поведения взрослым. Это вы сможете наблюдать уже примерно в полуторагодовалом возрасте. Если вы за что-то хвалите малыша, то его наполняет чувство гордости, и он снова и снова стремится продемонстрировать свои достижения, желая услышать похвалу опять.

Мальчик стоит, подняв руки вверх и кричит: «Мама, мотли (смотри)! Мама, мотли!» Мать подходит и хвалит его: какой он молодец, как хорошо научился поднимать руки, совсем как большой! А малыш радостно улыбается и начинает подпрыгивать, приглашая мать оценить и это его умение. Через минуту он уже пытается прыгать через газету, упавшую на пол. И все это сопровождается призывами: «Мотли, мама! Мотли, мама!»



Когда вы хвалите кого-то за какие-то поступки, одобряете какие-то действия, вы тем самым придаете привлекательность им в глазах детей. Вот и путь закрепления в поведении ребенка тех черт поведения, которые мы считаем желательными.

Девочка начала ходить в детский сад. Перед уходом из дома плачет. Плачет и в саду. Папа и мама приводят ей в пример другую девочку (ее знакомую), которая «молодец, никогда не плачет», они не упускают случая похвалить тех, кто «не плачет». Однажды, когда мама пришла забирать домой свою дочку, та бросилась к ней и радостно сообщила, что она сегодня не плакала: «Молодец, да?» С этих пор «не плакать» стало главным предметом гордости. И другие дети оценивались ею с той точки зрения, плачут они или нет: «Коля такой плохой мальчик — плакал», «Таня сегодня так ревела — «мама, мама». А я не плакала!»

Рядом с похвалой в арсенале ваших воспитательных приемов пусть находится и порицание. Учтите только, что чувство стыда за свои «плохие» поступки малыш, как правило, начинает испытывать несколько позднее, чем чувство гордости за «хорошие», поэтому не относите за счет бесчувственности то, что до двух лет ваш ребенок может оказываться глухим к словам неодобрения. Немного терпения — и вы увидите, что ваше недовольство, огорчение, досада будут замечаться малышом и приниматься им к сведению.

Порой чувство стыда может оказаться настолько сильным, что заставит малыша поступить вопреки своим непосредственным интересам — отказаться от желанной игрушки, уступить что-то очень заманчивое другому. Такой поступок пока очень труден для ребенка и всерьез им переживается.

Вот мать стыдит своего сына (ему скоро три года) за то, что он не захотел подарить соседскому мальчику Толе одну из своих красивых бабочек. «Ты жадина!» — говорит она ему. «Я не жадина!» — со слезами кричит сын. Но в ответ на предложение все-таки подарить бабочку Толе следует снова решительный отказ. «Ну тогда ты жадина. Тебе же дали поиграть пылленка». — «Я отдам пылленка». Он готов отдать игрушку, с которой не расстанется все лето (и даже под подушку кладет, когда спать ложится), лишь бы не лишиться красавицы-бабочки! Мать говорит: «Это тебе не поможет. Все равно ты будешь жадной». Тогда сын все-таки берет бабочку, идет к Толе: «На, я не жадина». Как только тот взял бабочку, сын разрыдался, протянул руку к бабочке, снова отдернул ее... Сквозь рев приговаривал: «Красавица... Я не жадина...» Долго-долго всхлипывал, а о красавице-бабочке вспоминал весь день.

Мы вправе сказать, что в описанном случае (он заимствован из дневника наблюдений за ребенком) уже присутствует борьба мотивов. Неверно, однако, было бы утверждать, что ребенок в раннем детстве способен систематически контролировать свои поступки. Малышу крайне трудно удержаться от того, чтобы не получить желаемое и еще труднее сделать по предложению взрослых что-то, что его совсем не устраивает.

Вот характерный психологический опыт. Детям в возрасте от года до трех дают в детском саду конфету после завтрака, но говорят: не ешьте, пока мама не придет, дадите ей попробовать. Малыши, несомненно, любят своих мам и хотели бы сделать им что-нибудь приятное, но соблазн сильнее. Большая часть детей второго года и чуть меньше половины детей третьего года просто съедают конфету. Но и

самые «стойкие» не могут спокойно дожидаться прихода мамы — они снова и снова достают конфету, разворачивают ее, облизывают, снова заворачивают, отвлекаются от нее, но потом вспоминают про нее снова...

Итак, рассчитывая на то, что чувства гордости и стыда, самолюбия и самоуважения помогут вам направлять поведение малыша в желательную сторону, вы не станете переоценивать возможностей ребенка сознательно управлять своим поведением. Следовательно, проявляя необходимую настойчивость, вы не будете вместе с тем удивляться частым «срывам» малыша и не будете делать неоправданных скоропалительных выводов о его «неуправляемости». И еще: вы должны помнить о том, что резкое порицание ребенка в расчете вызвать у него чувство стыда — средство сильное, злоупотреблять им не надо. Иначе незаметно для себя вы вырастите в малыше ощущение обиды, несправедливости. Поэтому при первой возможности заменяйте порицание, готовое сорваться с ваших уст («Не так!», указанием: «Делай вот так! Молодец!». И уж во всяком случае совершенно необходимо исключить порицания, выраженные в чрезмерно обобщенной форме. Сказать малышу: «Ты плохой!» — во-первых, ничего не сказать ему по существу его поступка; а во-вторых — и это хуже — заронить ему в душу сомнение: «А вдруг я и в самом деле плохой, не такой, как все? А вдруг меня никто не любит?». Излишне говорить о последствиях таких обид, накапливающихся исподволь.

Воспитатель, пойми себя

М. Каневская,
кандидат психологических наук

Мы, взрослые, воспитывая своих детей, исходим из определенных социальных эталонов, идеалов воспитания, а точнее — из штампованных представлений о том, каким должен быть наш ребенок.

Разумеется, мы стараемся следовать (всегда ли на деле, а не на словах?) некоторым общепринятым нормам — «надо быть»: добрым, порядочным, честным, трудолюбивым, умным...

Все это мы часто повторяем детям. Но, если присмотреться, есть два требования, которые мы внедряем в наших детей особенно целеустремленно, упорно, жестко. Это — «быть послушным» (то есть управляемым, удобным для жизни) и — «делай как я», «будь таким, как я хочу». Большинство родителей при этом не учитывают (не знают, не задумываются, не хотят знать) собственных личных устремлений ребенка. Речь сейчас не идет о сиюминутных детских желаниях и устремлениях; всем интересно смотреть мультки, гулять, играть... Очень важно понять глубинный характер тех особенностей личности. Ведь в психологическом складе воплощены значимые, ценные для ребенка стороны жизни, взаимодействия с которыми он переживает ощущение жизни в себе самом («себя в мире и мир в себе», как говорят некоторые ученые). Знание именно таких личностных особенностей и создает возможность взаимопонимания и понимания ребенка. И вот тогда-то открывается настоящая возможность в реальных совместных усилиях помогать развитию ребенка (а заодно и своему собственному). Но мы не сможем понимать свое дитя, не поняв прежде и самих себя. Что нам самим важнее всего в жизни? Какими средствами мы пользуемся в достижении жизненных целей? Чего мы хотим от ребенка? Понять себя самих, такими, какие мы есть, а не придуманными, — как ни удивительно, это способствует хорошему воспитанию детей!

...Вот приходит на консультацию мама. Ей надо посоветоваться с психологом: в какую школу, учитывая способности и возможности сына, готовящегося пойти в первый класс, отправить его — «обыкновенную»,

языковую, художественную. Эта женщина (с высшим образованием) относит себя к интеллигентным людям: она ведь интересуется общественно-культурной жизнью, посещает музеи, театры, читает, старается общаться с интересными людьми. Она считает (это вскоре стало ясно из разговора): она хорошо воспитана, гуманна, чутка. Но по некоторым недобрым и пренебрежительным замечаниям в адрес воспитателей и знакомых, заметной (скажем деликатно...) разговорчивости, соединенной с неумением выслушивать собеседника, видно: она высокомерна, нетерпима, эмоционально глуховата, к людям относится с недоверием, нетерпелива и раздражительна.

Видно также: отношения с окружающими людьми она пытается строить таким образом, чтобы ей «служили», выполняли требования, которые она предъявляет. В своем неуклонном и прямолинейном стремлении реализовать собственные, весьма однозначные и жесткие представления (как должен к ней относиться муж, как он должен поступать, каким должен быть сам), она постоянно вступает в конфликты. И каждый из них превращается в драму. Можно представить, какой эмоционально напряженной и изматывающей для нее самой и для близких оказывается такая жизнь! И вот итог: муж с нею в разводе, а ребенок невротизирован.

Сын личностно очень похож на маму. Он еще малыш, дошкольник, но уже воспроизводит в своем поведении эти глубинные черты мамы, которые она сама не осознает. Она очень пристрастна в своих взаимоотношениях с людьми; они значимы для нее ровно настолько, насколько они ей угодны; к другого рода взаимодействиям с окружающими она глуха и слепа поразительно! Это же, но в смягченной форме, мы видим и у сына. Мальчик навязчив в общении с детьми и взрослыми, часто бесцеремонно и бестактно высказывает свое отношение к тому или иному событию или человеку. А мама «не видя» себя, не видит правильно и своего сына. Вера в собственную исключительность и незаурядность (толь-

ко вот другие ее не ценят!), она наделяет и его исключительными способностями. А на самом деле интеллектуальное развитие ребенка среднее. Это результат чрезмерной опеки, регламентации поведения, навязываемой матерью; и в то же время перегруженности всевозможными рассуждениями и «моральными» разговорами в семье. В недостатках сына (болтлив, неорганизован и т. п.) мать не видит отражения своих... Она жаловалась нам на несамостоятельность, безынициативность ребенка, не понимая, что именно навязывание жестких схем поведения делают его пассивным и туповатым. «Папа обязан помыть после ужина посуду и напоить перед сном ребенка молоком, сын должен убрать игрушки и почистить перед сном зубы, мне, по возможности, надо приготовить ужин (заметьте, как смягчено требование по отношению к себе! — «по-возможности»!). Вроде бы, по сути, верные требования; но ведь очень важно, в какой форме они даются! Если каждый момент обыденной жизни многократно обговаривается и возводится в ранг высшей ценности («Если ты не почистил сегодня зубы, значит, ты — поросенок, не умеешь поступать по-человечески! Что из тебя тогда вырастет?!») — то, в итоге, требования эти обесцениваются, «забалтываются». И воспитуемый, в конце концов, может в сердцах решить: «лучше стать свиньей, чем такой занудой!»

Итак, итог. Мама не понимает ни себя, ни сына. В консультацию ее привело подспудное желание подтвердить свою исключительную интеллигентность («я — умная, культурная, образованная, научно воспитываю своего сына, пользуюсь услугами науки психологии»). И способности сына ее интересуют в основном с этой стороны. Мать использует в воспитании такие меры воздействия и так ориентирует сына, что со временем их неминуемо ждут острейшие конфликты. Это такой случай в практике психолога-консультанта, когда он чувствует себя бессильным; ведь эта мама эмоционально закрыта для контактов (хотя внешне и общительна). Она способна воспринимать только такие высказывания, которые подтверждают ее собственное высокое мнение о себе. В таких случаях остается надеяться лишь на то, что «требования жизни» рано или поздно пробьют эту «китайскую стену»... Увы, чаще бывает — поздно...

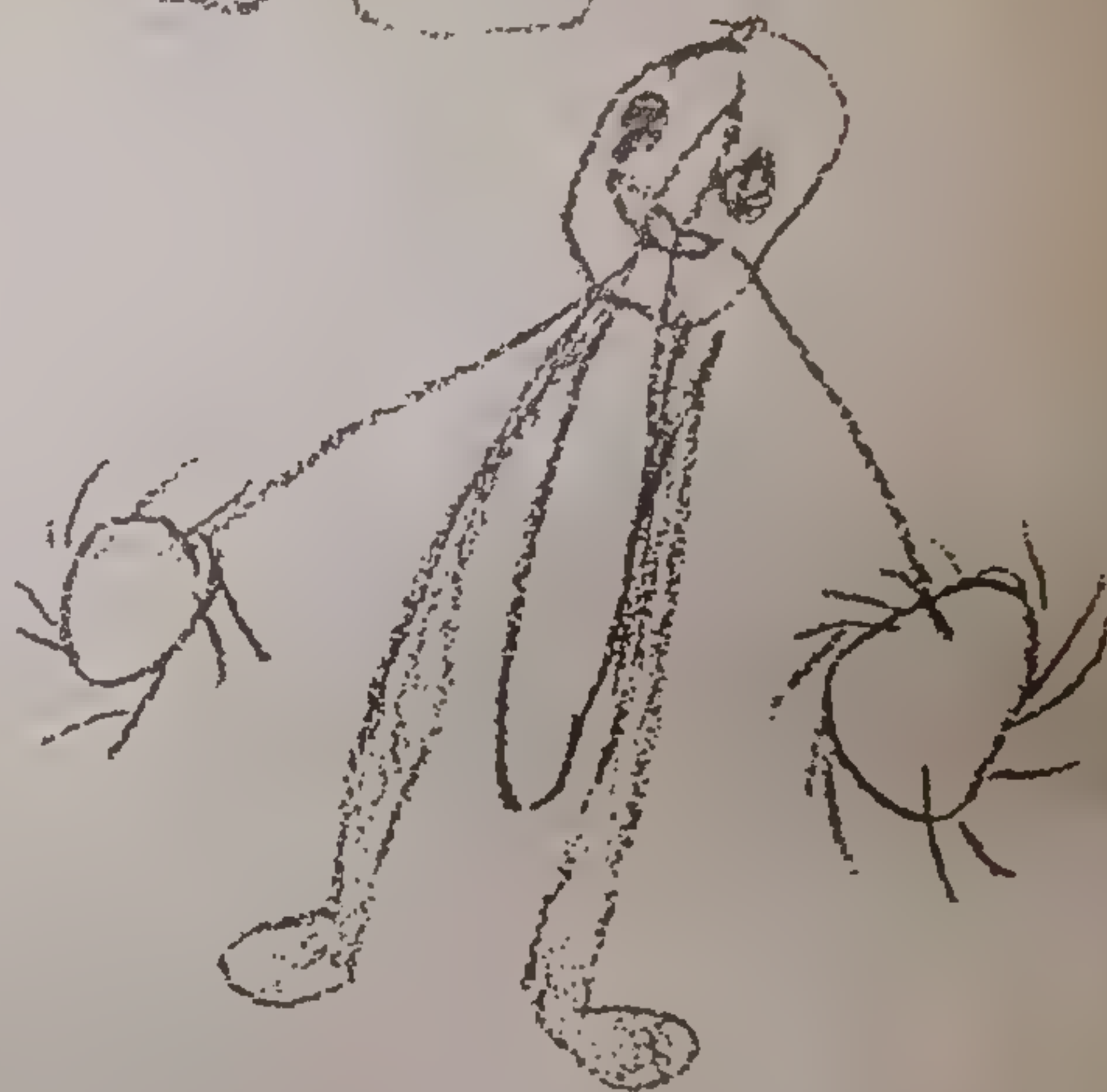
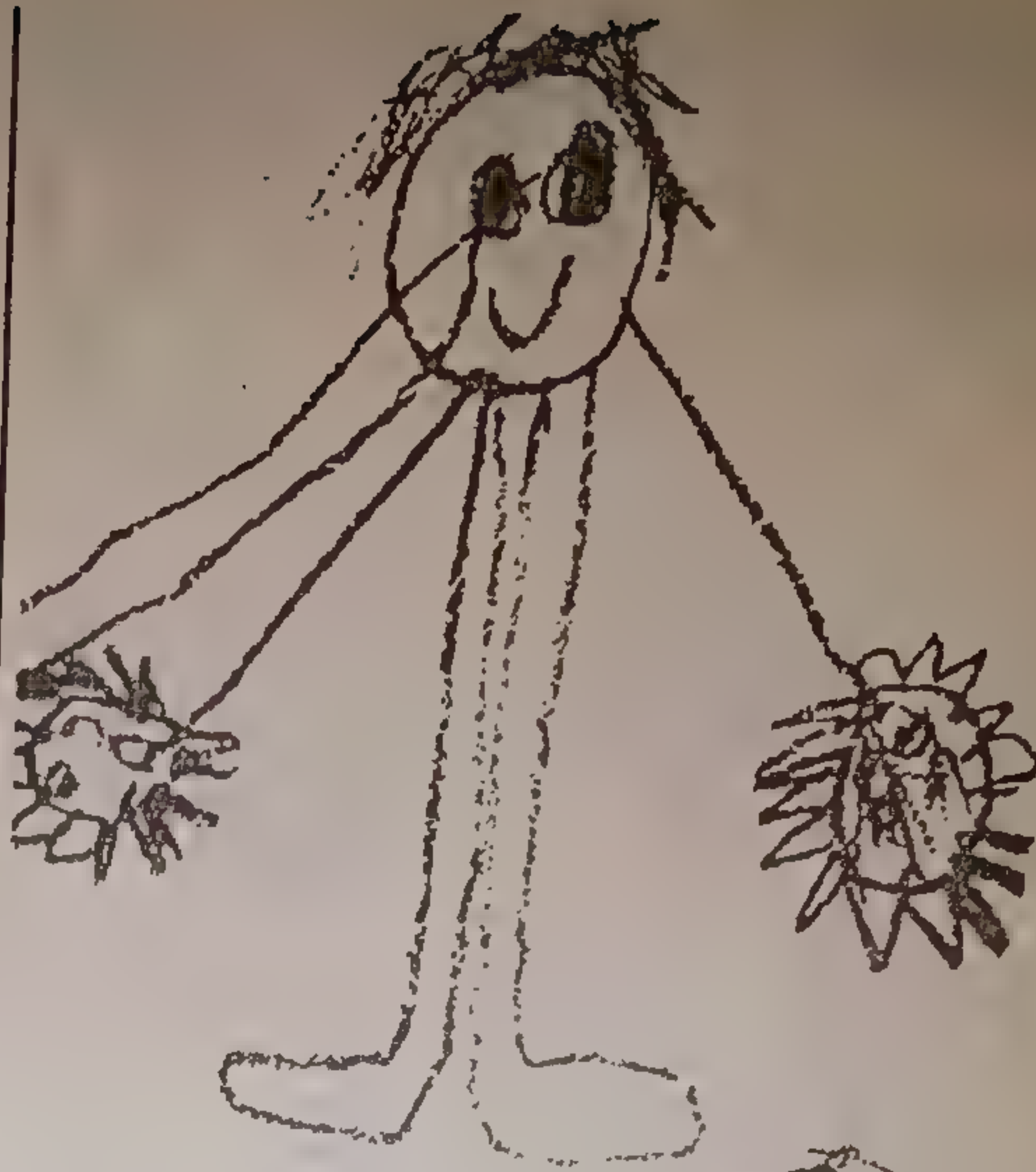
Переживание руки

Занятия искусством
в вальдорфской школе

О вальдорфской педагогике наш читатель слышал. Напомним: еще в 1990 году журнал напечатал несколько статей, в которых был дан первый очерк этого любопытного и поучительного подхода к ребенку, к его воспитанию и обучению. Можем сообщить, что с тех пор в столице открылась первая у нас вальдорфская школа; Московский центр вальдорфской педагогики (его возглавляет Анатолий Пинский) развивает издательскую деятельность, одним из плодов которой стал перевод книги Франса Карлгрена «Воспитание к Свободе». Автор, известный шведский антропософ, раскрывает принципы педагогики Рудольфа Штейнера на собственном опыте и на опыте других вальдорфских учителей. Это попытка открыть двери школы, которая многим представляется загадочной и в то же время притягательной. Интересующихся

предметом отсылаем к этой книге как к первому в России полному — и популярному — обзору вальдорфской педагогики; здесь же мы коснемся лишь одного — хотя и весьма существенного — мотива: изобразительного творчества ребенка как оно видится приверженцам этого направления. В издательской аннотации отмечено, что «изюминка» книги, сделавшая ее бестселлером за Западе, — иллюстративный ряд. В книге Карлгрена действительно много детских рисунков. Это работы «вальдорфских» детей, собранные со всего света, из разных стран, где есть такие школы. Рисунки не просто украшают книгу — они помогают нам понять ребенка, его внутренний мир; вместе с тем рисование (как и вообще занятия искусством) служит становлению и обогащению этого мира, мира души...

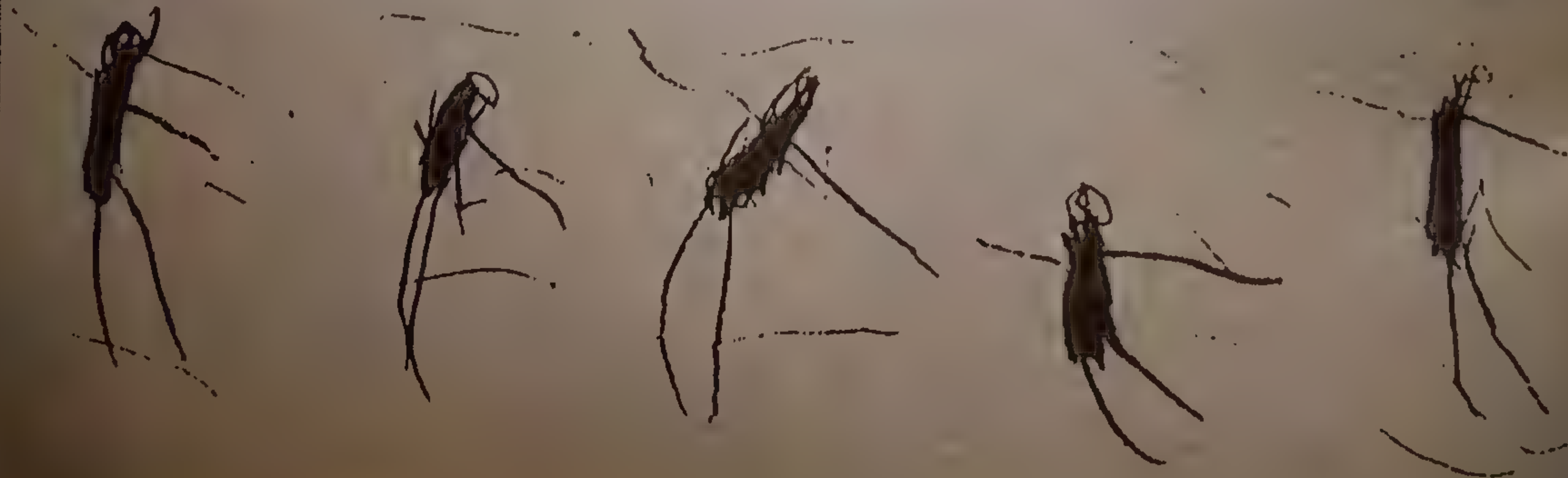
Никакой земли, никакого горизонта — только плавающий человек. Так рисует ребенок двух с половиной лет.




Во многих рисунках маленьких детей отчетливо проявляется, что окружающий мир они воспринимают как бы через переживание собственного организма.

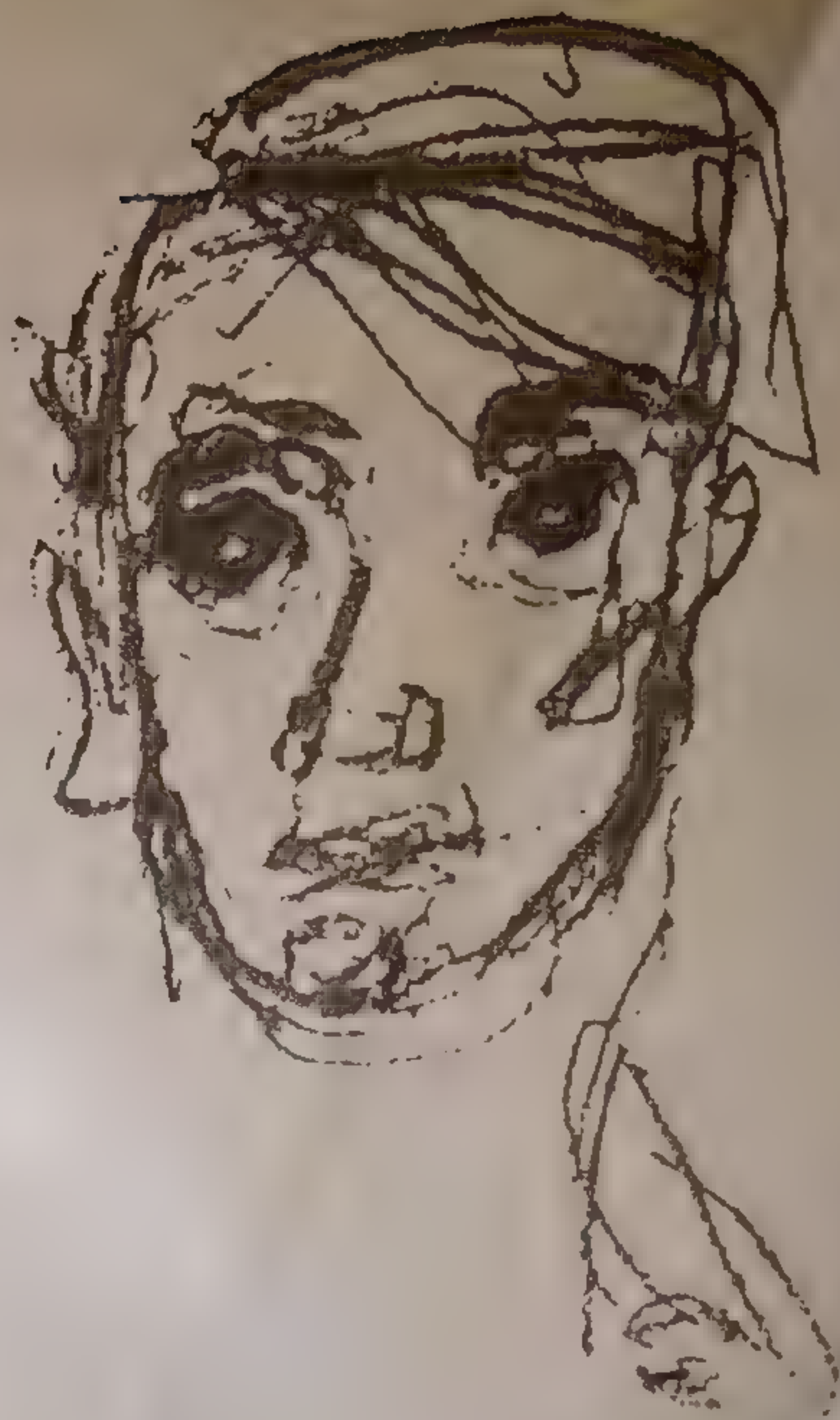
Ребенок, который вдруг начинает изображать человечков с огромным носом, очевидно, как раз схватил насморк, а потому «чувствует» мир преимущественно через свой нос.

Переживание руки выражается в рисунках, где у человечков чрезмерно огромные руки с многочисленными пальцами.





Для семилетнего ребенка — большое событие нарисовать по просьбе учителя желтое пятно на синем фоне, а затем на желтом синее. Шаг за шагом дети овладевают опытом использования красок: все оттенки желтого и красного всегда перекрывают другие цвета, а синий, фиолетовый и другие им уступают. Более нейтрален зеленый. Постепенно каждая краска предстает перед детьми как живое существо с совершенно определенными жестами и свойствами.



Видеть мир, а особенно людей из своего окружения, в «черно-белом» свете — один из фундаментальных феноменов, характеризующих состояние подростка в период полового созревания. В этой ситуации обнаружение своих чувств и придание им формы являются теми благотворными влияниями, которые может оказать на подростка рисование углем.



Белые вороны

Ирина Медведева, Татьяна Шишова

Наверное, вы уже поняли, что дети, с которыми мы имеем дело в своей психотерапевтической практике, — это не совсем обычные дети. А то чего бы они к нам обращались? Но это и не те, кого принято называть душевнобольными. У таких детей не очень понятно, где кончается дурной характер или дурное воспитание и начинается болезнь. Они как бы на грани. Пограничные дети. В психиатрии это и принято называть «пограничными состояниями».

Понаблюдайте повнимательнее за сборищем детей. К примеру, на елочном представлении. Вглядитесь в отдельные фрагменты этой живой картины под названием «Счастливое детство».

Вот мальчик, который стоит позади всей толпы и, судорожно стиснув мамину руку, смотрит в пол. Мама и так и сяк уговаривает его поучаствовать в общем веселье, сама вымученно веселится, чтобы подать ему пример... Но он в ответ только набывается и бурчит: «Пойдем домой, мне надоело».

А в самой гуще вы можете увидеть другого мальчика. Он так взволнован, так захвачен зрелищем, что утратил над собой контроль и лихорадочно грызет ногти или помладенчески сосет палец, а то и время от времени, не чувствуя боли, вырывает у себя на макушке волосы. Лицо такого ребенка бывает при этом обезображено судорогами.

А теперь обратите внимание на веселую девочку у самой елки. На первый взгляд она кажется вполне благополучной: отвечает на вопросы, жаждет рассказать стишок или спеть песенку, громко смеется. Все бы хорошо, только мама почему-то каждые десять минут водит ее в туалет и на всякий случай держит наготове сменные колготки.

Казалось бы, что общего между этими детьми? А общий у них диагноз: все трое — классические невротики. На Западе их называют «исключительные дети», «акцентуированные дети», «дети с проблемами» и стараются решить эти проблемы с помощью коррекционной педагогики, занятий в особых классах. В Америке существуют частные пансионаты, где невротики живут в условиях, приближенных к условиям семьи, только место родителей занимают психотерапевты, которые учат своих подопечных общаться с людьми и предлагают различные способы защиты в стрессовых ситуациях.

У нас же таких ребят называют «трудными», «странными» или даже «с приветом», и главное, совершенно не знают, что с ними делать. Конечно, врач для успокоения родителей пропишет маленькому пациенту что-то из арсенала психотропных препаратов и скажет на прощание: «Ребенок у вас трудный. Будьте с ним очень осторожны».

Но зачастую лекарство, кроме повышенной сонливости, ничего не дает, а что значит «быть очень осторожным» — этого, скорее всего, не ведает и сам компетентный советчик. И растерянная мать остается один на один со своим чадом, изнуряя его то неумеренной строгостью, то неумеренной лаской. А ребенок по-прежнему не может найти контакт с миром и скоро, очень скоро начинает чувствовать себя чужим не только на новогоднем празднике, но и вообще «на празднике жизни».

Трагизм своего изгойства некоторые дети ощущают рано. Семилетний Виталик на вопрос: «Каким тебя видят окружающие?» чуть слышно ответил: «Мальчиком с опущенной головой».

Так мы и назвали свою первую лечебную пьесу: «История мальчика с опущенной головой». Идея лечить невротиков с помощью кукольного театра возникла у нас несколько лет назад, притом случайно. Дело тут отчасти в довольно своеобразном сочетании профессий. В прошлом одна из нас — Татьяна Шишова — педагог. Вторая — Ирина Медведева — работала психологом в детской психиатрической клинике. А потом мы вместе стали писать пьесы для театра кукол. И в этом качестве (соавторов-драматургов) время от времени участвовали в разнообразных кукольных фестивалях.

И вот однажды, после очередного фестиваля (кажется, это было в

Горьком, в 1988 году) мы делились друг с другом впечатлениями и, между прочим, обратили внимание на то, что актеры могут «в живом плане» (то есть выходя на сцену без кукол) играть просто ужасно, но — удивительное дело! — беря в руки куклу, они становятся гораздо раскованнее, пластичнее. Причем, это происходит даже если актер не скрывается за ширмой. И тогда мы поняли, что кукла служит актеру своего рода защитой, опорой.

А если это не актер, а болезненно застенчивый ребенок? Может, застенчивый, спрятавшись за стенку (то есть за ширму), замаскировавшись (надев маску), не боясь быть уличенным, ибо будет говорить от лица куклы, — может, он получит уникальную возможность целительной исповеди? Вот бы попробовать таким образом поработать с нервными детьми...

Сейчас у нас за плечами уже несколько лет работы с небольшими группами детей, страдающих повышенной застенчивостью, демонстративностью, страхами, агрессивностью, тиками, заиканием, энурезом, аутизмом (в легкой форме), психопатиями, психотравмами. Занимаемся мы и с астматиками, ведь астма часто имеет невротическую природу. В последнее время мы создали вариант методики для детей-инвалидов с сохранным интеллектом, у которых, как правило, наблюдается вторичная невротизация — в силу сложившихся обстоятельств.

Методика так называемой драматической психозелевации — это комплексное воздействие на детей-невротиков с помощью разнообразных театральных приемов: этюдов, игр, специально заданных ситуаций, в которых ребенок испытывает в жизни затруднения и которые, в конечном итоге, отражаются на его психике.

Один из главных наших принципов — лечить не отдельный симптом или набор симптомов, а пытаться проникнуть глубже, взглянуть в душу ребенка, понять, чем же вызваны эти симптомы, где «поломка», что данному конкретному ребенку мешает жить? Мы это называем выявлением патологической доминанты.

Мы работаем с детьми самого разного возраста: от четырех до четырнадцати.

Жаль, что читатель не может видеть то поистине волшебное преобразование, которое дарят нам на прощание дети. Один, придя к нам, так страшно заикался, что речь его казалось сплошным мычанием, а

В этой главе из «Книги для трудных родителей» авторы рассказывают о том, как они используют театральные средства в своей психотерапевтической работе с детьми. Другие главы из этой книги печатались в журнале в прошлом (№ 3, 8, 10-12) и нынешнем (№ 1, 3) году.

теперь говорит почти гладко, с еле заметными редкими запинками. Другой вообще выглядел немым (это называется «избирательный мутизм»), и никакая сила не могла заставить его заговорить, а на последнем занятии он буквально не закрывает рта. Девочка, которая была не в состоянии сосредоточиться ни на чем, сидела с отсутствующим видом и в самые интересные моменты могла отвернуться или отойти в сторону, сейчас завороченно смотрит на ширму...

Однако дети не знают, что они пришли к нам лечиться, и это тоже один из важнейших принципов нашей работы. Во-первых, о недостатках, пороках, дефектах надо говорить как можно меньше. Тем паче, когда речь идет о такой деликатной сфере, как психика, причем психика и без того травмированная. И во-вторых, дети, особенно маленькие, часто не осознают свои психические отклонения как нечто, мешающее им жить. А порой — подсознательно, конечно, — даже не хотят выздоравливать, дорожа повышенной опекой со стороны взрослых. Можно капризничать, можно не пойти в школу, можно попросить дорогую игрушку — тебе позволят и все для тебя сделают, потому что ты болен. А выздоровеешь — придется корпеть над уроками, стелить постель, оставаться одному дома...

Поэтому наши дети считают, что они, придя к нам, учатся быть артистами, играют в кукольный театр. По опыту должны сказать вам, что этот мотив действует безотказно. Даже тринадцати-четырнадцатилетние мальчишки, у которых начинают пробиваться усы и ломается голос, клюют на эту удочку. Впрочем, чему удивляться, если и для многих взрослых актерство — это тайная мечта всей жизни?

Идея использования театральных средств в психотерапии не нам первым пришла в голову. Вот краткая «история вопроса».

Психиатр Якоб Леви Морено, выходец из Румынии, основавший в 30-х годах в США Институт социометрии и психодрамы, заметил, что улучшение, наступившее у больного в тепличных условиях клиники, быстро сходит на нет, когда пациент возвращается в травмирующую его жизненную повседневность. Снова обострение — снова клиника. И так до бесконечности... Морено решил воспроизводить в условиях клиники те самые ситуации, которые наиболее травмировали его пациентов, и для этого создал специальный лечебный театр, который назвал психодрамой. Вра-

чи вместе с больными и их родственниками писали достаточно простые сценарии и совместными усилиями ставили спектакль. Зрительный зал тоже состоял из больных, родственников и лечебного персонала.

Этот метод в ряде случаев давал очень хорошие результаты. У Морено появились последователи в разных странах, особенно в Западной Европе. Постепенно выделилась особая ветвь — куклотерапия.

Наша методика напоминает психодраму, но скорее по формальным признакам: мы тоже пользуемся театральными средствами. Отличия, пожалуй, более существенные.

Начать с того, что сценарии мы всегда пишем сами, давая детям возможность экспромта (но только там, где считаем это необходимым). Клиники-стационара нет, а есть маленькая комната в одной гостеприимной московской библиотеке. Проживание конкретных травмирующих ситуаций, что составляет основу психодрамы, для нас лишь первый, как бы верхний пласт. Мы убеждены, что можно добиться гораздо более значительных результатов, облекая проблемы пациентов в индизобразительную, метафорическую фор-

му. Особенно, если пациенты — дети.

К примеру, у нас был мальчик из Армении, переживший землетрясение. Он потерялся, несколько дней не мог найти мать... Не надо быть специалистом, чтобы представить себе, в каком состоянии он к нам попал. Налицо (и на лице!) был весь «джентльменский набор»: страхи, бессонница, плаксивость, агрессивность, раздражительность. При малейшем возбуждении он становился пунцовым.

Казалось бы, если руководствоваться принципами классической психодрамы, надо было дать Вите (так звали этого мальчика) возможность еще и еще раз проиграть пережитые им в реальности ужасы. Очень многие психологи, которые специализируются на последствиях катастроф, сочли бы это весьма полезным.

Но мы поступили иначе. Ни разу ни в какой связи не упомянув о землетрясении, мы особенно внимательно следили за мальчиком во время театрализованной игры, где герои сказочного острова вынуждены были спастись от потопа. Причем сюжет был построен таким образом, что Витин кукольный герой из мужественной борьбы со стихией вышел победителем, обеспечив спасение не только себе, но и остальным персонажам игры.

И подобные ситуации мы создавали на каждом занятии.

Через три недели Витю было не узнать. Интересно, что окрепнув психически, он сам, без малейшего побуждения с нашей стороны, рвался показать на ширме свой страшный ленинканский опыт.

И, наконец, самое главное, кардинальное отличие, о котором мы, тем не менее, скажем буквально два слова, так как оно интересует в основном специалистов. Психодрама основана на психоанализе. Мы же в своей работе безусловно учитываем «нижние этажи» личности, но никогда не обсуждаем это с детьми и даже стараемся не очень муссировать подобную тематику в беседах с родителями.

Мы опираемся как раз на «верхние этажи» личности, на сознание и сверхсознание. Опыт нашей работы показал, что возвышенная, элевированная личность впоследствии сама успешно справляется со своими «нижними».

Теперь, опять же, очень кратко о том, как строится наша работа. Она состоит из двух этапов.

Первый условно называется «Лечебные этюды» и длится почти три недели, в течение которых мы успе-



всем проехать восемь занятий. Большое внимание уделяется работе дома, где дети вместе с родителями репетируют те сценки, которые мы им задаем. Хотя работа проводится в группе, дети уже со второго занятия получают от нас индивидуальные задания.

Все занятия проходят вместе с родителями, и родители не просто присутствуют, а самым активным образом включаются в происходящее. И очень часто именно в результате совместной деятельности, совместной театрализации папы и мамы впервые по-настоящему понимают, как нелегко живется их больному ребенку, и научаются умно ему помогать. Кстати, родители таких детей нередко и сами нуждаются в помощи. По нашему глубочайшему убеждению (и не только нашему!) невроз возникает и развивается в семье, а потому лечиться должен тоже в семье.

На первом этапе происходит выделение патологической доминанты. И начинается не устранение, не искоренение порока или пороков, а *повышение их уровня*. Схематично это можно выразить так: порок — маленькая слабость — достоинство.

Скажем, повышенно агрессивный ребенок почти каждый день приходит из школы в синяках и с записью в дневнике. Он никому не дает спуска, кидаясь в драку из-за любой ерунды. В качестве промежуточного результата можно добиться того, что агрессивность будет проявляться гораздо реже и в более мягких формах. А в идеале такой ребенок при правильной работе превратится в защитника «униженных и оскорбленных», то есть будет драться с теми хулиганами, которые обижают слабых. Присущий ему от природы боевой дух как бы меняет вектор, облагораживается.

Занятия обычно проходят очень весело. Дети, всячески поощряемые нами, все с большей охотой совершенствуются в «актерском мастерстве» (их буквально невозможно увести домой после двух часов напряженной работы!) и с нетерпением, как высшей награды ждут второго этапа.

Второй этап — это лечебный спектакль.

Многим здоровым взрослым хочется побыть на сцене, а представляете, как этого жаждет больной ребенок? Для такого вершиной пройденного пути будет, конечно, представление, на которое он пригласит родных и приятелей. Нам же гораздо важнее репетиции, где дети проживают данные им роли, не догадываясь (или догадываясь весьма смут-



«АМРИТА-УРАЛ»

Духовно-этическая литература

ВЫСЫЛАЕМ
НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ

Л. Дмитриева. «Тайная Доктрина» Елены Блаватской в некоторых понятиях и символах», в 3-х томах. Цена в апреле: 17000 рублей + почтовый тариф.

Э. Баркер.

Письма живого усопшего.

А. Безант.

Древняя мудрость.

(Подарочное издание, две книги в одном томе). Цена: 6000 руб. + почтовый тариф.

455001, Россия,

г. Магнитогорск-1, а/я 40.

«Книга-почтой».

но), что эти роли мы дали им не случайно. Некоторые ребята получают сразу несколько ролей, и, напротив, бывает, что мы одну роль распределяем между двумя, тремя, а то и четырьмя «актерами». Родители тоже принимают участие в спектакле, и конечно, их роли мы продумываем ничуть не меньше, чем детские.

Репетиции длятся месяц-полтора. Кукол, декорации, костюмы и прочие атрибуты участники спектакля делают сами. Часто мы приглашаем

настоящего режиссера, который под нашим руководством не только репетирует, но и занимается с детьми посильным и полезным для них актерским тренингом. Дети, пройдя первый этап, как правило, выглядят уже вполне благополучно и в состоянии оправиться с довольно сложными задачами.

На втором этапе мы продолжаем, уже на более глубинном уровне, работу с патологической доминантой. И здесь можно наблюдать очень интересный парадокс. Казалось бы, если доводить какую-то отрицательную черту до карикатуры, то есть, условно говоря, склонному к подлости человеку дать роль отпетого негодяя, он, этот человек, вжившись в роль, станет только еще хуже.

Но почему-то именно усугубление, окарикатуривание типажа в пьесе ведет к освобождению от природной невротической типажности. (Разумеется, такое парадоксальное воздействие возможно только через художественный образ и только если роль подобрана правильно, а правильно она может быть подобрана только специалистом-психотерапевтом.)

Так вот, к концу второго этапа сквозь типаж проступает доминирующая личность. И даже лицо (проекция личности) преображается. Это можно сравнить с гусеницей, которой надо сначала окуклиться, чтобы превратиться в бабочку. А потом, воспаряя, бабочка оставляет на земле не нужную ей больше оболочку-кокон. Прекрасная модель психоз-леации! То же самое происходит с окрепшей, окрыленной душой...

Г О В О Р Я Т Д Е Т И

Гера, 2 года

Мама:

— Гера, скажи — бутерброд!

— Бути-ди-бот...

— Нет, ты скажи правильно: бутерброд!

Гера:

— Папа, пойдем; не будем маме мешать...

3 года

В поезде «Москва—Душанбе» к Гере обратился на своем языке маленький таджик.

Гера слушал-слушал, а затем:

— Мама, я его не слышу!

К папе:

— Ты что смотришь одним глазом? Второй перегорел, что ли?

Смотрел интересную передачу. Вдруг появилось срочное дело...

— Папа, выключи скорее — а то без меня кончится!

На улице кто-то из мальчишек в пылу игры закричал дурным голосом.

Гера встрепнулся:

— Мама, слышишь?

— Да, это так некрасиво!

Вздыхнул...

— Да, это неприлично... Но интересно!

Стас, 4 года

— Мама, ты знаешь, чем пахнет Дед Мороз?

— Нет... А чем же?

— Подарками!

В детском саду иногда кукуется. Мама наставляет:

— Надеюсь, в садике не будешь плакать сегодня?

— Нет! Не война ведь...

Записали
Е. и В. Савиновы (Ульяновск),
М. Шевнина (Киров)

А как на счёт дисциплины?

Ю. Гиппенрейтер,
доктор психологических наук

Рубрика эта — «Азбука общения» часто появлялась на наших страницах лет пять назад — тогда Юлия Борисовна Гиппенрейтер предложила журналу и читателям несколько бесед об основных «слагаемых», которые создают и организуют общение ребенка со взрослым. Но тогда мы все как-то позабыли о дисциплине. Исправляем это упущение.

Любой разговор психолога с родителями начинается с обсуждения: как нам научиться слушать, слышать, понимать и принимать детей. И в любом разговоре, рано или поздно, звучит вопрос о дисциплине и послушании. Ведь есть же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять!

Конечно, такие правила и требования есть; нужна и дисциплина. Только нельзя упускать из виду вот какое обстоятельство: без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не смогут наладить дисциплину.

Начну с одного «секрета», который некоторым родителям может показаться неожиданным. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их. Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Вам, должно быть, знакомо, как нервничает и выбивается из ритма жизни грудной ребенок, увезенный из дома на несколько часов «в гости»; и как он успокаивается, попав домой, в привычную обстановку.

Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые.

Вспоминается одна трогательная сцена. Мама с полуторогодовалым малышом вышла гулять. Толкнув дверь подъезда, она так и оставила ее открытой нараспашку. Малыш сделал несколько шагов, беспокойно оглянулся, вынул свою ручонку из руки мамы, нетвердыми шагами направился к двери, и, приложив некоторые усилия, закрыл ее. Порядок был восстановлен. Взглянув на маму, я увидела ее смущенную улыбку.

Однажды меня попросили поиграть с девочкой трех лет: ее родители, мои друзья, решились впервые за последние три года выбраться в театр. Девочка редко оставалась с кем-то чужим, однако родители рассчитывали на мою «психологическую квалификацию», да и я, признаться, тоже. «Давай поиграем во что-нибудь очень интересное», — предложила я, — например, в домики! Воспоминания из собственного детства и наблюдения за другими детьми позволяли надеяться, что девочке игра понравится. «А как это?» — робко спросила она. И тогда я с энтузиазмом приступила к показу «как»: перевернула несколько стульев, сдвинула их вместе, сняла и накрыла сверху одеялом. Попытаюсь еще поставить внутрь «домика» настольную лампу... И тут услышала резкий плач девочки: «Сейчас же поставь все на место!» — кричала она, напуганная до полусмерти. Уже потом я узнала, что ее родители никогда не допускали в доме подобных беспорядков.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему слишком многое, включая и то, что запрещается другим ребятам. «Им, по-моему, просто нет до меня дела», — заключил мальчик.

Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать?

Можно назвать много причин — гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Сейчас скажу только, что на самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения» (согласитесь, само слово уже указывает на силовые методы...).

Поэтому лучше задать себе другой вопрос: как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

Своего рода правила о правилах.

Правило первое. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это — попустительский стиль воспитания.

Правило второе. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения.

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея таких зон принадлежит известному американскому психологу Х. Джайноту, мы ее видоизменяем и дополняем по-своему).

В зеленую зону поместим все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить.

Ища примеры, я, признаться, натолкнулась на трудность: не так уж много оказалось самостоятельных решений ребят, на которые согласились бы все родители. Например, некоторые считают, что нужно контролировать время приготовления уроков, знать, с кем и когда их сын отправился гулять и т. п. С одной стороны, их беспокойство справедливо. С другой, повторяясь изо дня в день, оно становится обременительным и для ребят и для самих родителей. И вот тут-то приходит на помощь следующая, желтая зона.

В желтой зоне находятся действия «относительной свободы». Здесь ребенку разрешается, хотя и поступать по собственному выбору, но «в пределах границ». Иначе говоря, решения он может принимать сам — но при соблюдении некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, а дальше не уходить...

Эта зона очень важна; именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по механизму иррационального — внутреннего. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, призывая к этим правилам, ребенок начинает выполнять их без особого напряжения. Однако это происходит лишь в том случае, если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особой вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Приведу пример удачного разговора мамы с пятилетним Петей.

Петя хватает печенье.

Мама: Сейчас не время для печенья, оно перебьет тебе аппетит. (Ограничение с коротким объяснением.)

Петя: А я хочу!

Мама: Ты обязательно его съешь, но только в конце ужина. (Разрешение с условием.)

Петя: Я не хочу ужинать!

Мама: То есть ты пока не голоден. (Активное слушание.) Хорошо, у нас есть время подождать папу. Он придет, и мы будем есть вместе. Но если ты проголодаешься, я могу покормить тебя и раньше. (Показ возможного выбора.)

Ты будешь есть на ужин кашу или жареную картошку? (Возможность выбора.)

Петя: Конечно, жареную картошку, и вместе с папой!

В оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые, в общем, нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств допускаются.

Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 11 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они, действительно, редки и оправ-

даны. Зато дети бывают очень благодарны родителям за то, что те пошли навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последней, красной, зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя» — и здесь не делается исключений.

Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и обращает его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам: правило правилу рознь. И вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать и быть твердым, между гибкостью и непреклонностью при воспитании дисциплины.

Правило третье. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему это им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать...? Ответ прост: все это и многое другое — воплощение очень важных для развития детей потребностей — в движении, познании, упражнении. Запрещать подобные действия — все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в правильное и безопасное русло. Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но только если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал.

Начиная лет с 10-11, ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, большие или маленькие, чаще проводят время вне дома, считают больше с мнением сверстников, чем взрослых.

Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не ходить», «не одевать», «не участвовать...» Уверены ли вы, что ребенок не воспринимает их как угрозу своему статусу? Страшнее всего для него — стать «белой вороной» или

предметом насмешек, оказаться не принятым или отвергнутым товарищами. И если на одной чаше весов окажется его положение среди сверстников, а на другой — родительское «нельзя», то скорее всего перевесит первая. От нас, родителей, требуются порой исключительные терпение и терпимость; и даже философский настрой. Это поможет принять подростковую моду, неизвестные ранее словечки и выражения, трудно переносимую музыку, причудливые прически, слишком короткие юбки или слишком дырявые джинсы. Подростковая мода подобна ветрянке — многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме — а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай Бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью. Согласия со своим мнением они не добьются, а контакт и доверие можно потерять окончательно.

Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности «ветрянки»? Помоему, очень многое, и самое главное — оставаться носителями и проводниками более общих, «непреходящих» ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Заметьте, что многие из этих ценностей вы можете не только обсуждать с вашим взрослеющим ребенком, но и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это — самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется от вас получить.

Правило четвертое. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы между взрослыми; согласованность систематически поддерживается.

Знакомы ли вам ситуации, в которых мама говорит одно, папа другое, а бабушка — третье? Очевидно, знакомы.

И в такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего, «раскалывая» ряды взрослых; и разумеется, отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше...

Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласия и попытаться прийти к общему мнению.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в десять часов вечера вместо

десяти, то на третий день вам трудно будет уложить его вовремя; он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему «разрешали».

Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования «на прочность» и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В ином случае — приучаются настаивать, ныть, вымогать...

Правило пятое. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден; а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне. Мы уже когда-то говорили, что на вопрос: «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал», «Я так велю», «Нельзя, и все!» Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться...» Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание (или нежелание подчиниться). Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше отроить в безличной форме. Например, стоит сказать: «Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!»; «Конфеты едят после обеда» вместо: «Сейчас же положи конфету назад!»; «Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули» вместо: «Перестань мучить кошку!»

Рассмотрим два примера: первый — неудачный, второй — удачный разговор мамы с детьми.

Дети увлеченно играют.

Мама: Хватит, заканчивайте! (Приказ.)

Сын: Как? Почему заканчивать?

Мама: Прекрасно знаешь почему: вы должны отправляться спать. (Приказ.)

Дочь: Как, уже спать?!

Мама: Да, уже! И никаких возражений! (Приказ.)

Отбирает игру, дети расстроены и сердиты.

Гораздо лучше, когда разговор идет иначе с первых же слов мамы.

Мама: Ребята, пора заканчивать. (Безличная форма.)

Сын: Как? Почему заканчивать?

Мама: Время ложиться спать. (Безличная форма.)

Дочь: Как, уже спать?!

Мама: Я вижу, игра интересная, и вам трудно оторваться. (Активное слушание.)

Дочь: Да, очень интересная! Смотри, нам осталось сделать всего два хода!

Мама: Хорошо, два хода это немного, договорились.

Оба: Да, да. А потом мы сами все уберем.

Как видите, мама здесь выдержала дружественный тон и дала понять, что входит в положение ребят. Дисциплина от этого не пострадала. Напротив, ребята взяли на себя ответственность за наведение порядка после игры.

Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее. Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником в выполнении ребенком добровольно взятого на себя слова, чем надоедливым «полицейским». Он приобретет еще один маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит в вопросу о наказаниях. Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется?

Прежде всего хочу вас заверить, что при соблюдении всех пяти «правил о правилах» число непослушаний вашего ребенка сократится, а если «повезет», то и вообще исчезнет...

И тем не менее, от недоразумений никто не застрахован; может настать момент, когда вам нужно будет отреагировать на явное непослушание.

Обычно много споров вызывает вопрос о физических наказаниях. Лично я определенно против них. Они оскорбляют и озлобляют, запугивают и унижают детей. Позитивного результата от них меньше, чем негативного. Единственный вариант физического воздействия, который не вызывает сомнения, — это обуздание разбушевавшегося ребенка.

Естественное следствие непослушания — это один из видов наказания, находящийся от самой жизни и тем более ценный, так как винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя.

Малыш, оцарапанный кошкой, или школьник, получивший двойку за невыученный урок, может быть, впервые почувствуют смысл и жизненную необходимость родительского требования. Один такой опыт стоит десятка словесных наставлений. К тому же мы все равно никогда не сможем «подстелить соломки» всюду, где наш ребенок может «упасть». Зато потом, когда его постигнет неудача, можно очень помочь ему. Активное слушание здесь незаменимо. Напомню вам, что оно помогает ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося. Хотя порой родителю и хочется оказать: «Я же тебя предупреждал...», «Не послушался — пеняй на себя», этого делать не стоит. Во-первых, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении; во-вторых, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям; в-третьих, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать вашу правоту.

Второй тип наказания — более привычен; он исходит от родителя.

Все начинается с предупреждения: «Если ты не..., то...», а кончается выполнением действия родителя.

Например: «Если ты не прекратишь грубить, я поставлю тебя в угол»; «Если ты не уберешь комнату, не пойдешь гулять».

Такие наказания называют условными следствиями непослушания, потому что они не вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями.

Как к ним относиться? Думаю,



их все равно не избежать. Однако, применяя такие наказания, хорошо придерживаться одного важного правила.

Правило шестое. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений с ребенком.

А что означает «плюс»? Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку или в кино. Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции; такой поход или поездка — это настоящий праздник для ребенка. Однако, если случается невоспитание или проступок, то «грядущий» в этот день или на этой неделе отменяется. Наказание ли это? Конечно — и довольно ощутимое. Главное — не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость; а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и «отрицательными» наказаниями? Как правило, в таких случаях добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное — это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Какой же практический вывод? Наверное, он уже ясен: нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных событий, которые будут создавать зону «плюсов», или зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или событий регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает что-то очень плохое. Отменяйте их только если случился проступок, действительно ощутивший, и вы на самом деле потеряли настроение с ним заниматься. Однако не угрожайте их отменой по мелочам. Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Она одновременно — и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Попытка словаря трудностей

С. Степанов

Деструктивное поведение

Представьте себе человека, чьи движения настолько угловаты, порывисты и резки, что все валится у него из рук, ломается и бьется. Или вообразите взрослого мужчину, который из сложного электротехнического прибора выковыривает детали исключительно ради забавы. Или такого субъекта, который, получив в подарок дорогую вещь, через пять минут шмякает ее об пол. При виде подобных действий невольно закрадывается подозрение: все ли у бедняги в порядке с головой? И действительно, описанное поведение взрослого человека неформально. Оно по всей вероятности свидетельствует о каких-то психических отклонениях. А вот в поведении ребенка подобные явления встречаются довольно часто. У родителей это обычно вызывает гнев и желание строго наказать маленького разрушителя. Попробуем, однако, разобраться, почему ребенок иной раз так себя ведет. Чем он руководствуется в своей разрушительной активности?

Подобные действия ребенка раннего возраста, который только делает первые шаги, пожалуй, и не нуждаются в подробном объяснении. Познавая и осваивая мир предметов, малыш активно тянется ко всему новому, а новым для него пока выступает практически все. Любую вещь, до которой удастся дотянуться, он хочет потрогать, ощупать, переместить. Его движения еще очень неловки и плохо скоординированы. Так что не приходится удивляться, что его исследовательская активность постоянно приводит к тому, что самые разные предметы под его рукой превращаются в груды лома. Причем ценность предмета — понятие, которое ребенку еще недоступно. Фарфоровая ваза и пластмассовое ведерко ему одинаково интересны. К тому же ваза забавнее звенит, особенно когда рассыпается на мелкие осколки.

Препятствовать познавательной активности малыша бесполезно. Можно, конечно, усадить его в детский манеж. Однако специалисты утверждают, что для ребенка, который

уже способен осваивать пространство и стремится к этому, пребывание в заточении (а ведь по сути манеж выполняет ту же роль, что и одиночная камера) не безвредно. Длительное пребывание в замкнутом, ограниченном пространстве неблагоприятно сказывается на общем развитии ребенка и его эмоциональном самочувствии. Да большинство детей и не любят манеж, стремятся оттуда выбраться. Без сомнения, рано или поздно им это удастся, и тогда они с удвоенным рвением примутся наверстывать упущенное.

Сказанное не означает, что манеж должен восприниматься как орудие пытки. Это довольно практичная вещь, которая часто помогает родителям отвлечься от постоянного присутствия при ребенке и заняться какими-то неотложными делами.

В целом же малышу должна быть предоставлена достаточная свобода для удовлетворения его познавательных интересов. Тем более, что это просто необходимо для его полноценного развития. А чтобы избежать возможного разгрома, надо позаботиться, чтобы хрупкие предметы были вне пределов досягаемости ребенка. Но не надо превращать дом в пустыню. Пусть ребенку будет чем заняться. Ведь выбор безопасных предметов для манипулирования практически неисчерпаем, и среди них главное место принадлежит ярким интересным игрушкам. Игрушки должны соответствовать возрасту ребенка. Ведь полуторагодовалый малыш еще не способен управиться, например, со сложной электромеханической игрушкой. А вот выпотрошить ее ему вполне по силам, и это даже более соответствует его сегодняшним интересам.

Любую вещь маленький ребенок хочет опробовать таким образом, чтобы понять, какова она на ощупь, на вкус, в столкновении с другими предметами... И самое главное — как она устроена, из чего состоит. Поэтому не должно вызвать раздражение естественное стремление ребенка расчленить (в буквальном смысле) предметы. Конечно, обидно, если для этих целей избирается ценная вещь. Но это уже забота родителей. Если вы не хотите понести ущерба, просто постарайтесь, чтобы дорогие предметы не попадались под руку маленькому исследо-

вателю. А тормозить его активность твердыми упреками практически бесполезно: малыш по самой своей природе такие упреки принять не в состоянии.

Желательно стимулировать его активность в безопасном направлении. Этой цели служат всевозможные игрушки в виде сборно-разборных конструкций. Учитывая названные особенности восприятия и мышления ребенка, можно догадаться: если мы дадим ему детскую пирамидку, то он первым делом примется ее разбирать и лишь постепенно научится и собирать. Деятельность такого рода необходима для полноценного развития ребенка. И надо обеспечить его подходящим для этого материалом.

Но разрушить и сломать что-нибудь ценное могут и дети более старшего возраста. Как это происходит? Один из механизмов на удивление прост.

Признайтесь: кому из нас не случилось разбить тарелку, что-нибудь неуклюжим движением опрокинуть, пролить, рассыпать... Себя мы оправдываем одним заветным словом: «Нечаянно...» Но ведь такое может случиться и с ребенком. Только для ребенка вероятность такой оплошности намного выше. Движения его еще недостаточно точны и скоординированы. И не приходится удивляться, что они порой кончаются звоном осколков. Постепенно совершенствуясь в владении своим телом, ребенок избавится от угловатости и неуклюжести.

Впрочем, в подростковом возрасте возможен еще один такой «пик»: ребенок как бы снова становится угловатым и неуклюжим, не вполне владеющим своим телом. Неловкие движения в эту пору — дело обычное. Но это — тоже «нечаянно» и не

заслуживает строгого осуждения (тем более, что подросток обычно и сам сильно переживает свою неловкость).

Таким образом, ребенок, как совсем маленький, так и более старший, производит деструктивные, разрушительные действия либо намеренно, случайно, либо в силу возрастных особенностей формирования познавательных процессов.

Однако бывают случаи, когда природа деструктивных действий всеми этими объяснениями не исчерпывается. Речь идет о тех случаях, когда поступки ребенка, казалось бы, явно продиктованы «алым умыслом». Бывает, что малыш не просто отламывает кукле конечности, с интересом разглядывая ее строение, а со злостью швыряет куклу об пол, топчет ее ногами и т. п. Его агрессия направляется не на живое существо (скажем, сверстника, от которого можно получить сдачи, или взрослого, на которого поднимать руку вообще небезопасно), а на безответный неодушевленный предмет. Вспышки ярости, которые ребенок направляет на беззащитную куклу, как правило, свидетельствуют не о порочных наклонностях, а о каком-то глубоком внутреннем конфликте. Если обстоятельства жизни ребенка складываются так, что ему постоянно приходится подавлять недовольство и раздражение, то не приходится удивляться, что в один прекрасный день загнанное внутрь напряжение выплеснется наружу и обрушится на головы окружающих звоном осколков.

Младшие школьники и подростки нередко портят оборудование лифтов, срывают трубки телефонов-автоматов и т. п. Подобные действия обычно продиктованы стремле-

нием к самовыражению, для которого, однако, не находится приемлемых путей. Подросток стремится как-то заявить о себе, продемонстрировать плоды своей активности. Когда это не удается никак иначе, буйным цветом расцветет деструктивное поведение.

Во всех подобных случаях ругать и наказывать ребенка бессмысленно. Без устранения внутреннего конфликта (то есть самой причины нарушения) невозможно видоизменить нежелательное поведение.

В ряде случаев самостоятельно это сделать трудно, поэтому следует обратиться за помощью к опытному и доброжелательному психотерапевту, способному реально помочь ребенку (да и его родителям) в решении данной проблемы.

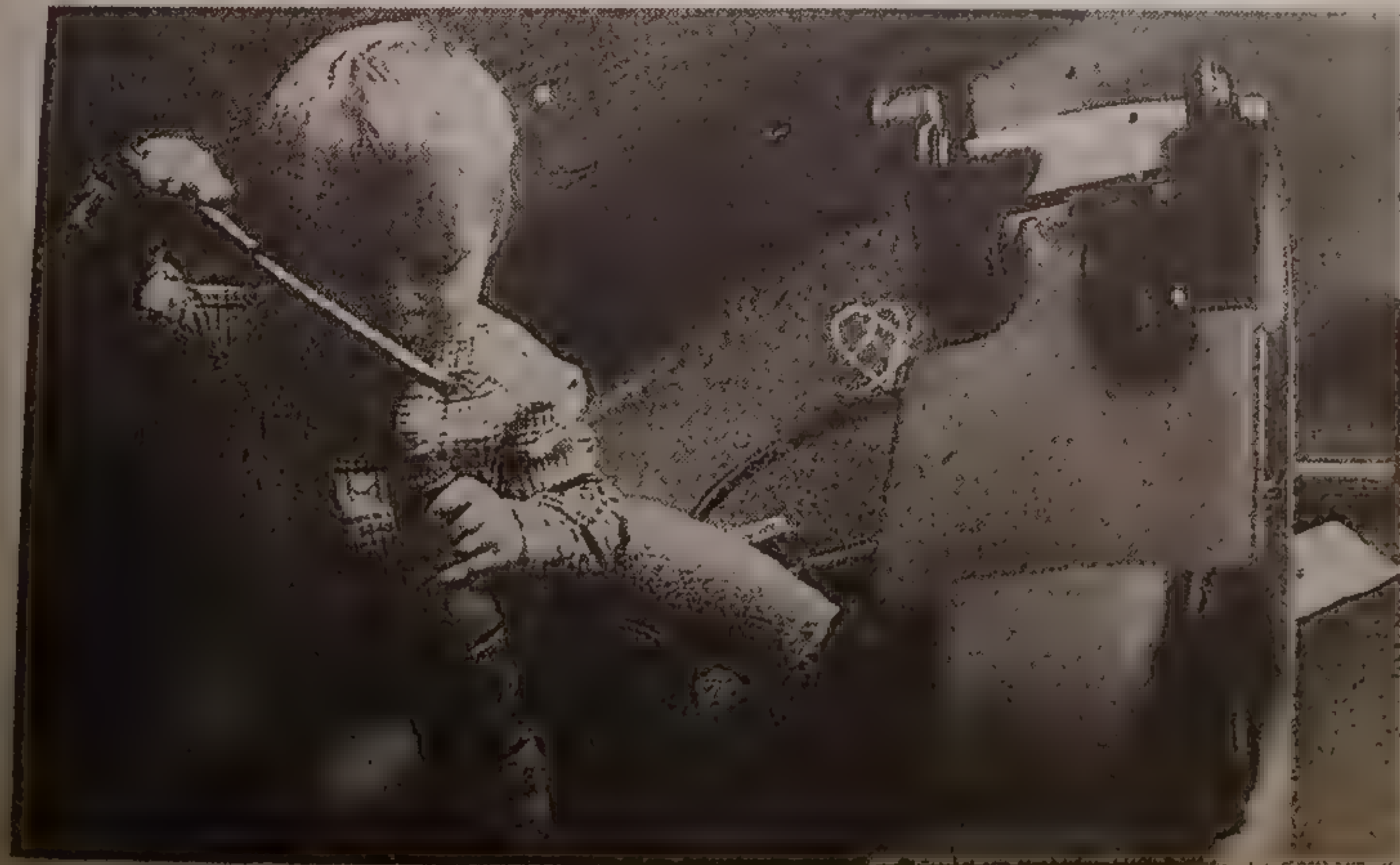
Сквернословие

Существует несколько слов и выражений, общеизвестных, хотя и не общепринятых, которые занимают особое положение в языке. Издавна считается неприличным и недопустимым вслух называть некоторые предметы и явления, связанные со строением человеческого тела и половой функцией.

Взрослые люди как в делах, так и в словах проявляют себя по-разному. У одних сквернословие вошло в привычку, и в любой обстановке (даже в семейном кругу) они не могут связать двух слов без того, чтобы не выругаться. Впрочем, ругательство при этом даже не выступает как таковое, а является своего рода междометием, заполняющим неизбежные пустоты в убогой речи. Другие обычно ведут себя более сдержанно, но непременно атрибутом «чисто мужского» (а все чаще, увы, и «чисто женского») разговора считают соленое словцо, с помощью которого стремятся подчеркнуть доверительный и раскованный характер беседы. Люди достаточно воспитанные относятся к брани брезгливо; для них выругаться столь же немислимо, как, скажем, высморкаться в занавеску.

Однако и те, и другие, и третьи сходятся в едином мнении: нецензурные слова — это «взрослая» лексика, и ребенку употреблять их непозволительно ни в коем случае. Если же из детских уст вылетает запретное слово, немедленно следует резкая отрицательная реакция: взрослые стремятся пресечь и наказать подобную распушенность.

Попытаемся разобраться, насколько это справедливо.



В первые годы жизни ребенок — существо поначалу бессловесное — стремительно овладевает родным языком. Все слова для него — новые. И он активно, как губка, впитывает их и усваивает, с каждым днем обогащая свой словарный запас. Уже трехлетний малыш в состоянии внятно выразить достаточно сложную мысль, пользуясь большим набором слов. Конечно, понадобится еще долгое время, чтобы он овладел богатством языка во всем многообразии и сложности. И ребенок прислушивается к речи окружающих, улавливает незнакомые слова, как бы пробует их на вкус и пытается включить в свой словарь. Маленький ребенок еще не может понять, почему одни слова хуже, чем другие. Для него все они интересны и достойны внимания.

Можно, конечно, поставить перед собой задачу оградить ребенка от нежелательного словесного фона. Однако едва ли эта задача практически выполнима. Невозможно посадить ребенка под стеклянный колпак, не проницаемый для бактерий сквернословия. Так или иначе ребенок столкнется с дурными словами, которые, увы, нынче просто витают в воздухе.

Ребенка невозможно оградить от общения со сверстниками. Безусловно, желательно, чтобы в круг его друзей входили воспитанные ребята. Но ведь не все дети такие! У кого-то папа вчера так «расслабился», что громко выкрикивал маме разные не очень понятные слова. «Обогатив» ими свой лексикон, его сынишка торопится поделиться новым, приобретением с товарищами. И вот уже вся группа детского сада в упоении смакует свежее словечко...

Вне всякого сомнения, надо стремиться ограждать малыша от чужой грубости. Но необходимо трезво отдавать себе отчет, что не все здесь в нашей власти. Никто не станет в здравом уме валяться в луже, но никто и не застрахован от того, что его не обдаст грязью проносящаяся мимо машина. Образно говоря, постарайтесь просто обходить лужи.

Добиться того, чтобы ребенок не узнал, а тем более — узнав, забыл неприличное выражение, — задача невыполнимая. Впрочем, признаемся: каждому из нас нецензурные слова знакомы. Суть в том, чтобы их не употреблять, не произносить вслух. Этого и только этого можно требовать от ребенка. Как этого добиться?

Когда малыш в первый раз произносит нецензурное слово, оно, как

это ни покажется странным, в его устах вполне невинно. Для него это еще одно усвоенное слово, почти ничем не отличающееся от всех прочих. «Почти» касается того, что смысл практически любого слова ребенку ясен, а вот смысла ругательства он еще постичь не в состоянии. Он лишь смутно ощущает, что такими словами в речь вносятся сильный эмоциональный акцент.

Родительский гнев возникшей проблемы не решит, а только усугубит ее. В сознании ребенка непечальное слово обретет еще более сильную эмоциональную окраску. Не в силах понять причину строгого запрета, малыш может попытаться использовать запретный плод как символ своей независимости.

Если вы слышали из детских уст неприличное слово или узнали о таком его проступке от заслуживающих доверия людей, не надо впадать в гнев. Ситуация неприятная, что и говорить! Но постарайтесь, чтобы она не приобрела для ребенка сильной эмоциональной окраски. Нельзя оставлять словесный сор без внимания. Реакция родителей должна быть однозначно негативной, но не бурной. Надо ясно дать понять ребенку, что услышанное вам неприятно. Следует объяснить, почему. Объяснение, доступное пониманию дошкольника, примерно таково. Слово, которое случайно (!) произнес ребенок, придумали грубые невоспитанные люди, и они обычно так говорят, когда хотят кого-то обидеть. Ни один воспитанный человек таких слов не произносит. Ни мама, ни папа так никогда не говорят, ведь правда? Порядочный человек, слыша такие слова, очень огорчается и обижается. Поэтому так говорить не надо, чтобы тебя не считали грубияном.

Чтобы проверить достоверность ваших слов, ребенок может нарочно повторить злополучное слово. В той мере, которая принята в семье, надо недвусмысленно продемонстрировать ему, что вы действительно недовольны и огорчены. Каждый ребенок дорожит добрым отношением родителей. Гневный окрик, конечно, неприятен, но куда сильнее задевает его явно демонстрируемое родительское огорчение. Если в семье действительно добрые отношения, малыш постарается не ставить себя в положение всеми осуждаемого грубияна. Однако там, где младший член семьи постоянно испытывает неудовлетворенность и огорчение от взаимоотношений со старшими, не приходится удивляться, что он может использовать такое сильное средство, как ругательство, просто

для того чтобы привлечь в себе внимание (когда его явно недостает) или чтобы «дать сдачи» старшим за многочисленные обиды. Здесь сквернословие выступает лишь как средство, и решать в этом случае надо проблему не словесной неводержанности, а нормализации отношений.

Однако по мере взросления проблема становится все более серьезной. Нецензурная лексика приобретает роль символа зрелости и независимости. Подросток быстро усваивает: если мат — лексика старших, запретная для ребенка, то прибегнуть к вожделенному взрослому миру можно, нарушив это табу. Тем более, что дело-то нехитрое! Срабатывает механизм, аналогичный тому, который порождает подростковое курение: с привлекательного образа «слизывается» самый доступный поверхностный слой.

В такой ситуации жесткий запрет крайне неэффективен, он только утверждает подростка в сознании правильности своего поведения. Приемлемая психологическая рекомендация в данном случае, к сожалению, может быть лишь самой общей. Стремление подростка к независимости приобретает уродливые формы, когда у него создается впечатление, что родители блокируют путь его взросления. Желание во что бы то ни стало доказать свой взрослый статус («Я уже не ребенок!») особенно обостряется тогда, когда родители отказывают подростку в признании этого статуса.

А вот если растущий человек с удовольствием ощущает свой рост и встречает со стороны близких одобрение и поддержку, ему нет нужды самоутверждаться с помощью уродливых символов.

Негативное отношение родителей к сквернословью в таком случае не воспринимается как консерватизм занудливых «стариков». Если во взаимоотношениях с взрослеющим сыном или дочерью удалось избежать подросткового бунта, то родителям проще объяснить свое отношение к брани как в неприличному словоблудию никчемных людей. Подросток, дорожающий мнением матери и отца, прислушается к такому отношению. С его языка может порой сорваться «соленое» словцо (по крайней мере, чтобы не ударить в грязь лицом в компании сверстников), но в привычку это не войдет. Если же за все годы родительства добрых отношений сформировать не удалось, то сквернословие накатывается в подростковом возрасте вместе с валом других проблем.

Отчего болит душа?

Психолог на рынке услуг

Александр Орлов,
кандидат психологических наук
заместитель директора
Исследовательского центра семьи и детства
Российской академии образования

Каждый(ая) из нас, просыпаясь утром, неизбежно вспоминает то, что принято называть «проблемами»: муж (жена) опять недоволен(на)... начальник вчера предупредил меня последний раз... сын нагрубил учительнице... давно надо вернуть долг и т. д. и т. п. Имя этим проблемам — легион, и они всегда с нами.

Если вам не везет и таких проблем становится все больше и больше, то настроение портится, из жизни исчезает радость, перспективы рисуются в мрачных тонах. Груз проблем может стать настолько тяжелым, что ухудшится не только ваше настроение и самочувствие, но пострадают даже ваш характер и здоровье...

От чего же зависит судьба ваших проблем? Любой специалист в области душевной жизни (от батюшки-священника до наисовременнейшего психотерапевта) ответит на этот вопрос однозначно: первое условие решения любой проблемы — возможность ее выразить и обсудить с другим человеком.

Однако жизненный опыт свидетельствует, что этим другим человеком может быть далеко не каждый. Вы можете, конечно, обсудить свою проблему с кем угодно — с женой или мужем, с приятелем или подругой, со своими родителями или сослуживцами. Но, честно говоря, польза от этих обсуждений, как правило, невелика. Часто вас просто не хотят слышать и слушать, очень часто вас не могут по-настоящему понять, почти всегда вам прямо или косвенно говорят, что ваши проблемы — просто ничто по сравнению с проблемами ваших собеседников.

Где же найти настоящего слушателя, да еще такого, кто может дать дельный совет, действительно облегчить вашу озабоченность, снять душевную боль?

Во всех развитых странах мира ответ на этот вопрос известен: консультации по личным вопросам дают профессионалы — психотерапевты, психологи, социальные работники.

Наша общая беда в том, что настоящая психологическая культура россиян еще только-только возникает. До сих пор жива наивная иллюзия, доставшаяся нам в наследство от материалистической идеологии: бытие определяет сознание, и следовательно, материальное благополучие определяет благополучие душевное.

В действительности все совсем не так просто. Мир уже давно понял, что счет в банке не обеспечивает автоматического решения всех личных проблем. Нам это еще только предстоит понять.

Смелость быть самим собой

Если приглядеться к проблемам, с которыми приходят на консультацию к психологу, то окажется, что почти всегда речь идет либо об отношениях человека с другими людьми — супружеских, детско-родительских, сексуальных, деловых — либо об отношениях человека к самому себе. Именно отношения составляют ту сферу в душевной жизни человека, которая постоянно порождает напряжения, коллизии, конфликты, а подчас и настоящие драмы.

За видимым разнообразием конкретных обстоятельств и проблем действуют общие психологические механизмы. Об одном из них мы сейчас скажем.

Судьба наших отношений с любым человеком (кем бы он ни был — ребенком, родственником, начальником, подчиненным, просто знакомым) в решающей степени зависит от того, как и в какой мере мы принимаем этого человека.

Попробуйте окинуть мысленным взглядом все ваши контакты с другими людьми в течение хотя бы сегодняшнего дня, и вы увидите, что они складывались хорошо, нормально только в тех случаях, когда вы были готовы принять вашего партнера по общению. Чем более безусловным и безоценочным оказывалось это принятие, тем легче

вам было общаться. И напротив: если вы постоянно чувствовали, что прямо или косвенно оцениваете своего собеседника, явно или неявно ставите перед ним какие-либо условия, то такое общение вряд ли было проблемным.

Мы можем, конечно, скрывать (как от других, так и от себя) свое неприятие других, можем демонстрировать видимость принятия. Однако такая игра рано или поздно кончается неожиданным, — возникающим словно ни с того ни с сего конфликтом.

Психологический секрет принятия других людей парадоксален, но прост: *мы не можем принять в других только то, что не принимаем в самих себе*. Если я не могу, например, спокойно относиться к непунктуальности других людей, то это значит, что я не позволяю этого самому себе; если меня раздражает уверенность в голосе моего собеседника, то, значит, я не могу позволить самому себе быть уверенным.

Вырисовывается следующая довольно простая цепь «причин» и «следствий»: проблемы в общении — неприятие мною другого человека — неприятие самого себя — неприятие меня другими людьми — проблемы в общении со мною у других людей. Разорвать эту цепь неприятия, буквально опутывающую всю нашу жизнь и все наши отношения с другими людьми, каждый из нас может лишь в одном звене, а именно — в звене «неприятие самого себя». Только тогда, когда мы наберемся смелости всегда быть самими собой и ни в чем не изменять себе, когда мы отважимся довериться себе и перестанем оценивать и контролировать самих себя, мы сможем по-другому посмотреть на окружающих, в гораздо большей степени готовы их принять.

Начните с малого. Попробуйте завтра сделать что-нибудь такое, что вы всегда считали для себя совершенно неприемлемым. Это может быть пятиминутное опоздание на работу, комплимент незнакомой женщине, не начищенные до блеска ботинки, сигарета в присутствии сына... А затем очень внимательно присмотритесь к тому, что происходит при этом в вас и в ваших отношениях с другими людьми.

Парадокс психологической помощи

Почему у человека возникает потребность в профессиональной психологической помощи?

Первая причина — невозможность самому решить ту или иную проб-

лему, преодолеть ту или иную трудность.

Вторая причина — невозможность пережить или изжить свою проблему, тяжкая необходимость вновь и вновь иметь с ней дело, ощущая ее неотвязность, собственное бессилие и отчаяние.

Третья причина — невозможность получить реальную помощь (а не просто лишь советы) от окружающих — родных и знакомых.

Когда человек начинает испытывать безысходность оттого, что преследующая его проблема не решается, сама собой возникает потребность искать помощь у специалиста. Обычно такой специалист видится как эксперт, обладающий четким знанием того, что именно тревожит клиента и как ему можно помочь. Психолог уподобляется врачу, ставящему диагноз, выписывающему лекарства и назначающему процедуры.

На самом деле все обстоит иначе.

Психолог-профессионал действительно обладает разнообразными специальными знаниями, однако, проводя индивидуальное консультирование, он использует их не прямо, но косвенно. Его главная цель состоит не в том, чтобы приложить эти знания к проблеме клиента и, таким образом «понять» его жизненную ситуацию, подсказать выход из нее.

Напротив, цель психолога-консультанта в том, чтобы помочь клиенту полнее, свободнее, откровеннее вы-

сказать свои затруднения, полнее осознать их, довести до сознания ранее не явные, скрытые стороны своего собственного внутреннего мира, найти решение, по-новому поставив и переосмыслив исходную проблему.

Психолог не решает проблему за клиента, он лишь создает условия для того, чтобы такое решение именно обнаружилось, потому что в неявном виде оно уже есть у клиента, — хотя он конечно же и не подозревает об этом, полагая, что оно скрыто где-то там, в книгах и справочниках по психологии.

Что же это за условия, которые создает психолог-консультант? И почему эти условия не возникают в обычном общении?

Секреты психологической помощи

Приоткрыв для читателя дверь в кабинет психолога, выдадим несколько чисто профессиональных секретов.

Секрет первый. Важное средство успешной психологической помощи — безусловное положительное отношение к клиенту. Предубеждения, симпатии и антипатии, предположения, ожидания, которые могут быть привнесены в психотерапевтическое общение психологом, крайне затрудняют это общение. А помогает — очень простое отношение к клиенту как к человеку, испытывающему в данный момент оп-

ределенные затруднения, но обладающему потенциальной способностью решить свои проблемы. Если вспомнить булгаковский роман «Мастер и Маргарита», то для психолога, как для Иешуа, любой человек по самой своей сути — «добрый человек». Он такой не потому, что, например, чем-то напоминает Евгения Леонова или же ловит каждое слово и старательно выполняет рекомендации, но просто потому, что он человек. Для психолога — это достаточное и единственное условие положительного отношения к клиенту. Чувствуя такое отношение, тот внутренне успокаивается и начинает обретать уверенность в себе.

Секрет второй. Психолог помогает в том случае, если он не просто понимает своего клиента, но и сопереживает ему. Психолог чутко реагирует не столько на слова, сколько на скрытые за этими словами чувства. Он умеет общаться не только умом, но и сердцем. Такой способ общения позволяет клиенту осознать свои зачастую противоречивые, спутанные и вытесненные переживания, лучше и полнее понять себя и свою жизненную ситуацию.

Секрет третий. Психолог может помочь своему клиенту только тогда, когда он сам свободен от проблем, открыт для общения, а все его собственные мысли и чувства, возникающие в ситуации «здесь и теперь», не спрятаны от клиента за вежливой улыбкой или маской «всеведущего эксперта». Открытость

Валерия
запечатлел
жаждущих ис
телесного и душевного
их лица,
оживляемые надеждой
Не станем
иронизировать
над излишней, возможно,
доверчивостью
страдающих
и чрезмерными порой
претензиями
и обещаниями
каждого всеведов.
Увидим печальные
лица, которые
все всего выражающие
лица,
которой нехватку
и...



психолога побуждает к встречной открытости, повышает степень доверия клиента к собеседнику, к ситуации консультирования в целом и, в конечном счете, — к самому себе.

Психолог тогда помогает клиенту, когда становится для него своего рода волшебным зеркалом. Это зеркало должно быть полностью развернуто к клиенту, оно должно быть чистым, незамутненным, «прямым», чтобы давать клиенту четкое и неискаженное отражение различных сторон его внутреннего мира.

Только так можно побудить клиента к самоисследованию и, следовательно, к поиску решения его исходной проблемы. Поиск этот — совместный, в нем участвуют и психолог, и клиент. При этом психолог с самого начала знает, что решение проблемы у клиента уже есть. Но психолог не знает, какое оно. Клиент не знает ни того, ни другого, но только он может найти решение, которое он, сам того не осознавая, уже имеет.

Секреты психологической помощи могут показаться вам слишком незамысловатыми. Но не доверяйте первому впечатлению. Попробуйте использовать эти секреты в общении с родными и знакомыми. Опыт будет полезен по крайней мере в двух отношениях: он даст вам новые положительные ощущения и вместе с тем покажет, что быть эффективным психологом очень не просто.

Человек на рынке душевно-духовных услуг

Вынужденно пропуская через себя рекламный поток, каждый из нас периодически сталкивается с объявлениями такого типа: «Кодируем от алкоголизма...», «Разовьем ваш скрытый потенциал...», «Ответим на все вопросы...», «Дадим духовную опору...», «Определим способности вашего ребенка...», «Решим семейные и супружеские проблемы...». Рост числа подобных услуг, оказываемых населению, — примечательная черта сегодняшнего дня. Рынок душевно-духовных услуг не только расширяется, но и становится все более разнообразным, приспособленным к потребностям и нуждам потенциальных клиентов. А такими клиентами являемся все мы.

На протяжении многих десятилетий все (в том числе и душевно-духовные) запросы, нужды и проблемы людей в нашей стране обслуживались, удовлетворялись и решались с помощью вне рыночных отношений и механизмов. Несколько утрируя, можно сказать, что душевные проблемы было принято решать либо по партийной линии, либо (в более запущенных и тяжелых случаях) с помощью государственной системы здравоохранения, посредством служб психиатрической помощи.

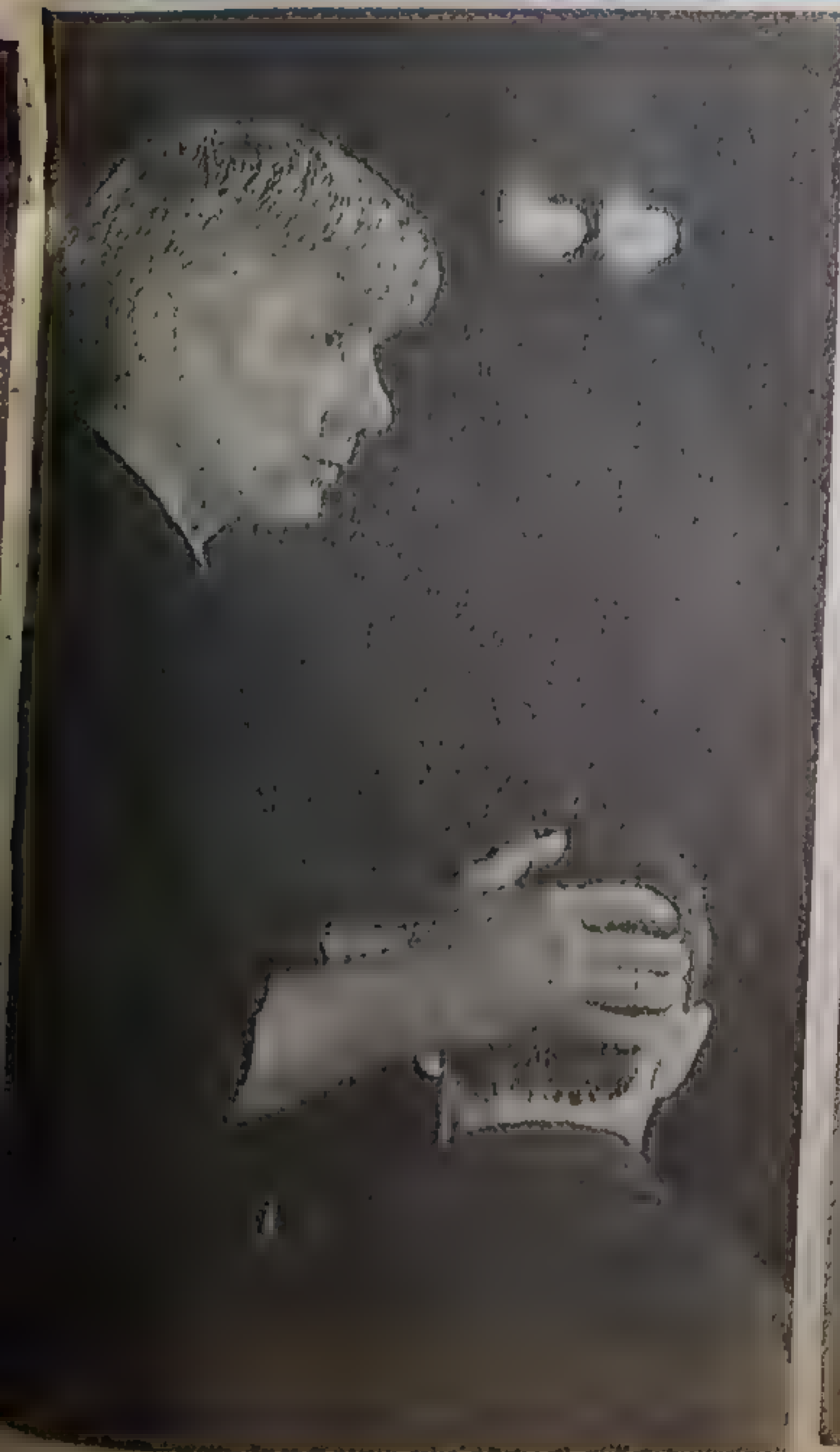
Рынок изменил эту ситуацию. Спрос действительно рождает предложение. Партработник-психиатр,

этот однозвонный кентавр, затерялся, почти исчез в толпе разного рода астрологов, хиромантов, экстрасенсов, народных целителей, колдунов, гуру, священников и проповедников самых разных вероисповеданий и сект, психотерапевтов, консультантов и психологов. Вся эта разноголосая и пестрая братия формирует сейчас рынок душевно-духовных услуг. Рынок этот, скажем с известной долей условности, образует три ряда: оккультный ряд, ряд религиозный и ряд психологический, научный.

Не претендуя на знание первых двух рядов, рассмотрим ряд третий, собственно психологический. В течение последних трех-пяти лет он оформился в очень разнообразный и многопрофильный комплекс, объединяющий в своих рядах большой отряд специалистов. Какого же рода услуги оказывают психологи? Чем они отличаются друг от друга?

Психологические услуги можно классифицировать по различным основаниям.

Кто потребитель. Потребителями психологических услуг могут быть частные лица и разного рода специалисты: педагоги, коммерсанты, политики, военные... (А также сами психологи — в последнее время очень популярны семинары, тренинги, обучающие программы, нацеленные на повышение квалификации психологов.) Потребителем услуг психологов могут быть как отдельные люди, так и группы лю-



лей (семьи, фирмы, учебные заведения, политические партии, социальные службы).

Что за услуга. Психолог может:

а) получить о клиенте новую информацию с помощью различных диагностических тестов и проб;

б) обучить клиента новым для него знаниям, умениям и навыкам (например, в сфере общения);

в) помочь клиенту решить проблему во взаимоотношениях с другими людьми (детьми, родителями, супругами, начальниками, подчиненными, партнерами);

г) помочь клиенту решить проблему, коренящуюся в его собственном внутреннем мире (совладать с тревогой, депрессией, привязанностью к алкоголю и другим наркотикам, неуверенностью, страхами);

д) повысить эффективность работы организации (наладить благоприятную атмосферу, повысить творческий потенциал сотрудников, снизить уровень конфликтности, повысить эффективность принимаемых решений).

Кто оказывает услугу. Психологии как единой науки не существует. Современная психология — это совокупность различных школ и направлений. Назовем — лишь назовем — основные: дифференциальная психология, психоанализ, поведенческая психология, гуманистическая психология. Услуги, оказываемые представителями этих основных психологических направлений, во многом совпадают, хотя первые работают в основном с измеримыми психологическими качествами, вторые — с бессознательными комплексами и конфликтами, третьи — с навыками и формами поведения, а четвертые — с нереализованным личностным и творческим потенциалом человека.

Для рядового потребителя психологических услуг все эти различия между психологами не столь уж важны и значимы. Где бы его ни свела жизнь с психологом (в школе, в бюро по трудоустройству, в психотерапевтическом кабинете), он ориентируется прежде всего на свой запрос, на свою проблему. Вместе с тем, очевидно, что удачный выбор производителя на рынке душевных услуг — половина успеха.

Что же делать человеку, впервые оказавшемуся на этом рынке в роли потребителя? На что следует ориентироваться в первую очередь?

Ориентир первый — мнения и рекомендации хорошо известных вам людей. Никогда не ориентируйтесь только на широкую рекламу. Во всяком случае, постарайтесь предварительно навести справки о том

психологе, услугами которого вы собираетесь воспользоваться.

Ориентир второй — стаж и опыт работы психолога-практика. Естественно, чем больше этот стаж, тем вероятнее получение квалифицированной помощи.

Ориентир третий — уровень его специального образования и наличие соответствующих дипломов или сертификатов.

Ориентир четвертый — место работы психолога. Чем оно солиднее, тем меньше шансов, что вы окажетесь жертвой неспециалиста.

Ориентир пятый — ваше собственное впечатление от первой встречи с психологом: если вы чувствуете непроизвольное доверие к этому человеку, а общение с ним не вызывает у вас сопротивления и негативной предубежденности, то значит ваш выбор был удачен.

Вот несколько адресов, по которым вам окажут квалифицированную психологическую помощь.

Научно-методический центр психологического консультирования Института психологии Российской академии наук (телефон: (095) 283-53-30) — психологическое консультирование, групповая психотерапия, формирование имиджа.

Центр психотерапии и консультирования Психологического института Российской академии образования (телефон: (095) 229-81-52) — психологическое консультирование родителей, индивидуальная психотерапия.

Исследовательский центр семьи и детства Российской академии образования (телефон: (095) 231-49-26) — психотерапия детско-родительских и супружеских взаимоотношений.

В заключение отмечу, что осваивать рынок психологических услуг нам придется в любом случае. Это не просто очередная мода, но необходимость, которая диктуется характером современной (беспокойной, нестабильной, ускоренной) жизни.

Стоит сказать, что в развитых странах личный психотерапевт — такое же обычное явление как личный парикмахер, массажист или дантист. Нам понять это пока довольно трудно, хотя, пожалуй, каждый согласится, что нам больше чем кому бы то ни было давно настало время навести порядок не только снаружи, но и внутри, в наших душах.

экономика
для родителей

Рука дающая и рука берущая

И. Липсиц,
профессор,
Высшей школы экономики

В прошлый раз мы прервали наш разговор на проблеме прогрессивного налогообложения личных доходов и ее связи с системой государственной социальной поддержки беднейших граждан.

Говоря о проблеме налогов как весьма специфическом институте жизни общества, трудно не процитировать слова выдающегося ученого и политика, одного из создателей США Бенджамина Франклина, заметившего как-то, что «в жизни нет ничего неизбежного, кроме смерти и налогов». И хотя трудно сыскать человека, довольного тем, что с него берут налоги, ни один народ в мире сегодня не требует отмены подоходного налога, хотя и не всех устраивает сам механизм его взимания.

Видимо, человечество в целом смирилось с механизмом прогрессивного обложения своих доходов как платой за социальную стабильность и решение гуманитарных проблем общества. Суть прогрессивного обложения доходов достаточно проста и состоит в том, что с ростом их абсолютной величины возрастает и та доля, которую государство забирает в свой бюджет. Цель же прогрессивного налогообложения доходов может быть сформулирована как перераспределение части доходов наиболее состоятельных граждан в пользу беднейших слоев общества.

На первый взгляд, эта идея кажется столь очевидной, что ей нет альтернативы. На самом деле, это не совсем так. Альтернатива существует и называется она благотворительностью. Нашему соотечественнику, основательно подзабывшему это слово за долгие десятилетия, порою даже трудно понять почему, например, в США или европейских странах существует такое огромное множество филантропических организаций и фондов.

Причина проста — общество давно

Удивительным в том, что государственный чиновник — далеко не самый эффективный «инструмент» решения социальных проблем. Из-за этого перераспределение доходов через государственный бюджет часто сопровождается коррупцией, бюрократизмом и в конечном счете — бестолковым расходованием средств. Итогом такого положения дел становится раздражение на обоих полюсах общества: и у богатых, лишившихся части своих доходов и не получивших взамен желанной стабильности общества, и у бедных, которые не дождались поддержки в размерах, позволяющих избежать жизни ниже уровня бедности.

Имеено поэтому государство было вынуждено допустить для богатейших граждан возможность самостоятельно расходовать часть своих доходов на поддержку беднейших соотечественников, минуя шлюзы госбюджета и карманы госчиновников. И опыт показал, что механизм филантропической поддержки оказывается зачастую более эффективным, чем государственные программы. К сожалению, в России эта истина еще ожидает своего осознания и потому у нас до сих пор нет ни закона о благотворительных организациях, ни действенных мер экономического стимулирования благотворительности.

Однако уйти от решения этих проблем нам не удастся, поскольку борьба с бедностью — одна из важнейших задач для любого правительства, особенно в такие переходные периоды как переживаемый сейчас Россией.

Беда, однако, в том, что это и одна из самых сложных задач. Действительно, с одной стороны, степень цивилизованности страны прямо определяется тем, насколько сносные условия существования она может обеспечить своим беднякам. С другой — чрезмерная забота о бедных ослабляет стимулы к труду наиболее одаренных, трудоспособных и трудолюбивых граждан и грозит снижением общего уровня экономического развития страны. Это реальное противоречие экономики.

Например, в США существует чрезвычайно разветвленная система социальной поддержки беднейших семей, поскольку в этой стране примерно 33 млн. человек, или 13,5 процента всего населения, имеет доходы ниже прожиточного минимума.

Одной из наиболее многочисленных групп получателей такой помощи является чернокожее население США — каждый третий чернокожий американец попадает в категорию бедных.

Чтобы показать, к чему это приводит, предоставим слово двум рос-

сийским литераторам, вынужденным некогда эмигрировать в США.

Первое слово — писателю Аркадию Львову:

«Недавно по телевидению был показан «круглый стол» о положении черного населения Америки. И выяснилось, что в Соединенных Штатах живет уже третье поколение черных, которые не работали. Показали интервью с безработным, который живет за счет социальной службы. Ему задали вопрос: почему он не работает? Ответ меня потряс: почему я должен работать?»

Он действительно не понимает почему. Его отец и мать не работали, дед и бабушка не работали, так почему он должен работать? У него уже сформировалась перевернутая психология: он считает, что не он государству, а государство ему должно...»

Этот же аспект — развращающее воздействие мер социальной поддержки на бедняков — подметил и замечательный поэт Наум Коржавин, которого поразила сама механика выдачи «велферов» (пособий по бедности) матерям-одиночкам. Дело в том, что сумма этого пособия автоматически возрастает по мере числа детей в семье. Следовательно, чем больше детей в семье, тем больше помощь — пока женщина не выходит замуж, что лишает ее права на такую помощь. Например, в Калифорнии мать-одиночка с двумя детьми получает на протяжении 10—15 лет до 16 тысяч долларов в год. О том, к чему это приводит, Наум Коржавин написал так:

«...первым забил тревогу насчет таких социальных программ один негритянский мыслитель, написавший труд под названием «Роль велферов в развале негритянской семьи». Тревожиться действительно есть о чем. Женщина не выходит замуж, а получает возможность выбирать и содержать партнеров на средства налогоплательщиков. Кошунственно, но такие матери получают возможность вести паразитический и безнравственный образ жизни.

Кроме программы помощи для матерей-одиночек, есть еще 75 социальных программ, в том числе для вполне трудоспособных мужчин и женщин, попадающих в трудное положение. Они во множестве случаев втайне от социальных служб подрабатывают, продолжая получать помощь. Социальные программы предусматривают выплату наличных денег, выдачу талонов на питание, полностью или частично оплаченное жилье, бесплатное отопление, установку кондиционера, завтраки для детей, питание младенцам, медицинское обслуживание. Но радикалы все кричат:

«Надо выдирать, выдирать, выдирать у капиталистов, все должны помогать голодным! А если не помогаете, то вы — враг бедных, враг детей, враг бесплатных завтраков!» Как сказал один консервативный экономист, я против бесплатных завтраков, я хочу, чтобы родители зарабатывали достаточно, чтобы платить за завтраки своих детей. Ведь бесплатных завтраков не бывает, за них непременно кто-то платит».

И по сей день все развитые страны мира постоянно продолжают совершенствовать свои системы социальной поддержки малоимущих. Они пытаются найти ту грань, за которую эта поддержка не должна переходить, чтобы не подрывать основу основ экономики — стремление людей работать, обеспечить себе и своим близким нормальное существование. Это поиск в России только начинается и очень важно, чтобы наши ребята понимали всю сложность подобного рода задачи и видели те противоречия, которые обществу приходится преодолевать, стремясь сохранить и рациональную дифференциацию уровней благосостояния, и предотвратить превращение бедности в источник социальных потрясений и дорогостоящей преступности.

Вниманию учителей и родителей!

Для преподавания экономики в средней школе и занятий со своими детьми вы можете воспользоваться следующими материалами:

И. В. Липсиц. «Удивительные приключения в стране Экономика» (М.: «Вита-Пресс», 1993) — иллюстрированная, увлекательная книга для чтения и факультативных занятий с детьми 11—13 лет. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 206-88-57, 206-88-80.

И. В. Липсиц. «Экономика без тайн» (М.: «Дело», 1993) — учебник для 9—10 классов и родителей. Книга удостоена высшего гранта на Всероссийском конкурсе учебников. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 433-25-10, 206-88-80, 206-88-57.

И. В. Липсиц, Л. Л. Любимов, Л. В. Антонова. «Раскрывая тайны экономики (Пособие для учителей экономики)» — методическое пособие, содержащее планы уроков и дополнительный материал для самообразования преподавателей экономики. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 206-88-57, 206-88-80.

«Приключения в Эколандии» — учебная компьютерная игра для IBM-совместимых компьютеров. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 255-98-68.

Симптомы Опасных Состояний

Л. Хахалин,
доктор медицинских наук

Повышенная температура тела

Это самый частый симптом обычных острых инфекционных («простудных») заболеваний. И пока температура тела не превышает 38,5 градуса на термометре, а самочувствие ребенка соответствует этому показателю, тревогу можно не поднимать — дело житейское. Но если к повышению температуры тела присоединяются какие-то нестандартные для простуды симптомы — удвойте внимание, потому что, возможно, ребенок столкнулся с каким-либо тяжелым заболеванием.

Любой из описанных ниже симптомов в сочетании с повышением температуры тела указывает на серьезное, требующее немедленного реагирования, состояние.

Сыпь на коже

Дети не вырастают без того, чтобы у них на коже вдруг не появлялись какие-нибудь сыпи, ну, хотя бы от перегревания (потницы).

Но кожные сыпи сопровождают не только такие известные инфекционные болезни как краснуха, корь, скарлатина, ветряная оспа, герпес и чесотка, но и аллергии на пищевые продукты, лекарственные препараты, токсические вещества. Имейте в виду, что медиками выделяются разные виды сыпи: пятна, волдыри, узелки, пузырьки и гнойнички. Для быстрой диагностики заболевания точное описание вида сыпи значит не меньше, чем для следователя номерной знак автомашины преступника.

Если сыпь очень зудит — ополосните кожу раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды).

Пузырьки и гнойнички можно смазать растворами «зеленки» или «марганцовки».

Но оставьте на разных частях те-

Среди множества симптомов самых разнообразных заболеваний детей, с которыми родителям волей-неволей приходится рано или поздно познакомиться, есть небольшая группа очень опасных по своему значению. С одной стороны, они чаще всего встречаются, поэтому к большинству из них отношение опытных родителей спокойное, иной раз даже легкомысленное. С другой стороны — то, что они так часто встречаются, означает их универсальность. А такая универсальность почти всегда свидетельствует о том, что в то или иное заболевание вовлечен весь организм. Поэтому так легко очень грубо ошибиться, не придав значение какой-нибудь мелькнувшей на коже ребенка сыпи или вдруг появившемуся поносу.

Мы намерены сообщить сведения, которые родителям есть смысл держать в памяти и припоминать каждый раз, когда у ребенка среди полного здоровья вдруг можно заподозрить...

ла ребенка несколько не обработанных элементов сыпи — для врачей!

Если сыпь очень беспокоит ребенка — можно дать ему одну возрастную дозу какого-нибудь противоаллергического препарата (тавегил, димедрол, супрастин).

Увеличение размеров лимфатических узлов

В огромном большинстве случаев связано с местным воспалительным процессом (ангиной, стоматитом, отитом и другими, хорошо знакомыми), но может быть ранним признаком заболевания крови.

До консультации с врачом не «грейте» лимфатические узлы!

Если ребенок испытывает сильные боли в области лимфоузлов — дайте ему обезболивающие средства.

Острые боли в животе

Нет и никогда, наверное, не будет таких родителей, дети которых хотя бы раз в год не пожаловались на боли в животе. С одной стороны, это естественно — ведь дети все тащат в рот (а маленькие, пока не научатся разговаривать и понимать, именно через рот — сладко? приятно? горько? — общаются о миром). С другой стороны, природа создала кишечник детей с большим запасом прочности, и чтобы повредить его, нужен либо мощный возбудитель инфекции, либо какая-то другая

необычная ситуация. Ясно, когда боли в животе возникают от переедания, например, сладкого. Совсем не ясно, если причин на первый взгляд нет, в ребенок затих, держится за животик и говорит, что у него болит «вокруг пупка».

Никогда не «грейте» живот!!!

Никогда при болях в животе не давайте обезболивающих лекарств!!!

Никогда при болях в животе не поите обильно!!!

Можно, конечно, подождать час-другой, предложить малышу попить чистой воды, но при этом надо, сохраняя самый спокойный вид, просчитать все варианты: удастся ли при необходимости вызвать врача на дом или раздобыть транспорт, чтобы доставить ребенка в поликлинику или больницу? Стоит ли тянуть со временем, если наступает вечер? Полезность таких расчетов будет наглядна, если вдруг у ребенка к болям в животе прибавится рвота.

Такое сочетание симптомов указывает, скорее всего, на острое кишечное заболевание. Тут без помощи врача не обойтись, потому что нарушить работу кишечника у ребенка не так-то просто, а вот восстановить ее — требуется и изрядный опыт и лечение. Не стоит медлить в такой ситуации — надо показывать ребенка доктору.

Правда, есть еще один вариант ситуации с болями в животе и рвотой при нормальной температуре тела: проглатывание ребенком инородного тела.

Надо расспросить ребенка (да, легко давать советы...), хотя поручиться за правдивость ответа никогда нельзя, и если такое подозрение оправдано, то дальнейшая тактика поведения должна зависеть только от величины, формы и опасности проглоченного предмета.

Детям редко удается проглотить предметы угловатой формы и большого диаметра, поэтому такие инциденты обычно совершенно благополучно заканчиваются, если предмет не застрянет в пищеводе.

Застревание инородного тела в пищеводе дает самую сильную симптоматику: икоту, слюнотечение, рвоту, возбуждение и страх, спазматические боли в желудке.

Дать ребенку пожевать жесткий хлеб, уговаривая проглатывать его с минимальным количеством жидкости. Обильно поить ребенка нельзя!

Несколько неудачных попыток должны заставить вас показать ребенка врачам ближайшего хирургического отделения больницы!

Попадание инородного тела в желудок почти всегда малосимптомно: подташнивание, небольшие боли в животе.

Если же вам точно известно, что малыш проглотил какой-то неострый предмет из нерастворимого материала и его не слишком сильно беспокоит тошнота и боли в животе, то можно несколько часов подождать.

При уверенном диагнозе «проглотил косточку» (пуговицу, пластмассовое колесико и пр.) можно дать обволакивающую пищу — полужидкие картофельное пюре или овсяную кашу.

(Обычно на весь путь от рта до горшка инородному телу у детей первых восьми лет нужно два дня, а всем более старшим детям — три дня.)

Гораздо более серьезней и опасней ситуация, если к болям в животе, сопровождающимся рвотой, присоединится понос. Такое сочетание симптомов точно свидетельствует о серьезности заболевания и необходимости немедленной медицинской помощи. Паниковать, конечно, не стоит: скорее всего окажется, что у малыша какое-либо острое кишечное инфекционное заболевание (например, дизентерия или сальмонеллез, которые хорошо лечатся), но может оказаться, к сожалению, что вы встретились с первыми симптомами пищевого отравления, пищевой аллергии или даже заболеваний одного из органов брюшной полости — печени (гепатитом), поджелудочной железы (панкреатитом) или каким-либо острым хирургическим заболеванием брюшной полости (острым аппендицитом или непроходимостью кишечника).

Дело обстоит очень серьезно, если при этом вы заметите пожелтение белковой оболочки глаз или, тем более, кожи. Надеяться на то, что все эти симптомы на следующий день пройдут, не стоит — надо очень решительно сказать себе: «Ребенок тяжело и опасно болен, надо, чтобы он сегодня же попал в руки врачей».

В следующем номере разговор о симптомах острых опасных состояний и мерах неотложной помощи ребенку будет продолжен.



Без романтики

Владимир Таточенко,
доктор медицинских наук

Ну кто не знает трагических историй, связанных с туберкулезом, чахоткой, как это называется в России? Образ больного туберкулезом — бледного, истощенного интеллигента, медленно угасающего в расцвете творческих сил, запечатлен не на одном полотне русского художника. И в музыке эта трагическая тема была популярной, достаточно вспомнить Травиату.

Менее известен туберкулез детский, а ведь он уносил не меньше жизней, чем чахотка взрослых. Только не было в детском туберкулезе никакой романтичности. Острейшие его формы — милиарный туберкулез и туберкулезный менингит — сводили больного ребенка в могилу за две-три недели. Поражения костной системы, особенно позвоночника, оставляли сотни и тысячи калеками. Туберкулез лимфатических узлов и кожи (в просторечье золотуха) также не располагал к романтике, а прилагательное «золотушный» было не менее оскорбительным, чем «чахоточный».

Победа над детским туберкулезом, а это произошло на нашей памяти, — славная страница медицины, к сожалению, плохо знакомая большинству населения. Еще в середине 50-х молодым врачом я

вел одновременно 10—15 детей с туберкулезным менингитом и другими тяжелыми формами болезни, а сейчас на всю Москву одно отделение детского туберкулеза; случаи тяжелого заболевания рассматриваются как ЧП.

Но почему мы вновь озабочены этой проблемой? Для того чтобы разобраться в этом, надо прежде всего понять, откуда берется туберкулез у ребенка.

Не упустить время

Туберкулезная палочка (точнее — микобактерия) была открыта чуть более 100 лет тому назад Кохом, а вскоре после этого Пирке установил, что при введении в кожу вытяжки из туберкулезной микобактерии — туберкулина — у инфицированного туберкулезом ребенка появляется покраснение. С помощью этой реакции мы можем легко определить, заражен ли ребенок. (Сейчас вместо реакции Пирке используется более надежная реакция Манту, хорошо знакомая родителям).

Ребенок заражается туберкулезом от взрослого больного, выделяющего микобактерии (бацилловыделителя). При этом, как правило, развивается очажок воспаления в легком, откуда инфекция проникает в ближайший лимфатический узел.

Первичный туберкулезный очаг во многих случаях остается малозаметным, так что об инфицировании мы можем судить лишь по появлению положительной реакции Манту. Однако риск развития туберкулеза при этом большой, особенно у детей первых лет жизни, ослабленных острыми заболеваниями (в этом отношении очень опасна корь). Воспалительный очаг в легком и лимфоузле может достигать значительных размеров, его диагностика становится возможной с помощью лучей Рентгена. При своевременном выявлении и правильном лечении этот процесс можно остановить, однако на месте поражения обычно остается рубец, в котором сохраняются дремлющие туберкулезные микобактерии.

Нелеченый туберкулез у ребенка дает более тяжелые поражения, о которых я писал выше. Ведь туберкулезный возбудитель может распространиться по организму с током крови и осесть в любом органе — мозге, костях, почках, глазах и т. д. Каждый такой очаг — потенциальный источник тяжелейшего острого воспаления, которое обычно происходит в первые месяцы после заражения. В других случаях очаги локализованы, ограничены от здо-

равных тканей, и инфекция в них как бы дремлет, ожидая подходящего момента для новой вспышки. А такие моменты в жизни человека случаются сплошь и рядом. Прежде всего это бурная гормональная перестройка организма в подростковом возрасте и острые заболевания — грипп, корь и другие, ослабляющие прочность иммунологических барьеров. Это и неправильное питание, и любые стрессы, которыми изобилует наша жизнь.

Именно поэтому мы стремимся выявить инфицирование туберкулезом как можно раньше, именно поэтому инфицированным детям, вполне внешне здоровым, назначают лечение, не говоря уж о детях, у которых диагностируются те или иные туберкулезные очаги.

Как уменьшить риск

Итак, ребенок заражается туберкулезом от взрослого больного, выделяющего микобактерии туберкулеза с мокротой. Микобактерии очень стойки ко внешней среде, поэтому заражение возможно не только при прямом контакте (например, при поцелуе), но и через посуду и предметы ухода, но и через домашнюю пыль, содержащую высушенные капли мокроты больного. Описаны случаи заражения детей, поселившихся в квартире, где раньше жил туберкулезный больной. Поэтому знание о туберкулезных больных в окружении ребенка — в квартире, в семьях, где он бывает, в детских учреждениях — очень важно.

К сожалению, часто взрослых больных удается выявить только тогда, когда они успели заразить всех кого можно. Поэтому даже их изоляция не снимает проблему.

В поисках других методов профилактики медики уже давно обращали внимание на возможности вакцинации. И действительно, благодаря многолетним усилиям французских ученых Кальметта и Герена удалось получить культуру ослабленных микобактерий, названных БЦЖ.

БЦЖ — живая вакцина, хотя и производится в сухом (лиофилизированном) виде. Она вводится новорожденным в кожу левого плеча, где и вызывает воспалительный процесс, аналогичный туберкулезному. Воспалительный очажок обычно не превышает 1—3 мм, редко на его месте образуется язвочка, лечение которой не представляет труда. Процесс кончается образованием рубчика, свидетельствующего о полноценности вакцинального процесса.

Вакцинированные дети во много раз реже заражаются туберкулезом, чем невакцинированные.

Огромную роль в борьбе с детским туберкулезом сыграли противотуберкулезные препараты. Первым таким препаратом был стрептомицин, с помощью которого удавалось спасать детей с туберкулезным менингитом, хотя для этого и приходилось вводить его детям в течение месяцев в спинномозговой канал с помощью люмбальных пункций — иногда сотен. Эти больные выросли и сейчас сами имеют детей и внуков. Затем появился изониазид и фтивазид — более эффективные препараты, позволяющие отказаться от пункций. Потом был разработан еще добрый десяток препаратов, неизмеримо расширивших возможности лечения туберкулеза у детей.

Что мешает

Улучшение питания и жилищных условий, оздоровление населения, выявление и лечение туберкулеза у взрослых позволили экономически развитым странам резко изменить ситуацию. По данным Всемирной организации здравоохранения, в США и странах Западной Европы туберкулезом инфицировано менее трети населения, тогда как в странах третьего мира — до 45 процентов. Заболеваемость туберкулезом в «благополучных» странах не превышает 20—40 на 100 000 населения в год, тогда как в развивающихся странах этот показатель нередко достигает 200 и более. (В нашей стране в 1988 году было зарегистрировано 119 767 больных туберкулезом, то есть около 40 на 100 000 населения.)

Какие же факторы социального характера осложняют борьбу с туберкулезом в нашей стране? В России живут миллионы алкоголиков, многие из них больны туберкулезом, который течет у них значительно тяжелее. Асоциальный больной-алкоголик не стремится к полному излечению, поскольку это означало бы для него необходимость возобновления трудовой деятельности. Отсюда отказ от полноценного лечения, незавершенные курсы терапии, продолжение пьянства, часто прямо в стационаре. Понятно, что очаг туберкулеза в семье алкоголика в десятки раз более опасен для окружающих детей, тем более что о соблюдении гигиенических норм таким больным не может быть и речи.

Сильно осложняют туберкулезную ситуацию в мире ВИЧ-инфекция и СПИД, под влиянием которых ту-

беркулез течет крайне тяжело. (Да это и понятно, так как ВИЧ-инфекция резко снижает иммунитет больного).

Резкое уменьшение частоты туберкулеза, особенно в детском возрасте, притупило нашу бдительность. Если раньше туберкулез был угрозой для всех и о нем думали в первую очередь, например при появлении температуры и кашля, то сейчас предложение такому больному «провериться на туберкулез» воспринимается чуть ли не как оскорбление. А ведь среди детей, заражающихся сейчас туберкулезом, значительное большинство получает инфекцию именно от таких больных, диагноз туберкулеза у которых не установлен своевременно. Особенно много среди них пожилых людей, которые не хотят «по каждому чоху» ходить к врачу. (У пожилых даже открытая форма туберкулеза может протекать без ярких проявлений).

Так что же делать?

На этот вопрос можно ответить поговоркой: «От добра добра не ищут». Действительно, нам нет смысла менять проверенную десятилетиями стратегию борьбы с туберкулезом у детей.

Вакцинация БЦЖ должна проводиться всем новорожденным с весом более 2000 г. Дети, не получившие вакцину в роддоме, должны прививаться в первый год жизни. Осложнения немногочисленны и не опасны для здоровья. Единичные тяжелые осложнения бывают у детей с врожденным иммунодефицитом, фактически помогая поставить диагноз.

Дети, контактировавшие с бацилловыделителем, даже не имеющие признаков туберкулезной инфекции (реакция Манту может появиться у них через 2 месяца), подлежат первичной химиопрофилактике — лечению противотуберкулезными средствами, что позволяет предупредить развитие инфекции.

Туберкулинодиагностика.

Вакцинация БЦЖ обычно сопровождается появлением положительной реакции Манту, что, конечно, затрудняет использование этой пробы для выявления истинного инфицирования. Однако и в условиях массовой вакцинации регулярная (1 раз в год) постановка реакции Манту позволяет своевременно заметить заражение туберкулезом по увеличению ее размеров. Представьте себе, что у ребенка размер реакции Манту в 1, 2 и 4 года был в пределах 4—6 мм, а в 5 лет — 15 мм. Такое

нарастание интенсивности реакции обычно связано с заражением туберкулезом. Но, повторяю, для этой реакции надо ставить ежегодно, поскольку только по размеру впервые поставленной реакции судить о наступлении инфицирования трудно.

Иногда родители боятся ставить реакцию Манту или утверждают, что после ее постановки развились осложнения. За 40 лет работы я ни разу этого не видел, а так называемые осложнения реакции Манту обычно представляют собой другие заболевания, совпавшие по времени с постановкой этой реакции.

Профилактическое лечение.

Полгода-год после заражения — наиболее опасный период, в течение которого может развиваться первичный туберкулез. Именно поэтому всем вновь выявленным инфицированным детям проводится вторичная (то есть проводимая после заражения) химиопрофилактика. Это позволяет предотвратить развитие первичного и снизить риск развития вторичного туберкулеза в переходном возрасте.

Если положительная туберкулиновая проба выявлена при единичной постановке реакции Манту, я все равно рекомендую провести курс противотуберкулезного лечения (химиопрофилактики), чтобы подавить активность даже минимального очажка и снизить риск его реактивации в будущем.

Выявление туберкулеза у подростков.

Иммунитет после вакцинации БЦЖ постепенно снижается, об этом можно судить по угасанию туберку-

линовой пробы со временем. Поэтому первоклассникам с отрицательной реакцией Манту проводится ревакцинация БЦЖ, восстанавливающая невосприимчивость к туберкулезу.

В подростковом возрасте оправданно и массовое рентгенологическое (флюорографическое) обследование, позволяющее выявить очаги в легких. Подростки менее всего озабочены своим здоровьем, поэтому взрослые должны убедить их в важности профилактических мероприятий.

Лекарственная терапия туберкулеза включает различные химиопрепараты, используемые обычно в комбинациях, для предупреждения развития устойчивости микобактерий. Некоторые из них не лишены побочных действий, их назначают лишь в более тяжелых случаях. Поскольку туберкулез — хроническая инфекция, лечение приходится проводить долго, месяцами и годами. За лечением следят врачи, но больному надо помнить, что преждевременная отмена части или всех препаратов чревата серьезными осложнениями в течении болезни.

Лечение народными средствами.

Многие родители из литературы, рассказов «стариков», а теперь и из радио- и телепередач узнают о народных, традиционных методах лечения разных болезней, в том числе и туберкулеза. Некоторые рекомендации, не лишённые здравого смысла, — чистый воздух, полноценное питание, режим и т. д. — как раз и стали теми элементами, которые способствовали снижению заболеваемости туберкулезом в экономиче-

ски развитых странах. Но каждого из нас ни один из этих факторов отдельно, ни все они вместе не способны гарантировать от заражения.

В еще меньшей степени следует полагаться на методы лечения, использовавшиеся в прежние времена, хотя и тогда часть больных туберкулезом поправлялась. Многие слышали о кумысолечении. Кумыс — это богатый белком продукт с небольшим количеством алкоголя, что повышает его калорийность и стимулирует обычно сниженный аппетит у больного туберкулезом. И сейчас кумысолечение, особенно в условиях сухого степного климата, — хорошее дополнение к химиотерапии. Но заменить кумысом современные препараты еще никому не удалось.

Многие родители спрашивают о пользе медвежьего, барсучьего, собачьего сала, продаваемого на рынках ряда городов как «первейшее средство от туберкулеза». По моим наблюдениям, эти продукты лишь хорошо отбивают аппетит у детей.

Травы и гомеопатические средства на возбудителя туберкулеза также не влияют, поэтому и они никак не могут заменить противотуберкулезные препараты. Да и что за нужда заменять то, что создано специально для лечения туберкулеза и что доказало свою эффективность на десятках миллионов больных, излеченных от этого недуга?

- Более 300 типоразмеров
- Подвижные конструкции на штативах и настенных рельсах
- Специальное покрытие — керамика по стали
- 10 расцветок
- Варианты для мела и фломастера
- Весь спектр принадлежностей — мел, губки, фломастеры и др.

Кроме того — специальные панели для стен и кабинки для школьных туалетов с напылением слоя сверхпрочной керамики. Их невозможно прожечь, исцарапать, повредить. С них смываются любые надписи и грязь.

Телефон в Москве: (095) 110-47-63

О пособии на ребёнка

На вопросы отвечает Лидия Олейник,
юрист, начальник сектора Минсоцзащиты

Может ли быть назначено единое ежемесячное пособие на ребенка в повышенном размере, если отец ребенка, обязанный к уплате алиментов, не работает и не имеет заработка, однако имеет постоянное место жительства?

Как уже сообщалось, исчерпывающий перечень обстоятельств, при которых единое ежемесячное пособие на ребенка может быть назначено в повышенном размере, определен п. 9 Порядка назначения и выплаты единого ежемесячного пособия на каждого ребенка и ежемесячного пособия на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации 20 февраля 1994 г. № 133.

Поскольку в указанном случае должник не находится в розыске, под арестом и не привлечен до сих пор к уголовной ответственности за уклонение от уплаты алиментов или по иным основаниям, пособие на ребенка в повышенном размере назначено быть не может.

С какого времени прекращается выплата пособия на ребенка при увольнении с работы получателя пособия (матери или отца)?

Выплата единого ежемесячного пособия на ребенка должна производиться за текущий месяц в полном размере, независимо от числа, с которого увольняется родитель, при этом администрация предприятия (учреждения, организации), откуда работник уволился, выдает бывшему работнику справку о том, за какой месяц произведена последняя выплата пособия.

И по новому месту работы либо в органах социальной защиты населения выплата возобновляется с того времени, с которого она была прекращена.

В случае же длительного перерыва в работе (более одного месяца), помимо вышеуказанной справки по новому месту работы должен быть представлен документ органа социальной защиты о том, что за это время пособие не выплачивалось.

С какого времени будет выплачи-

ваться пособие на ребенка, родившегося в декабре 1993 года, если заявление поступило лишь в апреле текущего года?

Все виды пособий — и единое ежемесячное пособие на ребенка, и ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет (кроме пособия в повышенном размере при неуплате алиментов) выплачиваются за все истекшее время, при условии, если обращение последовало не позднее шести месяцев со дня возникновения права на выплату пособия.

Это же правило распространяется и на выплату единовременного пособия при рождении ребенка.

А вот уже назначенное пособие на ребенка, но не востребованное своевременно, выплачивается за прошлое время, но не более чем за 3 года до обращения.

Пособие же, не полученное своевременно по вине органа, назначившего и выплачивающего пособие, выплачивается за прошлое время без ограничения каким-либо сроком.

Может ли быть назначено пособие на ребенка в повышенном размере, если его отец, обязанный к уплате алиментов, проживает в одной из республик бывшего Союза ССР?

Это не такой простой вопрос, как кажется на первый взгляд, особенно в отношении лиц, проживающих в странах СНГ и бывших республиках СССР. Так, в соответствии с Порядком назначения и выплаты пособий, если лицо, обязанное к уплате алиментов, постоянно проживает на территории иностранных государств (в том числе государств — бывших республик Союза ССР), с которыми у России отсутствует договор о правовой помощи, предусматривающий вопросы взаимного исполнения судебных решений, то единое ежемесячное пособие на ребенка выплачивается в повышенном размере. В настоящее же время такие договоры о правовой помощи ни с одной бывшей республикой СССР не заключены.

Однако имеются договоры по об-

мену денежными переводами, в том числе на суммы пенсий, алиментов, компенсационных выплат, заключенные с Администрациями связи Беларуси, Казахстана, Кыргызстана, Литвы, Молдовы, Таджикистана, Туркменистана, Украины.

Учитывая это обстоятельство, лицо, проживающее в одном из этих государств и не находящееся в розыске, должно и может уплачивать алименты на детей, проживающих на территории России.

Государства же Азербайджан, Армения, Грузия, Латвия, Эстония вообще прекратили обмен денежными переводами с Россией. Но поскольку еще нет договоров о правовой помощи со всеми этими государствами, вне зависимости от того, разыскивается ли неплательщик алиментов, проживающий в одном из этих государств, пособие на его детей в России выплачивается в повышенном на 50 % размере.

Какие документы необходимо представить в этом случае для получения пособия в повышенном размере?

В случае, когда взыскание алиментов невозможно в связи с проживанием должника в одном из государств, о которых сказано выше, в органы социальной защиты населения по месту жительства родителя, с которым проживает ребенок, представляются:

— заявление о назначении пособия на ребенка;

— копия свидетельства о рождении ребенка;

— справка с места жительства ребенка о нахождении на иждивении родителя или опекуна, попечителя;

— справка из общеобразовательного учреждения на ребенка старше 16 лет;

— сообщение органов внутренних дел о том, что в месячный срок место нахождения должника не установлено;

— справка паспортно-визовой службы органов внутренних дел о выезде гражданина на постоянное жительство за границу, а также сообщение Минюста РФ о неисполнении решения суда о взыскании алиментов при проживании должника в иностранном государстве.

Забывтый поэт

Владимир Набоков

1

В 1899 году в грузном, уютно подстеганном Санкт-Петербурге видная культурная организация — «Общество поощрения русской словесности» — решила торжественно почтить память поэта Константина Перова, скончавшегося за полстолетия до того в пылком возрасте двадцати четырех лет. Его величали русским Рембо, и хоть французский юноша превосходил его одаренностью, уподобление не было вовсе несправедливо. Всего восемнадцати лет он написал свои замечательные «Грузинские ночи» — длинную, бессвязную «эпическую грезу», некоторые пассажи которой как бы прорывают завесу своего традиционно восточного убранства, создавая небесный сквозняк, от которого прямо между лопаток читателя вдруг возникает ощущение истинной поэзии.

Следом, три года спустя, вышел томик стихов: Перов увлекся кем-то из немецких философов, и несколько пьес этого тома производят печальное впечатление из-за нелепых потуг сочетать неподдельный лирический спазм с метафизическим объяснением мира; но остальные еще и сейчас живы и необычны, как в те дни, когда этот странный юноша шерстил русский словарь и сворачивал привычным эпитетам шеи, заставляя поэзию вопить и захлебываться, а не чирикать. Большинству читателей более по душе те из его стихов, в которых восхитительный вихрь невразумительного красноречия, о коем один критик сказал, что оно «не указывает врага, но наполняет нас жаждою битвы», выражает идеи равенства, столь характерные для России пятидесятых годов. Я же предпочитаю более чистую и одновременно ритмически более сложную его лирику, — скажем, «Цыгана» или «Летучую мышь».

Перов был сыном мелкого землевладельца, о котором известно лишь, что он покушался в своем имении под Лугой выращивать чай. Юный Константин (прибегнем к интонации биографических писаний) большую часть своего пребывания в Санкт-Петербурге проводил за неопределенными хождениями в университет, а затем в неопределенных же поисках чиновничьего места; в сущности, о его занятиях известно немного, — помимо тех пустяков, которые можно дедуктивным путем вывести из общих склонностей его круга. Одно место в письме прославленного поэта Некрасова, как-то столкнувшегося с ним в книжной лавке, рисует нам образ угрюмого, неуравновешенного, «неуклюжего и пылкого» юноши с «детским взором и плечми возчика мебели».

Он упоминается также в полицейском донесении как «вполголоса совещающийся с двумя другими студентами» в кофейне на Невском. А его сестра, вышедшая замуж за рижского купца, как говорят, сожалела о бурных романах поэта с прачками и белошвейками. Осенью 1849 года он навестил отца, намереваясь просить денег на поездку в Испанию. Отец, отличавшийся простотою душевных движений, дал ему лишь по-

щечину; несколько дней спустя бедный юноша утонул, купаясь по соседству в реке. Его платье и полуобгрызанное яблоко нашли под березой, тела же отыскать не сумели.

Слава ему выпала вялая: отрывок из «Грузинских ночей» — вечно один и тот же во всех антологиях; неистовая статья радикального критика Добролюбова (1859), восхваляющая революционные околичности самых слабых его стихов; сложившееся в восьмидесятых общее представление, что реакционная среда чинила препоны чистому, пусть и нечленораздельному таланту, а там и вовсе его заела, — вот, пожалуй, и всё.

В девяностых годах, вследствие оздоровления поэтических интересов, совпавшего, что порою случается, с эрой суровой и скучной политики, вокруг поэзии Перова затеялась суeta повторного узнавания, — а со своей стороны, и либеральные деятели были не прочь подхватить добролюбовские обиняки. Весьма успешно прошла подписка на возведение памятника Перову в одном из общественных садов. Крупный издатель собрал все доступные крохи сведений о жизни Перова и выпустил полное собрание его сочинений в одном приятно увесистом томе. Ежемесячники напечатали несколько ученых статей. Памятный вечер в одном из лучших залов столицы привлек большую толпу.

2

За несколько минут до начала, когда ораторы еще сходились в расположенную за сценой комнату юбилейного комитета, дверь распахнулась, впустив кряжистого старика в сюртуке, который — на его или еще на чьих-то плечах — видывал лучшие времена. Ничуть не вникая упредительным крикам двух студентов с лентами на рукавах, облеченных властью служителей и пытавшихся его задержать, он с замечательно достойным видом приблизился к столу устроителей, поклонился и произнес:

— Я — Перов.

Мой друг, почти вдвое старший меня и оставшийся ныне единственным живым свидетелем тех событий, рассказывал мне, что председатель (а он был редактором газеты и обладал немалым опытом обращения с чудачливыми докучниками), даже не подняв глаз, сказал: «Гоните его в шею». Никто этого делать не стал, — возможно, оттого, что каждый склонен к определенной учтивости при обращении со старым и предположительно очень пьяным господином. Старик присел к столу и, выбрав самого тихого на вид человека — Славского, переводчика Лонгфелло, Гейне и Сюлли-Прюдома (а впоследствии члена террористической группы), — деловито осведомился, собраны ли уже «деньги на памятник», и если собраны, когда ему можно их получить?

Все свидетельства сходятся в том, что свои притязания он излагал удивительно мирно. Не напирал. Он

просто заявлял их, как бы вовсе не сознавая возможности того, что ему могут не поверить. Поразительным было то, что, усевшись посреди этой уединенной комнатки, в обществе столь замечательных личностей, еще только в самом начале всей этой странной истории, он, со своей патриархальной бородой, выцветшими глазками и носом картошкой, умиротворенно расспрашивал о доходах предприятия, не давая себе решительно никакого труда привести хотя бы такие доказательства, какие с легкостью мог подделать заурядный самозванец.

— Вы что же, родственник? — спросил кто-то.

— Я. — Константин Константинович Перов, — терпеливо сказал старик. — Мне, впрочем, дали понять, что в зале присутствует младший член нашей семьи, да что-то нигде его не видать.

— А лет вам сколько же будет? — спросил Славский.

— Мне семьдесят четыре года, — ответил старик, — я жертва нескольких недородов кряду.

— Вам, разумеется, известно, — заметил актер Ермаков, — что поэт, чью память мы чтим сегодня, утонул в Оредежи ровно пятьдесят лет назад.

— Вздор, — резко ответил старик. — Я разыграл эту комедию, имея на то свои причины.

— А теперь, сударь мой, — сказал председатель, — вам и вправду лучше уйти.

Они и думать о нем забыли, едва только выпорхнув на резко освещенную сцену, где еще единственный длинный стол, покрытый торжественной красной тканью, с нужным числом кресел за ним, давно уж

завораживал публику блеском традиционного графина. По левую сторону от стола красовался живописный портрет, ссуженный Шереметевской галереей: он изображал двадцатидвухлетнего Перова — смуглого молодого человека в романтических локонах, в рубашке с открытым воротом. Подрамник благочестиво скрывали цветы и листья. На авансцене высилась кафедра еще с одним графином, и концертный рояль ожидал за кулисами выезда перед началом музыкальной программы.

Зал заполняли литераторы, просвещенные адвокаты, школьные педагоги, ученые-словесники, восторженные студенты обоих полов и тому подобный люд. Имелось тут и несколько полицейских осведомителей, рассаженных по не приметным углам, — правительство на опыте знало, что самые степенные культурные сборища обладают странным обыкновением вдруг оборачиваться оргией револю-

ционной пропаганды. То обстоятельство, что одно из первых стихотворений Перова содержало завуалированный, но одобрительного толка намек на возмущение 1825 года, требовало принятия определенных предосторожностей, ибо неизвестно, что могло приключиться после публичного произнесения таких, к примеру, строк: «сибирских пихт угрюмый ропот с подземной сносится рудой».

Как сказано в одном из газетных отчетов: «вскоре почудилось, что смутное подобие скандала на манер Достоевского (подразумевается известная балаганная сцена в «Бесах») нагнетает в зале обстановку неловкости и тревоги». Дело в том, что старик неспешно последовал на сцену за семью членами юбилейного комитета и попытался усестись вместе с ними за стол. Председатель, главная забота коего состояла в том, чтобы избежать потасовки на глазах у публики, приложил все усилия, дабы заставить старика отступить. Состроив напоказ публике учтивую улыбку, он прошептал патриарху, что вышвырнет его вон, ежели тот не отпустит спинку кресла, которую Славский — с безмятежным видом, но проявляя железную хватку, — тишком выворачивал из шишковатой старческой лапы. Старик не сдался, но потерпел поражение и остался без места. Тогда он огляделся, заметил за кулисой рояльный табурет и преспокойно выволок его на сцену за долю секунды до того, как руки скрытого от публики служителя попытались вырвать табурет и вернуть обратно. Старик уселся несколько вбок от стола и немедленно стал экспонатом номер один.

В апреле Владимиру Владимировичу Набокову исполнилось бы 95 лет.

Рассказ Набокова «Забытый поэт» начинается с упоминания года его рождения. Начинается, естественно, неслучайно, так как ничего случайного в прозе Набокова нет.

Явное или — чаще — скрытое присутствие автора в тексте, некий намек, легкая авторская тень на ткани повествования — условие самой возможности этой, если угодно, «субъективно идеалистической» прозы, где авторское «я» не играет в жизнеподобие и эпическую объективность, а прямо признает себя единственным распорядителем текста и берет на себя всю ответственность.

«Забытый поэт» — из числа первых английских вещей Набокова, написанных уже в Америке. В его английской прозе всегда ему свойственная внимательность к уловкам и рисунку. Судьбы стала, пожалуй, еще более обостренной (помните Мак-Фатума в «Лолите»?). Опираясь на любимого им Блока (стихотворение «Новая Америка») и нелюбимого Достоевского (Свидригайлов, решившийся застрелиться, говорит, что едет в Америку), Набоков создал свой частный миф об Америке как своего рода зеркальном отражении России, ее, России, посмертном, призрачном бытии. (Отчасти этот миф питался некогда русской принадлежностью Аляски: если помните, именно на Аляске умирает Лолита. А в романе «Ада» действие происходит в некоей Америке).



Тут члены комитета совершили роковую ошибку, снова забыв о нем; они, это следует повторить, более всего были обеспокоены тем, чтобы избежать неприятной сцены; к тому же несносного компаньона наполовину скрывала от их телесных взоров голубая гортензия, стоявшая близ портрета. К несчастью, публика видела старика более чем отчетливо: видела, как он усаживался на свой невзрачный пьедестал (постоянным поскрипываньем намекавший на способность вращаться), как открывал очешник и по-рыбьи дышал на очки, — совершенно спокойный, невозмутимый, — видела маститую главу, поношенный черный сюртук и штiblеты с резинками, одновременно приводящие на ум и нуждающегося русского профессора, и преуспевающего русского гробовщика.

Председатель, вставши за кафедру, начал вступительную речь. Шепот зыбью прошел по залу — всем, натурально, желалось узнать, кто этот до-

стойкий старик. Утвердив на носу очки и упершись о колена ладонями, он несколько времени вглядывался, оборотясь, в портрет, затем отвернулся от него и обозрел первый ряд. Ответные взоры не могли не сновать между лоснистым его челом и кудрявой главой портрета, ибо за время долгой председательской речи подробности вторжения распространились по залу и чье-то воображение уже принялось тешиться мыслью, что поэт почти легендарной поры, уютно приписанный к ней учебниками, анахроническое существо, живое ископаемое в сетях невежественного рыбака, Рип Ван Винкль в некотором роде, впав в тусклое старческое слабоумие, и впрямь забрел на вечер, посвященный его юной славе.

— ...пускай же имя Перова, — завершая речь, говорил председатель, — никогда не забудется мыслящей Россией. Тютчев говорил, что наша страна вечно будет помнить Пушкина, как первую свою любовь. Отно-

сительно Перова мы можем сказать, что он был первым опытом русской вольности. На поверхностный взгляд эта вольность сводится к поразительной щедрости поэтических образов Перова, вызывающей более к художнику, нежели к гражданину. Но мы, представители более трезвого поколения, склонны раскрывать для себя более глубокий, более жизненный, более гуманный и общественный смысл таких его строк, как:

Когда в тени кладбищенской стены
укрыт последний снег, и ворона
соседская кобылка отдает
мгновенной синевой в мгновенном блеске
апрельского слепительного дня,
и в негритянских пригоршнях Земли
лучатся лужи сколками небес, —
душа бредет в разодранном плаще
к слепым, бездольным, темным, к тем, кто гнет
вседневно спины в кабале у толстых,
чьи очи от забот и вожделений
поблекли и уже не зрят проталин,
ни синей лошади, ни чудотворной лужи.

Взрыв рукоплесканий приветствовал эти строки, но внезапно хлопки прервались, смененные всхлипами неуместного смеха; ибо пока председатель, в котором еще вибрировали только что произнесенные слова, возвращался к столу, бородатый незнакомец встал и поблагодарил аплодирующих, резко кивая и нескладно маша руками; вид его выражал смесь вежливой признательности с некоторым раздражением. Славский

Так что, оказавшись в американском зазеркалье и перейдя на чужой язык (правда, знакомый ему, как родной), Набоков, обращаясь к американскому читателю, испытывал, должно быть, головокружительное ощущение России, существующей лишь постольку, поскольку существует он сам. Вот звон путеводной ноты, говоря его же словами.

Разумеется, Набоков только усмехнулся бы, спроси его кто-нибудь о прототипе «забытого поэта» Перова из рассказа «Забытый поэт». Никогда не существовавший в действительности и в каком-то смутном качестве существующий в тексте воскресший утопленник и самозванец Перов — чистая фикция, собственно говоря, — не может иметь реального подобия. Призраки тени не отбрасывают.

Но Набоков не был бы Набоковым, если б не постарался снабдить свой фантом набором признаков, как-то исподволь все-таки намекающих на реальность. Этот немыслимый Перов, только потому и возможный, что в 1899 году в Петербурге в барском особняке на Морской, 64 родился человек, рассказывающий нам о нем, представляет собой, скажем так, олицетворение «русской поэзии» вообще, которая с молодых лет была и осталась для рассказчика и страстью, и родиной, и всем на свете. Деталей узнаваемых, но, как в страшном сне, ни в чем не убеждающих, в рассказе много. Ну, например, имя Константин Константинович приводит на память поэтов Случевского и великого князя К. Р. Как и Перов, совсем молодым утонул символист Иван Коневской. А сын Случевского, тоже Константин Константинович и поэт, писавший под именем Лейтенант С., тоже утонул — при Цусиме. Перовскую эволюцию от юношеского свободомыслия к закоснелому монархизму проделали многие русские поэты, хотя бы Аполлон Майков.

Можно и продолжать перечисление имен, но это ничего не прибавит к «расшифровке» текста; подсказок же для читательского взаимодействия с ним — достаточно.

В конце концов этот блестящий, смешной и жуткий рассказ говорит сам за себя.

и двое служителей произвели отчаянную попытку спровадить его, но в глубине зала поднялся крик: «Позор, позор!» и «А-ставь-те-ста-ри-ка!».

В одном из отчетов мне попало предположение, что среди публики имелись у старца сообщники; я, впрочем, думаю, что такой поворот в достаточной мере объясняется состраданием толпы, возникающим с тою же внезапностью, что и ее озлобление. «Старик», при том, что ему пришлось бороться сразу с тремя, ухитрился сохранить замечательное достоинство повадки, и когда те, кто без особого рвения нападал на него, отступились и он поднял опрокинутый в схватке табурет, по залу прошел довольный шумок. Вот только атмосфера вечера была испорчена безвозвратно. Самые молодые и разухабистые из публики уже буйно веселились. Председатель, подрагивая ноздрями, налил себе стакан воды. Двое осведомителей украдкой переглянулись из двух углов зала.

3

За речью председателя последовал отчет казначея касательно сумм, полученных от многочисленных учреждений и лиц на возведение памятника Перову в одном из пригородных садов. Старик неспеша вытащил клочок бумаги и огрызок карандаша и, приладив листок на колени, стал записывать называемые цифры. Затем на сцене на миг появилась внучка перовской сестры. С этим номером программы устроителям пришлось изрядно повозиться, поскольку особу, о которой идет речь, — толстую, с выпученными глазами, восково-белую молодую даму — лечили от меланхолии в приюте для душевнобольных. Всю в трогательно розовом, с перекошенным ртом, ее на мгновение показали публике и тут же быстро увлекли назад — в крепкие руки предоставленной заведением полногрудой женщины.

Тем временем Ермаков, бывший в ту пору баловнем театралов, своего рода душечкой-тенором драматической сцены, принялся шоколадным голосом читать монолог Князя из «Грузинских ночей», и тут стало ясно, что даже самых рьяных его поклонников больше интересует реакция старика, чем красоты исполнения. При строках:

Когда металл бессмертен, где-то есть
на свете пуговка — я обронил ее
в саду, гуляя на седьмом году.
Найди ее, пусть сведает душа,

что ждет ее, как всякую иную,
спасение и благостный приют,—

я самообладания старика обнаружила первая трещинка и, медленно развернув пространный платок, он смачно высморкался — со звуком, от которого густо затененные, алмазным блеском горящие глаза Ермакова закосили, как у оробелого боевого коня.

Платок вернулся в складки сюртука и лишь через несколько секунд после того в первом ряду заметили, что из-под очков старика льются слезы. Он не пытался их утереть, хоть несколько раз рука его с растопыренными, словно клешня, пальцами поднималась к очкам и падала снова, как если бы он опасался (совершеннейшая из деталей всего утонченного шедевра), что всякий подобный жест привлечет внимание к слезам. Громовые овации, следовавшие за чтением, определенно в большей мере относились к исполнительскому мастерству старика, чем к стихам в передаче Ермакова. И едва они смолкли, старец поднялся и вышел на край сцены.

Комитет не пытался остановить его — по двум причинам. Во-первых, председатель, доведенный до отчаяния возмутительным поведением старика, ненадолго отлучился, чтобы отдать некоторые распоряжения. Во-вторых, кое-кого из устроителей понемногу одолевала путаница странных сомнений, так что, когда старик оперся на кафедру, пала полная тишина.

— И вот вам слава,— сказал он столь сиплым голосом, что из дальних рядов закричали: «Громче, громче!».

— Я говорю, вот она — слава,— повторил он, хмуро оглядывая публику сквозь очки,— два десятка бездумных виршей, слова, годные только скакать и звякать, и человека помнят, будто он пользу какую принес человечеству! Нет, господа, не обольщайтесь. Наша держава и трон царя-батюшки еще стоят в неуязвимой их мощи, аки застывший перун, а заблуждавшийся юноша, полвека назад маравший бунтарские вирши, ныне стал законопослушным стариком, уважаемым порядочными согражданами. Стариком, позвольте добавить, нуждающимся в вашей поддержке. Я пал жертвой стихии: земля, которую я вспахал

в поте лица своего, агнцы, вспоенные мною, нивы, что помогали мне золотистыми дланями...

Именно тут чета здоровенных полицейских быстро и безболезненно устранила старика. Публика только ахнула, а уж его понесли: манишка на сторону, борода на другую, манжета висит на запястье, но в глазах — все та же добродетельная серьезность.

Ведущие газеты, сообщая о торжествах, лишь мельком упомянули об омрачившем их «прискорбном происшествии». Однако скандально известная «Санкт-Петербургская Летопись» — сенсационно-реакционный листок, издаваемый братьями Херстовыми на потребу нижесреднего класса и блаженно-полуграмотной подслышки рабочего люда, — разразилась чередой статей, утверждавших, что упомянутое «прискорбное происшествие» было не чем иным, как вторым пришествием подлинного Перова.

4

Тем временем старика подобрал очень богатый и вульгарно чужающий купец Громов, дом которого заполняли бродячие монахи, прощелыги-целители и «погромистики». «Летопись» брала у самозванца одно интервью за другим. Чего только не говорил он в них о «лакеях революционной партии», мошеннически отрицающих подлинность его и прикарманивших его деньги! Он намеревался по суду требовать эти деньги с издателя ложного собрания сочинений Перова. Спившийся словесник, громовский приживал, указывал на сходство (к несчастью, довольно разительное) между обликом старца и чертами лица на портрете.

На тех же страницах появился подробный, но совершенно неправдоподобный рассказ о том, как он инсценировал самоубийство, чтобы зажечь праведным христианином в самом сердце Святой Руси. Кем он только не был: корабейником, птицеловом, перевозчиком на Волге, пока не приобрел наконец клочка земли в дальней губернии. Я видел экземпляр убогой книжонки «Смерть и воскрешение Константина Перова», одно время ее вместе с «Мемуарами Амазонки» и «Похождениями маркиза де Сада» продавали на улицах трясучие попрошайки.

Мы сказали,
что рассказ Набокова
в конечном счете —
о России и поэзии.

Так вот стихотворение
Набокова на ту же тему,
написанное в 1939 году
в Париже,
накануне отъезда
в Америку.

Поэты

Из комнаты в сени свеча переходит
и гаснет. Плывет отпечаток в глазах,
пока очертаний своих не находит
беззвездная ночь в темно-синих ветвях.

Пора, мы уходим — еще молодые,
со списком еще не приснившихся снов,
с последним, чуть зримым сияньем России
на фосфорных рифмах последних стихов.

А мы ведь, поди, вдохновение знали,
нам жить бы, казалось, и книгам расти,
но музы безродные нас доконали,
и ныне пора нам из мира уйти.

И не потому, что боимся обидеть
своею свободой добрых людей.
Нам просто пора, да и лучше не видеть
всего, что сокрыто от прочих очей:

не видеть всей муки и прелести мира,
окна, в отдаленье поймавшего луч,
лунатиков смирных в солдатских мундирах,
высокого неба, внимательных туч;

красы, укоризны; детей малолетних,
играющих в прятки вокруг и внутри
уборной, кружащейся в сумерках летних;
красы, укоризны вечерней зари;

всего, что томит, обивается, ранит;
рыданья рекламы на том берегу,
текущих ее изумрудов в тумане,
всего, что сказать я уже не могу.

Сейчас переходим с порога мирского
в ту область... как хочешь, ее назови:
пустыня ли, смерть, отрешенье от слова,
иль, может быть, прощанье любви.

Молчанье далекой дороги тележной,
где в пене цветов колея не видна,
молчанье отчизны — любви безнадежной —
молчанье зарницы, молчанье зерна.

И все же лучшее, что я сыскал, роюсь в старых подшивках, это расплывчатый снимок бородатого самоваянпа, взгромоздившегося на мраморный пьедестал недостроенного памятника Перову посреди облетевшего парка. Он стоит навтыжку, сложив на груди руки, на нем круглая меховая шапка и новые калоши, но никакого пальто; у ног его расположилась кучка приверженцев, их мелкие белые лица смотрят в камеру с особенным лупоглазым и самоуверенным выражением, какое встречаешь порой на старых снимках линчующих артелей.

В подобной обстановке вычурного хулиганства и реакционного апломба (столь неразрывного в России с официальными воззрениями, как бы ни звался ее царь — Александр, Николай или Иосиф) интеллигенция едва ли смогла бы снести ужас отождествления чистого, пылкого, революционно настроенного Перова, каким он предстает в его стихах, с пошлым стариком, блаженно барахтающимся в живописном свинарнике. Трагическая сторона положения состояла в том, что если Громов и братья Херстовы на самом-то деле не очень и верили, будто предмет их увеселений — это подлинный Перов, немало честных, развитых людей томилось невыносимой мыслью, что ими отвергнута Истина и Правда.

Как сказано в недавно опубликованном письме Славского к Короленко: «Содрогаешься при мысли, что подарком небывалым в истории судьбы, Лазаревым воскрешением великого поэта прошлого, могут неблагодарно пренебречь, — нет, хуже того, счесть его дьявольской уловкой человека, чьим единственным прегрешением было полувекое молчание да несколько минут необдуманных речей». Изложено путано, но суть ясна: образованная Россия боялась не столько стать жертвой надувательства, сколько совершить ужасный промах. Существовало, впрочем, нечто такое, чего она боялась и того пуще, а именно — крушения идеала; ведь наш российский радикал готов сокрушить что угодно, но только не какую-нибудь пустяковую побрякушку, которую радикализм лелеет невесть по каким причинам.

Поговаривали, будто на некоем тайном собрании «Общества поощрения русской словесности» эксперты тщательно сличили множество оскорбительных посланий, которыми старик, проявляя завидное постоянство, продолжал осыпать своих врагов, со старым письмом, написанным поэтом в ранней юности. Найденное в одном частном архиве, оно почиталось единственным образчиком руки Перова, и никто, кроме ученых, вперявшихся в его выцветшие строки, не ведал о его существовании. Как, впрочем, не знаем и мы, к чему клонились их выводы.

Поговаривали еще, что удалось собрать немалые деньги и что к старику обратились без ведома его безобразных приятелей. По всей видимости, ему предложили порядочное ежемесячное пособие на тех условиях, что он вернется к своему хозяйству и останется там в чинном молчании и безвестности. По всей также видимости, предложение было принято, ибо старик исчез с тою же внезапностью, с какою объявился, а Громов тем временем утешился, заменив утраченного любимца сомнительным гипнотизером французского роду-племени, год или два спустя снискавшим кое-какой успех при дворе.

Памятник, торжественно открытый своим порядком, стал любимым пристанищем местных голубей. Спрос на собрание сочинений к четвертому изданию благородным образом выдохся. Наконец, несколько лет спустя самый старый, но отнюдь не самый толковый житель тех мест, где родился Перов, передал неко-

торой журнальной даме запомнимый ему рассказ отца о найденном там в речных камышах скелете.

5

Тем бы все и закончилось, если бы не пришла революция, выворачивая тучные пласты земли, а с нею беловатые проростки травы и жирных сизых червей, которых в противном случае так бы никто и не увидел. Когда в начале двадцатых в темном, голодном, но болезненно оживившемся городе стали плодиться всякие странноватые культурные учреждения (вроде книжных лавок, где знаменитые, но изрядно бедствующие писатели продавали собственные книги, и проч.), кто-то сумел заработать двухмесячный паек, основав музейчик Перова, что привело к еще одному воскрешению.

Экспонаты? Да собственно говоря, все те же, не считая еще одного (письма). Подержанное прошлое в потрепанном зальце. Овальные глаза и каштановые кудри бесценного шереметевского портрета (с прорезом по открытому вороту, внушающим мысль о тайной попытке усечения главы); растрепанный томик «Грузинских ночей», считавшийся собственностью Некрасова; посредственная фотография сельской школы, построенной на месте дома и сада отца поэта. Поношенная перчатка, забытая кем-то из посетителей. Несколько изданий Перова, расставленных так, чтоб оставалось поменьше места.

И поскольку все эти скудные реликвии никак не желали образовать счастливую семью, к ним добавили кое-какие предметы, связанные с эпохой, — вроде халата, который знаменитый радикальный критик носил у себя в кабинете, обставленном в стиле рококо, и цепей, которые он же носил в своем бревенчатом сибирском узилище. И поскольку, повторимся, ни эти предметы, ни портреты писателей той поры не создавали потребного изобилия, посредине убогой комнаты установили модель первого русского поезда (сороковые годы, Санкт-Петербург — Царское Село).

Старик, шагнувший уже далеко за девяносто, но сохранивший внятность речи и прямизну осанки, водил посетителей с таким видом, будто был в музее не сторожем, а хозяином. Создавалось удивительное впечатление, что вот сейчас он проведет вас в другую (несуществующую) комнату, где уже накрыт для ужина стол. Однако все его достояние составляли стоявшая за ширмами печка да лавка, на которой он спал; впрочем, если вы покупали одну из книг, выставленных на продажу при входе, он надписывал ее, словно это разумелось само собой.

Потом как-то утром женщина, носившая ему еду, нашла его на лавке мертвым. Какое-то время в музее проживали три скандальных семейства, и вскоре от его содержимого ничего не осталось. Словно какая-то огромная лапа с треском выдрала кипу страниц из множества книг, или некий игривый сочинитель закупорил бесенка фантазии в сосуд истины, или...

Ну, не важно. Так или иначе, в следующие двадцать лет или того около Россия Перова совершенно забыла. Молодые советские граждане знают о его сочинениях не больше, чем о моих. Безусловно, настанет время, когда его опять издадут и снова полюбят; все же никак не отделаешься от мысли, что при теперешнем положении дел люди многое теряют. Гадаешь еще и о том, во что превратят будущие историки старика и что они выведут из его поразительных притязаний. Но это, разумеется, дело десятое.

Бостон, 1944

Перевод с английского С. Ильина

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| К | Н | И | Ж | Н | Ы | Й |
| Ш К А | | | | | | |

Сто тысяч потому

Детские энциклопедии всегда в цене

Книги для детей с ответами на «сто тысяч почему» расходятся очень хорошо, и притом за весьма приличную цену. Оно и понятно: любая энциклопедия или словарь, на нее похожий, — это ведь более или менее широкий круг знаний. А знания нынче дороги. Тем более — хорошо поданные, на прекрасной бумаге, с яркими цветными иллюстрациями.

Например, красочный том под названием «Детский мир от А до Я. Детская энциклопедия в рассказах и картинках» (Таллинн — Москва, Скиф — Алекс, 1993). Переводчик «Детского мира» Ю. Бем сообщает, что создана эта книга коллективом детских писателей Германии, Австрии и Швейцарии в расчете на детей этих стран. «Поэтому, — замечает он, — и имена в ней будут не русские, а немецкие, а писатели, композиторы и ученые — тоже немцы. И все же мы взялись за перевод этой книги. Ведь все, что веками создавало человечество, не имеет границ...»

Безусловно, русские авторы подобного издания не забыли бы Гете, Гейне, Бетховена, Моцарта, Вильгельма Телля и других славных немцев, австрийцев, швейцарцев; иностранные авторы не сделали этого по отношению к России, что, конечно же, обеднило издание. Но, с другой стороны, в мире действительно много вещей, узнать о которых интересно «почемучкам» любой национальности. Поэтому хочется все-таки приветствовать издание этой книги. Вот, кстати, одна из типичных ее статей:

«ОАЗИС. По пустыне устало бредет караван. Внезапно верблюды пошли быстрее. Вдали показались финиковые пальмы. Оазис! Зеленый островок в знойной пустыне! Это означает — свежая вода и фрук-

ты. Оазисы встречаются в пустыне Сахара и в Аравии».

Кратко, точно и выразительно. Тут же цветная картинка... К некоторым словам вообще нет статей — только иллюстрация (сосуды, стиральная машина, сети, посуда, овощи...). В самом деле: что тут определять? Лучше увидеть и самому сделать выводы.

Есть статьи длиной в одну фразу: «РУМЫНИЯ — плодородная страна на юго-востоке Европы». Пожалуй, слишком уже кратко. России повезло больше: ей отвели целых две колонки, связный рассказ о путешествии на поезде из Москвы в Владивосток...

Филологическое общество «Слово», компания «Ключ «С» и Центр гуманитарных наук при факультете журналистики МГУ совместно выпускают многотомное издание для детей постарше «Всё обо всем». Вышло пока пять томов; сколько их будет еще, — похоже, не знают и сами издатели, во всяком случае, об этом не говорится. «Всё обо всем» — тоже иностранное детище (перевод с английского). Это собрание подробных ответов на разные интересные вопросы. Скажем, «Почему снежинки шестиугольные?», «Откуда пошла привычка целоваться?», «Почему мухи потирают лапкой о лапку?», «Откуда пришли в Америку индейцы?», «Что может свести собаку с ума?», «Почему мы всех обманываем 1 апреля?», «Почему скорость на море измеряется в узлах?» И т. д. и т. п.

Кстати, можно узнать, откуда взялось само слово «энциклопедия». Оказывается, оно появилось в Греции и первоначально означало «инструкции на все случаи жизни». (Ну, наверное, не инструкции, а советы...) Первую энциклопедию по алфавитному принципу составил английский священник Джон Харрис. Она вышла в свет в 1704 году и называлась «Универсальный Английский Словарь Науки и Искусств».

Начало выходить и отечественное энциклопедическое издание, адресованное детям, — «Энциклопедия для детей». Выпускают ее издатель-

ское предприятие «Аванта +» совместно с Венчурным Акционерным банком «ВА-банк». Вышло пока что два тома: «Всемирная история» и «Биология». Биологический том можно рассматривать как роскошный альбом самых разнообразных, зачастую редкостных и даже экзотических растений и животных, притом еще классифицированных по всем правилам систематики.

Назову наконец многотомную детскую энциклопедию «Что есть что» (издательство «Слово»). Это опять-таки переводное издание, в коем, судя по предлагаемому проспекту, должно быть никак не меньше сотни томов — цветных большого формата книжек в целлофанированной обложке. Первый том называется «Семь чудес света».

С. Конев



Бедный Хирон

Я. Э. Голосовкер. Сказания о титанах. М., «Высшая школа», 1993.

Обратите внимание на эту книгу — не так уж много выходит книг, столь же доброкачественных в общеобразовательном смысле, сколь и ярко окрашенных незаурядной личностью автора.

Это переиздание давно уже ставшей библиографической редкостью единственной в своем роде книги филолога и философа Якова Эммануиловича Голосовкера, реконструирующей по разным источникам ранние эллинские мифы. Не пугайтесь, она далека от академизма, более того — рассчитана на детское восприятие: любой подросток с легкостью осилит ее как увлекательный рассказ о могучих титанах Уранидах, живших еще раньше, чем воцарился, ввергнув их в тартар, Зевесов сонм богов-олимпийцев.

Когда на заре времен Земля-Гейя и Уран-Небо познали друг друга, Гейя раз за разом производила на свет



уродов и чудовищ, которых Уран, страшившийся погибнуть от их руки, отправлял обратно в материнские недра, откуда не родила наконец племя титанов — «счастливое племя», не знающее страдания и смерти. Звонкие имена — Крон, Горгона Медуса, Плеяды; смутно мерцающие в сумраке времени начальные образы европейского сознания... Голосовкер был влюблен уже в само звучание их имен, созерцал их как высшую — реальнейшую — реальность и повествовал о них как очевидец. Его темпераментная страстная привязанность к своим героям составляет, конечно, львиную долю притягательности его «Сказаний».

Не поручусь, что они безупречны с точки зрения правил научной реконструкции мифа. Но о правилах пускай пекутся ученые. Голосовкер же сочетал громадную филологическую ученость с поэтическим воображением и человеческой пристрастностью. Он не любил лукавых богов олимпийского пантеона и держал сторону мучеников-титанов с их трагическим простодушием: Атланта, подпирающего небесный свод, Прометея, похитившего огонь с Олимпа, Гипериона, титана солнца, свергнутого Зевсом. Его излюбленным героем был титан кентавр Хирон, мудрый Учитель, который в пещере на горе Пелион воспитал бога врачевания Асклепия, а сам, насытившись жизнью и знанием, отказался от бессмертия и предпочел умереть.

Внимательный читатель «Сказаний о титанах» откроет в этой отличной просветительной книге еще одного героя — автора, отнюдь не

замкнутого в рамках задачи просветителя. Эта книга как бы с двойным дном. И на уровне, доступном не всем и не сразу, представляет собой книгу философских умозрений. Одно из них, наверное, важнейшее — идущая от русской религиозной философии уверенность в преемственной связи России с эллинским миром, — связи, ярче всего выявляющей себя в языке. «Сказания» написаны вдохновенным, простым и в то же время глубоко мысленным языком. Трудно не вспомнить пушкинские слова о Гомере в переводе Гнедича: «Слышу умолкнувший звук божественной эллинской речи...» Недаром в биографическом очерке о Голосовкере Н. Брагинская называет «Сказания» «одной из несомненных удач русской литературы». Пусть это слишком сильно сказано. Зато их безусловно можно назвать «фактом» русской литературы, что само по себе — уже удача.

А раз мы заговорили об удачах, то нужно сказать и то, что «Сказания о титанах» оказались единственной несомненной удачей творческой жизни Голосовкера. Судьба была немилосердна к нему. Родился в 1890-м, умер в 1967 году. Застал еще осенний расцвет философской мысли перед революцией. Однако его натура и навыки самобытного мыслителя не породили самобытной философии. Не будучи поэтом, он всю жизнь с каким-то отчаянным упорством писал стихи. Когда его посадили в 36-м, его архив, доверенный другу, был этим другом уничтожен. Горький привкус проигрываемой жизни, бунт против олимпийства власти в «Ска-

заниях» имели, таким образом, отчетливо исповедальный подтекст.

Переводчик Горация и последователь Ницше, Голосовкер, естественно, так и не вписался в советскую эпоху. Остался аутсайдером, чуть ли не чудаком. Точек соприкосновения с тривиальным обществом, в котором жил, у него практически не было. Даже его предсмертная психическая болезнь напоминала не стандартное слабоумие, а скорей патетическое безумие в шекспировском духе. Мемуарный очерк В. Зелинского, тоже вошедший в книгу, хорошо передает роковой диссонанс стиля личности и стиля социальной нормы, погубивший Голосовкера.

Родился ли он слишком поздно? Или рано? Сейчас не сказать. Ясно, что не ко времени. (Вероятней, что все-таки поздно).

«И увидел Хирон вдали черные воды океана и золотой челн солнца на том берегу. В мире живой жизни был уже вечер... Когда он подошел ко входу в аид, демон Смерти Талант, выйдя навстречу кентавру, словно гостю, стоял у входа, и у ног его лежал Цербер, положив три головы на землю. И Смерть низко склонилась перед Хироном, не коснувшись его рукой».

Б. Шугрин

Хуже, чем молчание

Борис Садовской. Пшеница и плевелы. Публикация С. Шумихина. Послесловие В. Э. Вацура. «Новый мир», 1993, № 11.

Накануне ареста и гибели Осип Мандельштам писал в 1937 году: «И за Лермонтова Михаила я отдам тебе строгий отчет, как сутулого учит могила и воздушная яма влечет».

В ту же гибельную пору, точнее в 1936-41 годах, старший современник Мандельштама Борис Садовской, тогда уже лет двадцать как паралитик, прикованный к креслу, живший в московском Новодевичьем монастыре под церковным алтарем в подвале, превращенном в коммунальную квартиру, сочинял впервые публикуемый только теперь роман в каком-то смысле тоже о Лермонтове.

Именно «в каком-то смысле». Потому что Лермонтов-поэт в этом романе попросту отсутствовал, а под его фамилией фигурировал — и то на обочине сюжета — некий барчук Мишель, может быть, и повторяющий кое-какие не лучшие черты и

частности Лермонтова, но и не более того.

Сам стихотворец, пусть некрупный, Садовской, во всяком случае был прекрасным знатоком русской поэзии, так что, несомненно, понимал, что выскочивший из-под его пера гаер, картежник и потаскун, этакая мертвая душой чертова кукла в гусарском ментике не имеет права именоваться Лермонтовым, который прежде всего был гениальный поэт, написавший «На воздушном океане, без руля и без ветрил», а уже потом — все остальное. Таким образом, он как бы отрекался от Лермонтова, и этот жест отречения и есть самое интересное в его романе.

Критик А. Немзер в газете «Сегодня» сгоряча назвал «Пшеницу и плевелы» «безусловно клеветническим сочинением». Если бы так просто! Хотя, согласен, трудно не передернуться, когда убийца Лермонтова Мартынов рисуется светлым воином Христовым, истребившим исчадие ада, смущавшее благолепный покой николаевской России. Противно. Этот пресловутый «покой» Садовской описывал тщательно и любовно, в декорациях военно-православной идиллии с благодевающим населением, духовенством и попечительным монархом во главе. Картина, понятно, далекая от исторической достоверности, но в общем вполне в жанре ретроспективной утопии (и, кстати сказать, написанная Садовским в 30-м году и тоже только теперь опубликованная в «Новом литературном обозрении» повесть «Александр Третий», которая еще строже

выдержана в том же жанре, кажется мне вещью просто замечательной по яркости словесной живописи и резкости противоречия банальному мнению о тоскливой сумеречности русских 1880-х годов).

Думаю, не в стилизованном монархизме Садовского и вытекающих из него писательских решениях причина провальности «Пшеницы и плевел». Она исключительно в отношении к Лермонтову. Оно же, в свою очередь, конечно, не «клевета», а какой-то страшноватый духовно-психологический комплекс, который и попытаюсь обозначить в самых общих чертах.

Написав «Александра Третьего», Садовской считал свою писательскую карьеру поконченной. Как бы он там ни смотрел на большевизм (это тема отдельная), его дневниковые записи звучат внятно: «Если Россия умерла, умер и я. Меня нет. Как писатель я кончен тоже». «Я перехожу окончательно и бесповоротно на церковную почву и ухожу от жизни». Он томился жаждой личного спасения сродни той, что иссушила последние дни Гоголя и К. Леонтьева. И во имя этой жажды с легкостью жертвовал не только собственным прошлым писателя «серебряного века», но и литературой в целом: «на пробном камне православия даже Пушкин оказывается так себе. Поэт — и только». И что, собственно, не становясь судьей чужой совести, можно против этого возразить? Кто скажет, что «нельзя» так чувствовать?

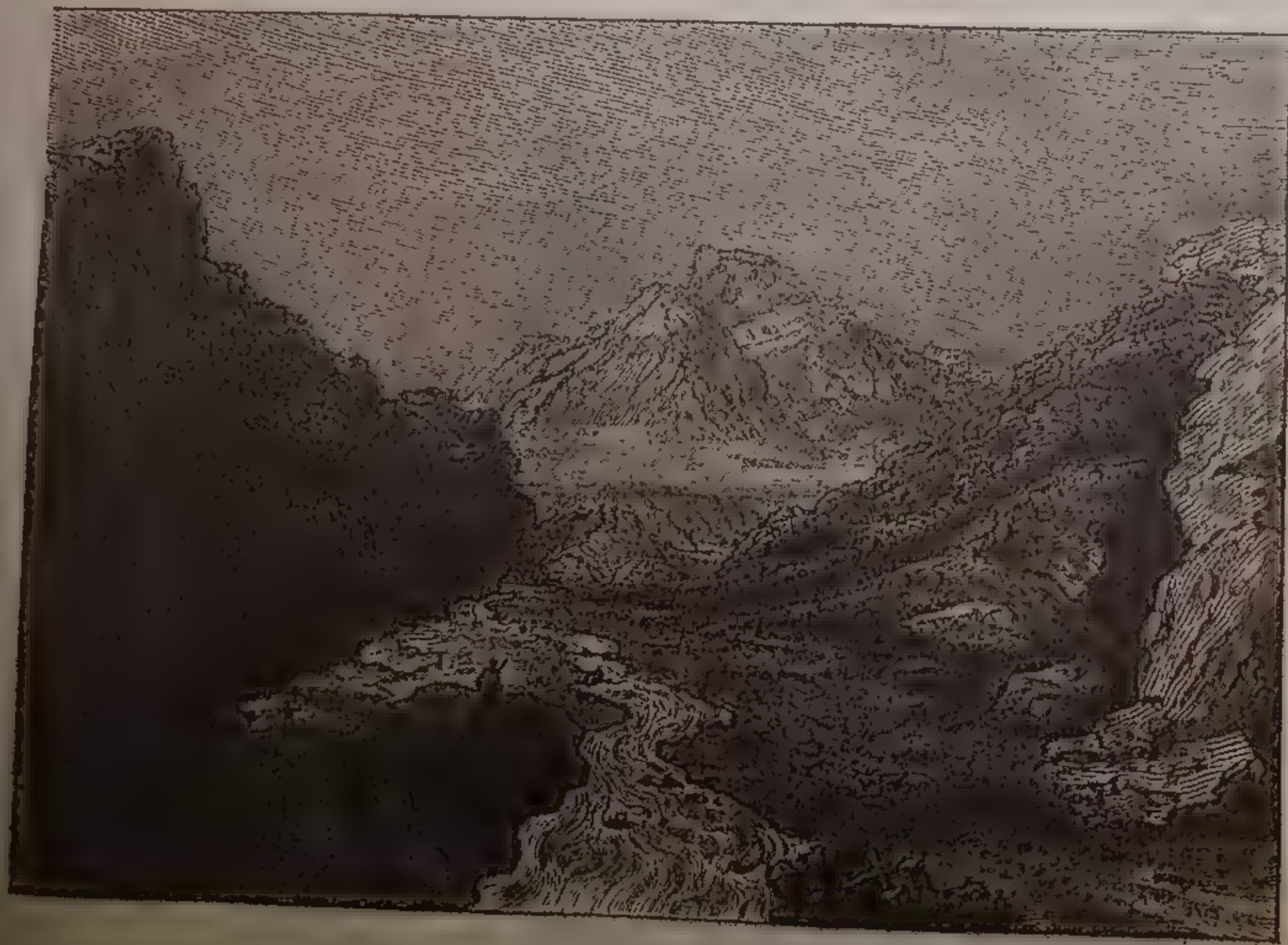
Но что-то произошло в середине 30-х, что-то случилось. То ли к жажде Садовской попритерпелся, то

ли привычка взяла свое. Так или иначе, он вернулся к писательству. И вот тут — узел проблемы — отказ от литературы обернулся у него даже и не судом над ней, а морализаторской ревизией, тем более неприятной, что какие-то основания для нее, безусловно, были. Не будем лицемерить, конечно, Лермонтов с его запредельными порывами, открытостью гибели и «странною любовью» был опасен для той формы православного душеспасения, которую исповедовал Садовской. Но для нее в общем и целом опасна любая литература, кроме специально душеспасительной. Садовской же, грубо говоря, захотел пользоваться честью принадлежности к русской литературе, не желая разделять ответственность за нее. Поэтому «Пшеница и плевелы» не клеветнический, это неважно, а отступнический роман. Еще резче: предательский. Что, естественно, не лучше.

Мандельштамовская готовность к отчету за Лермонтова Михаила в годы, когда и жизнь, и литература, казалось, отсчитывали последние минуты, была клятвой верности, а если не впадать в пафос, то единственной возможностью действительно принадлежать литературе. Садовской рассудил иначе.

В письме К. Чуковскому, возобновляя давнее знакомство, Садовской в 40-м году сообщал о себе: «Женат с 1929 года и вполне счастлив. У нас четыре самовара (старший — ровесник Гоголя), ставят их в известные часы и при известных обстоятельствах. Жена моя знала когда-то латынь и Канта, но теперь, слава Богу, все забыла. Зато и пельмени у нас, и вареники, и кулебяки! Пальчики оближете». Слов нет, по-человечески очень понятно, что «воздушной яме» Лермонтова и Мандельштама, то есть грозному воздуху гибели, он предпочел подвальную идиллию окнами на кладбище, где похоронен Владимир Соловьев. Тем не менее в литературном отношении, и «Пшеница и плевелы» — доказательство тому, это был самоубийственный выбор. Хуже, чем молчание.

Как уже, наверно, ясно читателю, роман Садовского, при всей его видимой удаленности от злобы дня, имеет не только историко-литературное значение. Это очень наглядный пример того, какие драматические и трудно разрешимые, если разрешимые вообще коллизии кроются в нашем духовном прошлом, которое с легкомысленным увлечением мы нынче собираемся «возродить».



С акварели М. Ю. Лермонтова «Терек»

сказка роальда дала

Иzumительный мистер Лис

12. Барсук

Мистер Лис и трое оставшихся лисят копали быстро и ловко. От возбуждения они забывали о голоде и усталости. Они знали, что в скором времени им предстоит грандиозный пир, и при мысли о том, что лакомиться будут не чем-нибудь, а курятиной Шара, они всякий раз буквально умирали со смеху. Приятно было сознавать, что покуда толстый фермер сидит на горе, дожидаясь их голодной гибели, он, ничуть об этом не подозревая, выставляет им угощение.

— Копайте, копайте, — говорил мистер Лис. — Теперь уж совсем немножко.

И вдруг над самыми их головами раздался раскатистый бас:

— Кто идёт?

Лисы вздрогнули. Глянули вверх и увидели просунувшуюся сквозь дыру в потолке острую лохматую физиономию.

— Барсук! — вскричал мистер Лис.

— Лис, дружище! — вскричал Барсук. — Боже, как я рад, что наконец повстречал кого-то! Копая-копая кругами три дня и три ночи, а малейшего понятия не имею, где я нахожусь!

Барсук расширил дыру в потолке и прыгнул к лисам. Маленький Барсучок (его сын) прыгнул за ним следом.

— Слыхали, что на горе творится? — прерывающимся голосом спросил Барсук. — Буквально конец света! Половины леса как не бывало, и повсюду вооружённые силы! Носа не высунешь! Даже ночью! Мы все умираем с голоду!

— Кто это — мы? — осведомился мистер Лис.

— Все мы — землекопы. Я, и Крот, и Кролик, и наши жёны и



дети. Даже Горностай, уж на что, кажется, крутой малый, а и тот сейчас скрывается у меня в норе вместе с миссис Горностай и шестерыми детьми. Что же нам делать, что делать, Лис? По-моему, мы пропали.

Мистер Лис посмотрел на троих своих деток и тонко улыбнулся. Те с понимающим видом улыбнулись ему в ответ.

— Милый мой Барсук! — сказал мистер Лис. — Знаешь ли, старичок, ведь всё это стряслось по моей вине...

— Знаю, знаю, как не знать! — крикнул в сердцах Барсук. — И фермеры не отступят, пока с тобой не расправятся. Но — увы! — это и к нам относится. Ко всему населению нашей горы.

Барсук сел и обнял своего сынка.

— Мы погибли, — произнёс он еле слышно. — Моя жена, бедняжка, так ослабела, что совсем не может землю рыть.

— Моя тоже, — сказал мистер Лис. — Но в данный момент она занята тем, что готовит для меня и моих детей великолепное угощение из жирных, сочных курочек...

— Не надо! — крикнул Барсук. — Перестань дразниться! Я этого просто не перенесу...

— Это правда! — закричали лисята. — Папа не дразнится! У нас этих кур — навалом!

— А поскольку всё стряслось по моей вине, я приглашаю вас принять участие в нашем пиршестве. Я всех

приглашаю — тебя, и Крота, и Кролика, и Горностая с жёнами и детьми. Не бойся, голодным никто не останется.

— Ты это серьёзно? — вскрикнул Барсук. — Ты не шутишь?

Мистер Лис придвинулся поближе к Барсуку и таинственно прошептал:

— Ты знаешь, где мы только что побывали?

— Где?

— В курятнике Шара номер один!

— Быть не может!

— А вот и может! Но это ещё что! А куда мы сейчас направляемся — вот это да! Ты подросел как раз вовремя, милый Барсук. Ты нам поможешь копать. А сын твой тем временем пусть бежит к миссис Барсук и ко всем остальным и сообщит им приятную новость.

Мистер Лис повернулся к Барсучку и сказал:

— Поспеш же и передай всем, что они приглашены на пир к Лису. А потом отведи всех вниз и води по туннелю в обратную сторону, пока не дойдёте до моего дома!

— Слушаюсь, мистер Лис, — сказал Барсучок. — Слушаюсь, сэр. Я митом, сэр! О, спасибо, спасибо, сэр!

И он тотчас полез наверх сквозь дыру в потолке и скрылся из глаз.

13. Грандиозный склад Шока

— Мой милый Лис! — воскликнул Барсук. — Но что, скажи же мне, что такое случилось с твоим хвостом?

— Ах, о нём, если можно, лучше не будем, — сказал мистер Лис. — Это слишком болезненный предмет.

Они принялись копать новый туннель. Копали молча. Барсук был выдающийся землекоп, и теперь, когда он приложил к этому делу лапу, туннель стал расти с невероятной быстротой. Скоро они опять оказались под деревянным полом.

Мистер Лис улыбнулся лукавой

улыбкой, показывая острые белые зубы.

— Если я не ошибаюсь, мой милый Барсук, — сказал он, — мы сейчас находимся под фермой, принадлежащей отвратительному толстопузому карлику Шоку. А точнее — под самым увлекательным местом на этой ферме.

— Гуси-утки! — закричали лисята, облизываясь. — Сочные, нежные уточки и большие жирные гуси!

— Им-мен-но! — оказал мистер Лис.

— Но как же, извини меня, ты можешь знать, где мы находимся? — спросил Барсук.

Мистер Лис улыбнулся совсем уж ослепительной улыбкой.

— Видишь ли, — сказал он. — Я по этим фермам и с завязанными глазами пройду. И мне всё равно — что по земле, что под землёю.

Он протянул лапу и сдвинул одну половицу, потом другую. И просунул голову в щель.

— Так и есть! — крикнул он, выпрыгнув в помещение наверху. — Опять прямое попадание! В самую точку! В яблочко! Идите — смотрите!

Барсук и трое лисят поскорей вскарабкались за ним следом. Да так и застыли на месте. Даже рты разинули. И ни слова не могли вымолвить от нахлынувших чувств. Ибо то, что они увидели, был предел лисиних мечтаний, предел барсучиных мечтаний — сущий рай для голодного зверя.

— Да будет тебе известно, мой друг Барсук, — объявил мистер Лис, — это Главный Склад Шока! Всё это великолепие хранится здесь, покуда он его не отправляет на рынок.

По всем четырём стенам, в шкафах и на полках от пола до потолка лежали тысячи — тысячи! — прекраснейших первосортных гусей и уток, общипанных и совершенно готовых для жарки!

А сверху, со стропил, свисало — ну, не меньше сотни копчёных окороков.

— Смотрите, наслаждайтесь! — приплясывая, кричал мистер Лис. — Ну, что скажете? Недурное питание?

Вдруг, будто с цепи сорвавшись, трое голодных лисят и голодный Барсук кинулись к этим сокровищам.

— Стоп! — приказал мистер Лис. —

Я приглашаю, мне и выбирать угощение!

Все, облизываясь, отпрянули. Мистер Лис начал обходить выставку, опытным взором оценивая блистательные экспонаты. С угла рта свислась у него слюнка, повисела повисела и оторвалась.

— Главное — чувство меры, — объявил мистер Лис. — Надо, чтобы никто ничего не заметил. Не будем увлекаться. Будем сдержанны и порядочны и позволим себе лишь несколько отборнейших образцов. Итак, начнём с четырёх молоденьких упитанных уточек. — И он снял их с полки. — Ах, до чего же хороши! Недаром Шок на них назначает безбожную цену!.. Так-так, Барсук, помоги-ка мне их складывать... И вы помогайте, дети... Так-так... Вы, я вижу, глотаете слюнки... Ничего-ничего... А теперь... несколько гусей, я полагаю... Три вполне достаточно... Берём самых крупных... Ого-го! Таких и на королевской кухне не часто встретишь... Осторожненько... Хорошо-хорошо... А как насчёт копчёного окорока, а, Барсук?.. Будь любезен, подай-ка мне эту стремянку...

— Я обожаю окорок! — вскричал Барсук, подпрыгивая от возбуждения. — Давай захватим вон тот — который побольше!

— И морковки, папа! — сказал Самый Маленький Лис. — Морковки тоже захватим!

— Не выпендривайся, — сказал мистер Лис. — Мы таких вещей не едим, ты отлично знаешь.

— Так не для нас же, папа. Для кроликов. Они питаются исключительно овощами.

— Боже мой! Ну конечно же, ты совершенно прав! — воскликнул мистер Лис. — Какой у меня заботливый ребёнок! Захватим десять пучков морковки!

Скоро вся эта дивная добыча была сложена на полу аккуратной кучей. Лисята обступили её. Носы у них трепетали, глаза сияли, как звёзды.

— А теперь, — сказал мистер Лис, — возьмём-ка мы напрокат у нашего друга Шока две из тех удобнейших тележек, которые стоят вон там в углу.

И они выкатили тележки на середину склада и сложили на них уток, гусей и окорок. И мигом опустили их сквозь прореху в полу вместе со всем добром. И сами тоже спусти-

лись. И мистер Лис снова прилаживал доски — осторожно и точно, комар носу не подточит.

— А теперь, мои миленькие, — сказал он двум своим детям, — берите каждый по тележке и бегите скорее к маме. Передайте ей мой самый нежный привет и скажите, что у нас сегодня гости: Барсуки, Кроты, Кролики и Горностаи. Словом — грандиозный приём. И скажите, что сами мы вот-вот подоспеем, только обделаем ещё одно дельце.

— Да, папа! Мы мигом, папа! — ответили лисята, и каждый схватил тележку и помчался с ней по туннелю.

14. У Барсука возникают некоторые сомнения

— Остался ещё один визит, — объявил мистер Лис.

— Спорим, я знаю к кому! — сказал последний из оставшихся с мистером Лисом лисят. Это был Самый Маленький Лис.

— Ну к кому, скажи! — спросил Барсук.

— К кому, к кому! — сказал Самый Маленький Лис. — У Шары были, у Шока были, а у Шипа не были. Значит, к Шипу.

— Ты угадал, — сказал мистер Лис. — Но ты не знаешь, какое именно место на ферме Шипа мы посетим.

— Какое? — в один голос спросили Барсук и Самый Маленький Лис.

— Ха-ха, — сказал мистер Лис. — Имейте терпение.

Между тем они продолжали копать. Туннель удлинялся с неслыханной быстротой.

Вдруг Барсук спросил у мистера Лиса:

— А тебя это не смущает? Нисколько?

— Меня? Смущает? Что именно?

— Ну, это... это воровство.

Мистер Лис перестал копать и устался на Барсука, как на полного идиота.

— Милый мой, пышный, пушистый пижон, — сказал он. — Можешь ты мне назвать кого-нибудь на всём белом свете, кто не стибрил бы несколько курочек, чтобы дети его не умерли с голоду?

Несколько секунд Барсук молчал в глубокой задумчивости.

Чересчур уж ты положительный, — сказал мистер Лис.

— Обижаешь, — ответил Барсук.

— Ну, сам посуди, — сказал мистер Лис. — Шар, Шок и Шип хотят нас убить. С этим ты, надеюсь, не можешь не согласиться!

— Не могу, милый Лис, — кротко признался Барсук.

— Но мы не станем опускаться до их уровня. Мы не собираемся их убивать.

— Надеюсь, — сказал Барсук.

— Нам такое и во сне не приснится, — сказал мистер Лис. — Мы просто берём там и сям немного еды, спасая себя и свои семьи от гибели. Правильно?

— Да, нас заставляет необходимость, — сказал Барсук.

— И если им угодно быть отвратительными — это их дело, пожалуйста, — сказал мистер Лис. — Но мы, со своей стороны, сохраняем достоинство и миролюбие.

Барсук склонил голову набок и улыбнулся мистеру Лису.

— Лисик, — сказал он. — Я тебя люблю.

— Спасибо, — сказал мистер Лис. — Ну а теперь — за работу.

Через пять минут передние лапы Барсука уперлись во что-то плоское и твёрдое.

— Да что же это такое? — сказал он. — Похоже, толстая каменная стена.

Вместе с мистером Лисом они разгребли землю. И в самом деле, это оказалась стена. Но не каменная, а кирпичная. Она стояла прямо перед ними и преграждала им путь.

— Господи, и кому взбрело в голову строить стену под землёй? — опросил Барсук.

— Ничего особенного, — сказал мистер Лис. — Это стена подземного помещения. И если я только не ошибаюсь, сюда-то нам и надо.

1.1. Подпольный погреб Шипа

Мистер Лис внимательно обследовал стену. И обнаружил, что цемент между кирпичами крошится. И без большого труда он расшатал один кирпич и вытащил его. Но вдруг из образовавшейся дыры высунулась остренькая усатая физиономия.

— А ну, вон отсюда! — рявкнул усач. — Не имеете никакого полного

права! Посторонним вход запрещён!

— Господи! — ахнул Барсук. — Это же Крыс.

— Ах ты, наглая тварь, — сказал мистер Лис. — Мне бы догадаться, что рано или поздно я тут с тобой столкнусь носом к носу.

— Вон отсюда! — орал Крыс. — Проваливайте! Это мой участок!

— Умолкни! — сказал мистер Лис.

— Ещё чего! — взвизгнул Крыс. — Место — моё! Я его первый занял!

Мистер Лис улыбнулся своей ослепительной белозубой улыбкой.

— Милый Крыс, — сказал он ласково. — Я, между прочим, проголодался, и если ты немедленно не прекратишь свои вопли, я тебя проглочу, не разжёвывая.

Его слова возымели действие. Крыс моментально исчез. Лис расхохотался и принялся разбирать стену. Как только образовался достаточный проём, он в него протиснулся. Барсук и Самый Маленький Лис последовали его примеру.

Они очутились в просторном, тёмном и сыром погребе.

— Оно самое! — крикнул мистер Лис.

— Что ты хочешь сказать — оно? — спросил Барсук. — Тут абсолютно ничего нет.

— А где же индюшки? — спросил Самый Маленький Лис, вглядываясь в темноту. — Я думал, Шип разводит индюшек.

— Да, он действительно разводит индюшек, — сказал мистер Лис. — Но нас сейчас не интересуют индюшки. Еды у нас предостаточно.

— А чего же нам не хватает, папа?

— Оглянитесь хорошенько, — сказал мистер Лис. — Вы ничего тут не находите привлекательного?

Барсук и Самый Маленький Лис всё ещё вглядывались в темноту. И вот, приглядевшись, они наконец увидели что-то вроде множества больших стеклянных банок, стоящих на полках по стенам. Подошли поближе.

И — это и были банки! Сотни, сотни банок, и на каждой надпись: «ШИПучий сидр».

Самый Маленький Лис так и подпрыгнул.

— Папа, папа! — крикнул он. — Посмотри, что мы обнаружили! Это же сидр!

— Им-мен-но! — сказал мистер Лис.

— Потрясающе! — крикнул Барсук.

— Подпольный погреб Шипа! — оказал мистер Лис. — Но будем осторожны, мои милые. Чур не шуметь. Погреб в точности под самым домом.

— Сидр, — заметил Барсук, — исключительно полезен для барсуков. Его принимают внутрь: по большому стакану три раза в день во время еды и один стакан перед сном.

— Он-то и превратит наше пиршество в настоящий банкет, — сказал мистер Лис.

Пока они рассуждали таким образом, самый Маленький Лис стянул с полки банку и к ней приложился.

— Уф! — вздохнул он. — Вот это да!

Поймите, это было не то хитрое недоразумение, которое вы видите (если видите) в магазине. Нет, это было как раз то, что надо — настоящий, домашний, забористый напиток, который моментально обогревает вас и бодрит.

— Ах! — ахнул самый Маленький Лис. — Классный сидр!

— Да, но с тебя достаточно, — сказал мистер Лис, отбирая у него банку, чтобы отдать ей должное. И сделал огромный глоток.

— Изумительно! — шепнул он, задыхаясь. — Сказочно! Обворожительно! Прелестно!

— Теперь моя очередь, — сказал Барсук. Он обхватил банку обеими лапами и запрокинул голову. Сидр с бульканьем, с шипом потёк к нему в глотку.

— О!.. О! Просто жидкое золото! — задыхался он. — О! Лисик, это же... это... будто радугу пьёшь или солнечный луч.

— Ворюги! — крикнул Крыс. — Сейчас же ставьте банку куда следует! Эдак мне ничего не останется!

Крыс устроился на самом верху и выглядывал из-за огромной банки. Из неё выходила такая трубочка, и через эту трубочку Крыс потягивал сидр.

— Ты пьян! — сказал мистер Лис.

— Не твоё собачье дело! — крикнул Крыс. — И вообще! Если вы, гады промадные, будете тут промахать, нас всех вместе съедут. А ну — вон отсюда! Дайте спокойно выпить!

И тут наверху, в доме, раздался женский голос:

— Поневеливайся, Мейбл! — кричал этот голос. — Скорей подавай

сидр! Сама анасишь, мистер Шип не лжёт, чтоб его заставляли ждать. Особенно после бессонной ночи в палатке!

Звери замерли. Они стояли, не шевелясь, застыв, наострив уши. Вот они услышали, как открывается дверь. Дверь над каменной лестницей, ведущей из дома в погреб.

И кто-то уже спускался по этой лестнице.

16. Женщина

— Живо, — сказал мистер Лис. — Прячемся!

И вместе с Барсуком и Самым Маленьким Лисом они вспрыгнули на полку и спрятались там за плотным рядом большущих банок. Выглядывая из-за них, они увидели, как по лестнице в погреб спускается огромная женщина. Спустившись, она глянула направо, глянула налево. И направились прямо к тому месту, где притаились мистер Лис, Барсук и Самый Маленький Лис. И там она остановилась. Их отделяли от неё лишь банки с сидром. Она стояла так близко, что мистер Лис слышал, как она дышит. Сквозь щель между банками он разглядел, что в руке она держит огромную скалку.

— Сколько ему нынче, а, миссис Шип? — крикнула она. И другой голос, сверху, ответил:

— Неси баночки две-три.

— Вчера он четыре выпил, миссис Шип.

— Да, но сегодня куда ему столько, он ведь всего ненадолго домой заглянул. Говорят, утром этот лис вылезет, не иначе. Сколько можно в норе без еды сидеть...

Женщина в погребе протянула руку и сняла с полки банку с сидром. Как раз через одну от той, за которой притаился мистер Лис.

— Скорей бы уж эту мерзкую тварь убили и на парадном крыльце повесили, — крикнула она. — Да, миссис Шип, а хозяин ведь мне обещался хвост подарить на память!

— Хвост расстрелян, — ответил голос сверху. — А ты и не знала?

— Что ли попорчен?

— Как не попорчен! Лис пока целёхонек, а хвост в клочьях.

— Фу-ты, ну-ты! — оказала огромная женщина. — А я так хотела этот хвост!

— Ничего, Мейбл, зато ты полу-

чишь голову. Сделаешь чучело и повесишь у себя над кроватью. Только тащи поскорее сидр!

— Иду-иду, мэм, — сказала огромная женщина и взяла с полки вторую банку.

Если она возьмёт ещё одну, она нас увидит, подумал мистер Лис. Он почувствовал, как Самый Маленький Лис прижался к нему, весь дрожа.

— Может, две хватит, а, миссис Шип? Или три нести?

— О, господи, Мейбл, ну какая мне разница, ты неслась бы скорей!

— Тогда лучше две, — пробормотала огромная женщина теперь уж сама с собою. — И то сказать — пьёт как лошадь.

С банкой в каждой руке и со скалкой под мышкой она прошла по погребу к лестнице. И у лестницы остановилась, принохиваясь.

— Опять тут нечисть завелась, миссис Шип. Крысы, я чувю.

— Значит, их отравить, отравить надо! Ты же знаешь, где крысиный яд лежит.

— Да, мэм, — сказала Мейбл. Она медленно поднялась по ступенькам и скрылась из виду. И хлопнула дверь.

— Живо! — сказал мистер Лис. — Каждый берёт по банке. Бежим!

Крыс стоял на верхней полке и орал:

— А? Что я говорил? Чуть вас не накрыли! Ничего! Небось, в другой раз не сунетесь! Чуть вашей лапы тут больше не было! Это мой участок!

— Тебя, — сказал мистер Лис, — между прочим, собираются отравить.

— Фигушки! — крикнул Крыс. — Я сверху ещё погляжу, куда она будет совать эту гадость. Нет уж! Слабо ей со мною справиться!

Мистер Лис, Барсук и Самый Маленький Лис побежали через погреб. Каждый прижимал к себе банку с сидром.

— До свидания, Крыс! — кричали они, исчезая сквозь дыру в стене. — Спасибо за прекрасный сидр!

— Воры! — кричал Крыс. — Грабители! Бандиты! Разбойники!

17. Пир на весь мир

Они вылезли и немножко постояли, пока мистер Лис заделывал дыру в стене. Прилаживая кирпичи, он что-то хмыкал себе под нос.

— До чего потрясающий сидр! — сказал он наконец. — А Крыс этот — жуткий нахал.

— Он скверно воспитан! — сказал Барсук. — Крысы вообще скверно воспитаны. Мне в жизни не доводилось встречать благовоспитанных крыс.

— И пьёт притом как лошадь, — сказал мистер Лис, укладывая последний кирпичик. — Ну вот. А теперь — домой, к столу!

Они схватили свои банки с сидром и пустились в путь. Мистер Лис бежал впереди, за ним — Самый Маленький Лис, за ним Барсук. Они мчались по туннелю... Вот поворот в Главному Складу Шока... вот Курятник Шара № 1... и вот, наконец, они выбежали на финишную прямую до того места, где, они знали, их ждала миссис Лис.

— Держитесь, мои миленькие! — крикнул мистер Лис. — Теперь уже близко! Подумать только, как нас там заждались! И если бы они только знали, что мы им несём! Как это взбодрит мою бедную миссис Лис!

На бегу мистер Лис пел такую песенку:

Несусь к тебе с даром

стремглаз!

*Недаром, — увидишь, я прав!
Ты станешь резвей,
Хоть не станешь трезвей,
Едва его внутрь приняв.*

И Барсук тоже пел:

*Несу тебе ценный состав,
Полезней таблеток и трав.
Им морду не смажешь,
Но станешь ты глаже,
Едва его внутрь приняв.*

Так они бежали и пели, бежали и пели, и вот — последний рывок и — взорам их предстало такое поразительное, такое чудесное зрелище, какого они ещё в жизни не видывали. Пир уже начался. Посреди просторной, выдолбленной в земле столовой, вокруг огромного стола сидело ни много ни мало двадцать девять пирующих.

Считайте:

Миссис Лис и трое лисят.

Миссис Барсук и трое барсучат.

Кролик, миссис Кролик и пятеро крольчат.

Крот, миссис Крот и четверо кротов.



Горностай, миссис Горностай и шестеро горностайчиков.

Были поданы куры, утки и окорок, и все уплетали эту отборную снедь.

— Миленкий! — крикнула миссис Лис, вскочила и крепко обняла мистера Лиса. — Мы не могли больше ждать! Ты уж нас извини!

Потом она крепко обняла Самого Маленького Лиса, а миссис Барсук крепко обняла Барсука, и все-все крепко обняли всех. Под ликующие крики на стол водрузили огромные банки с сидром, и мистер Лис, Барсук и Самый Маленький Лис присоединились к компании.

Вспомните — ведь несколько дней ни у кого маковой росинки во рту не было. Так что все были голодны как звери. А потому сначала разговор за столом не клеился. Только было слышно, как челюсти жуют роскошную пищу.

Но вот наконец встал Барсук. Он поднял свой стакан с сидром и провозгласил тост:

— Поднимем бокалы! Прошу всех встать и стоя выпить за здоровье нашего любимого друга, который сегодня спас нам жизнь — за мистера Лиса!

— За мистера Лиса! — подхватили все, вставая и поднимая стаканы. — Доброго здоровья, мистер Лис! И долгих-долгих лет жизни!

Потом застенчиво встала миссис Лис и сказала:

— Не стану вас утомлять длинным тостом. Скажу только одно: мой муж — изумительный лис!

В ответ ей раздались крики «Ура!» и аплодисменты.

А потом встал сам мистер Лис.

— Это восхитительное угощение... — начал он и умолк. И в наступившей

тишине все услышали, как он громко икнул. Раздался дружный хохот и аплодисменты. — Это восхитительное угощение, друзья мои, — продолжал мистер Лис, — любезно предоставили нам наши спонсоры: мистер Шок, мистер Шип и мистер Шар. — (Снова весёлые восклицания, смех, аплодисменты.) — И я надеюсь, вам оно доставило не меньше удовольствия, чем мне. — И тут снова он икнул, уж совсем оглушительно.

— Будь здоров! — оказал Барсук.

— Спасибо, — сказал мистер Лис, сияя широкой улыбкой. — А теперь, друзья мои, поговорим о серьёзном. Пора подумать о том, что ожидает нас завтра, и послезавтра, и впредь. Если мы выйдем наверх — нас убьют. Верно я говорю?

— Верно! — отвечали все хором.

— Мы и метра не пробежим — нас пристрелят, — сказал Барсук.

— Им-мен-но! — оказал мистер Лис. — Но, если подумать хорошенько, — зачем нам выходить? Зачем, я вас спрашиваю? Мы все землекопы. Мы терпеть не можем вылезать из своих нор. Наверху нас вечно подстерегают враги. И мы вылезаем только по необходимости, чтобы раздобыть еду для своих семей. Отныне же, друзья мои, у нас начинается абсолютно новая жизнь. У нас имеется безопасное убежище с доступами к трём складам, лучше которых нет во всем мире!

— Подтверждаю! — сказал Барсук. — Сам видел!

— А что это означает, друзья мои? — сказал мистер Лис. — А это означает, что у нас отныне нет необходимости вылезать наверх!

За столом поднялся гул оживления.

— И потому, — продолжал мистер

Лис, — милости прошу всех присутствующих остаться здесь со мной навсегда!

— Навсегда! — закричали все. — Боже! Какое счастье!

И Кролик сказал миссис Кролик: — Вообрази, душенька! В нас в жизни больше не будут стрелять!

— Мы устроим, — продолжал мистер Лис, — небольшой подземный городок, с улицами и домами. Каждой семье — по собственному дому! Барсукам, Кротам, Кроликам, Горностаям и семейству Лис. И каждый день я буду ходить для вас за продуктами. И каждый день мы будем питаться по-царски.

В ответ ему раздались бурные, продолжительные аплодисменты.

18. Долгое ожидание

А Шип, Шок и Шар тем временем сидели возле лисьей норы, каждый перед своей палаткой, с ружьями в руках. Начался дождь. Он стекал по шеям трёх фермеров, натекал в салоги.

— Теперь уж недолго, — сказал Шар.

— Небось, эта тварь подыхает с голоду, — сказал Шок.

— Что верно, то верно, — сказал Шип. — Вот-вот выскочит. Держите ружья наготове.

Так сидели они возле лисьей норы и ждали, когда вылезет лис.

И насколько мне известно, они до сих пор его ждут.

Перевод с английского
Е. Суриц

Эта сладкая нервная дрожь

В прошлой статье мы говорили о фильмах ужасов. В этой речь пойдет о триллерах. Многие часто путают эти жанры, не понимая смысла слова «триллер». «Thrill» по-английски — «нервная дрожь». Значит, триллер — жанр, в котором наибольшее внимание уделяется не жутким натуралистическим деталям, не кровавым подробностям, рассматриваемым крупным планом, не отталкивающей патологией происходящего (вспомните «НОЧЬ ЖИВЫХ МЕРТВЕЦОВ» или «КОШМАР НА УЛИЦЕ ВЯЗОВ»), а затягивающей атмосфере, вызывающей легкую, а иногда — сильную дрожь, заставляющей волноваться за персонажей, испытывать вместе с ними нервный трепет. С понятием «триллер» очень тесно связано понятие «саспенс» (по-английски — «напряженное ожидание»). Это характерная черта жанра: саспенс — это когда еле слышный скрип половиц в глубине дома и медленно-медленно поворачивающаяся ручка двери страшнее, чем разлетающиеся трупы в фильмах ужасов. Саспенс — это когда боишься не того, что происходит, а того, что может произойти, или мы думаем, что может произойти.

«ПСИХО» («ПСИХОЗ») («Psycho»). США, 1960 г., 109 мин. Реж. — Альфред Хичкок (ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, «ПТИЦЫ»). В ролях: Энтони Перкинс («ЧУДОВИЩНАЯ ДЕКАДА», «НАПОЛЕОН И ЖОЗЕФИНА»), Дженет Ли («СКАРАМУШ», «ВИКИНГИ»), Вера Майлз («НЕ ТОТ ЧЕЛОВЕК», «ПСИХО 2»), Джон Гэйвин («БЕГ ЗАЙЦА ПО ПОЛЯМ», «НЕТ РОЗ ДЛЯ АГЕНТА ООС-117»), Мартин Болсэм («ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕЛЬТА», «СПРУТ»). Художественная оценка — 6 (из 6). Коммерческая оц. — 3,5 (из 6).

Шедевр жанра триллер, одна из самых страшных лент мирового кино, черно-белый фильм, ничуть не устаревший и пользующийся популярностью до сих пор. Имя режиссера стало легендой. Простая на первый взгляд история о том, как прелестная секретарша (Дженет Ли) крадет у своего босса деньги, бежит в провинцию и останавливается в уединенном мотеле молодого Нормана Бэйтса (Перкинс), который на самом деле — безумный маньяк-убийца, — это и великолепная притча о непредсказуемости человеческого сознания, таящего в своих закоулках бездну сумасшествия. Фильм полон остроумных стилистических находок и трюков, навевающих страх, которые сейчас растиражированы в сотнях подражаний.

«БЕЗДОМНЫЕ ТВАРИ» («Strays»). США, 1991 г., 83 мин. Реж. — ДЖОН Макферсон. В ролях: Кэтлин Куинлэн («ДИКАРЬ», «ЧЕЛОВЕК ИЗ ЛЕСА»), Тимоти Басфилд («ВОЛШЕБНАЯ ДО-

СКА»), Клаудиа Кристиан («АРЕНА», «МАНЬЯК-ПОЛИЦЕЙСКИЙ 2»). Худ. оц. — 4. Ком. оц. — 3,5.

Тема нападения животных на людей — очень популярна в кинематографе: акулы, медведи, осьминоги, клещи, собаки и т.д. и т.п. В «БЕЗДОМНЫХ ТВАРЯХ» функцию «нападающего» взяли на себя одичавшие кошки, осадившие домик в провинции, куда приехала молодая семья с маленькой дочкой. Поначалу люди были кошкам даже рады, ведь кругом полно крыс. Но когда «хвостатые полосатые» изготовились составить себе трапезу не из крыс, а из людей, тут развернулось такое!.. А руководил кошками чудовищный вояка устрашающего вида, больше похожий на посланника дьявола... Не будем советовать это кино всем и каждому, однако поклонников триллеров и фильмов ужасов оно равнодушными не оставит.

«ГОСТЬЯ ИЗ КОСМОСА» («НЕЗВАННЫЙ ПРИШЕЛЕЦ») («Alien Intruder»). США, 1991 г., 94 мин. Реж. — Рикардо Жак Гэйл. В ролях: Максвелл Колфилд («БРИОЛИН 2», «ИЗГНАННЫЕ В АМЕРИКУ»), Трейси Скоггинс («ДЕМОНИЧЕСКИЕ ИГРУШКИ», «ПОСЛЕДНЯЯ ТРАСА»), Билли Ди Уильямс («ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР», «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖИДАЯ»). Худ. оц. — 4,5. Ком. оц. — 3,5.

А это — фантастический триллер, название которого напоминает о двух ветвях в кинофантастике: «Alien» — о сериале про «ЧУЖИХ», «Intruder» — триллеры о вторжении на землю враждебных пришельцев и прочих кровавых злодеяниях... Глубокий космос, космический корабль, состоящий из нескольких мужчин и одного андроида. Курс — на один из дальних и малоисследованных уголков Вселенной. Цель — найти пропавший исследовательский корабль. И вот тут-то экипаж столкнется с обстоятельством, приведшим к гибели и их предшественников: материализация желаний во время телепатического «сеанса отдыха» приведет к появлению женщины, несущей смерть...

«ОДИНОКАЯ БЕЛАЯ ЖЕНЩИНА» («Single Young Female»). США, 1992 г., 105 мин. Реж. — Барбет Шредер («АЛКАШ»). В ролях: Бриджит Фонда («КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ 3», «ВОЗВРАТА НЕТ»), Дженифер Джейсон Ли («ПОПУТЧИК», «ОГНЕННЫЙ ВИХРЬ»), Стивен Вебер, Стивен Тоболовский («МЕДВЕЖАТНИКИ», «В ПРОВИНЦИИ»). Худ. оц. — 5. Ком. оц. — 4.

Замечательный психологический триллер, экранизация романа Джона Лутса. Молодая женщина Элисон (Бриджит Фонда), испытывая отчаяние после ссоры с возлюбленным, дает объявление в газету о том, что согласна разделить

квартиру с компаньонкой-девушкой своего возраста. Так в ее доме появилась Хеди (Дж. Дж. Ли). Казалось, все идет замечательно, они сразу понравились друг другу. Но в характере Хеди стали намечаться странности, от которых Элисон пришла в замешательство. Это все не коммунальные страсти, а тонкая психологическая криминальная история, подкупающая великолепной игрой молодых актрис. Фильм заслужил оригинальный отзыв критиков: «Бергман с лицом Хичкока».

«НА ЛИНИИ ОГНЯ» («In The Ring of Fire»), США, 1993 г. 125 мин. Реж. — Вольфганг Петерсен («ЛОДКА», «БЕСКОНЕЧНАЯ ИСТОРИЯ»). В ролях: Клинт Иствуд («ЗА ПРИГОРШНЮ ДОЛЛАРОВ», «ГРЯЗНЫЙ ГАРРИ»), Джон Малкович («ОПАСНЫЕ СВЯЗИ», «О МЫШАХ И ЛЮДЯХ»), Рене Руссо («СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ 3»). Худ. оц. — 5. Ком. оц. — 4.

Триллер политический. 30 лет назад сотрудник службы охраны Фрэнк (Клинт Иствуд) не смог предотвратить убийство президента Джона Кеннеди. Воспоминания об этом бережат сознание Фрэнка до сих пор. Но о его душевных терзаниях догадывается еще кто-то: однажды раздался телефонный звонок и неизвестный сказал: «Фрэнк, я хочу убить президента». Но Фрэнк не хотел смириться с участью доверенного лица убийцы. Допустить прокол второй раз он не мог. Его задача — найти этого умного, ловкого и жестокого убийцу... Отличный триллер немецкого режиссера Вольфганга Петерсена, ставший самым кассовым для Клинта Иствуда, доказав, что «старый конь борозды не испортит».

«СНАЙПЕР» («Sniper»). США, 1992 г., 99 мин. Реж. — Луис Льюса («800 ЛИГ ПО АМАЗОНКЕ»). В ролях: Том Беренджер («ГОРОД СТРАХА», «ЩЕПКА»), Билли Зейн («МЕРТВЫЙ ШТИЛЬ», «ЛЕСНОЕ ОЗЕРО»), Дж. Т. Уолш («УЗКАЯ ГРАНЬ», «БОЛЬШАЯ КАРТИНА»). Худ. оц. — 5. Ком. оц. — 4.

А вот — триллер, граничащий с остросюжетным боевиком. Режиссер — перуанец, а действие происходит в джунглях Панамы, куда отправились двое снайперов, выполняющих секретное задание по уничтожению какого-то там деятеля. Но их поджидали не только полные естественных опасностей джунгли, не только увешанные пулеметными лентами вояки-враги, но и невидимый снайпер, устроивший охоту на самих наших лазутчиков... Превосходная режиссура и игра Тома Беренджера в роли опытного «пса войны» поднимают фильм выше среднего уровня, а обстановка нервозности, тревожного ожидания и лихорадочных действий в экстремальных условиях делают фильм одним из лучших триллеров последнего времени.

Михаил Полежаев
(Материал подготовлен
с использованием
компьютерной базы данных
«Видео-Лоцман»)

у нас дома

красные дни

Праздник праздников

Пасха — самый любимый праздник на Руси. Называют его «Царем дней», «праздником праздников» и «торжеством из торжеств». Каждую весну христиане всего мира — православные, католики, протестанты — празднуют Светлое Воскресение Христово.

Исстари на Руси Пасха была не только самым почитаемым праздником, но и днем, когда каждый человек старался выказать свои самые лучшие качества: щедрость, доброжелательность, милосердие.

На Пасху было принято надевать новую или чистую праздничную одежду. Женщины старались сшить к празднику платье из белой или какой-нибудь светлой ткани с гладким лифом и длинной юбкой, а мужчины облачались в черные костюмы. В первый день всегда надевали ту одежду, в которой ходили в церковь к заутрене, а на второй день уже можно было одеться в обычное платье.

Перед уходом в церковь в

домах накрывали праздничные пасхальные столы. Сервировали самой красивой посудой, какая была в доме.

Кушанья, которые бывали на Пасху, не повторялись в другие дни. Ели их только один раз в году.

Начинали готовиться к Пасхе за неделю, еще в Пост. Закалывали свинью, делали колбасы, ветчину, паштеты. Приготавливали блюда из рыбы и дичи. Пекли куличи, делали творожную пасху.

Комнаты и стол украшали живыми и бумажными цветами. Кушанья раскладывали на блюдах, украшенных кружевами из бумаги и свежей зелены.

Невозможно представить Пасху без крашеных яиц. Полагалось красить их в Страстную Четверг, а куличи печь в субботу.

Раньше красили яйца в красный цвет, который должен был напоминать о крови Христа, пролитой на Голгофе. Были в продаже специальные краски, которые разводились кипятком. Если хотели сделать мраморный рисунок, в воду с краской добавляли немного подсолнечного масла.

И раньше и теперь самая распространенная и доступная краска — луковая шелу-

ха. Яйца надо сначала сварить, а потом опустить в отвар луковой шелухи и довести до кипения.

Чтобы получился золотистый мраморный узор, сваренное яйцо еще горячим нужно обложить луковой шелухой, завернуть в тряпочку, замотать ниткой и проварить еще минут десять, прибавив в воду немного уксуса.

Можно выкрасить яйцо так, чтобы на нем был рисунок. Для этого надо вырезать из липкой ленты или кусочка пластыря листик, цветок, звездочку, приклеить к скорлупе, обернуть яйцо кусочком капронового чулка, завязать ниткой и окрасить настоем луковой шелухи. С готового яйца наклейку снять.

Сваренные яйца можно украсить и переводными картинками.

Красили в старину яйца цветными лоскутками и нитками. Для этого нужно брать те, которые линяют. Испробовать лучше заранее на кусочке белой ткани. Для этого заверните в него лоскутки и нитки и намочите горячей водой. Сначала сырое яйцо надо намочить, обложить небольшими лоскутками и обмотать нитками. Затем завернуть в белую тряпочку и туго замотать ниткой. Приготовив так

несколько штук, их в кастрюлю в один раз залейте холодной водой, посолите и влейте столовую ложку уксуса. На медленном огне надо варить около 20 минут. Остужают яйца вместе с оберткой.

Окрасить яйца в зеленый цвет можно раствором бриллиантовой зелени — обычной зеленкой. В воду, где варятся яйца, добавьте несколько капель или уже сваренное яйцо опустите в чашку с водой, в которую накапали зеленки.

Чтобы крашеные яйца стали блестящими, их протирают промасленной тряпочкой.

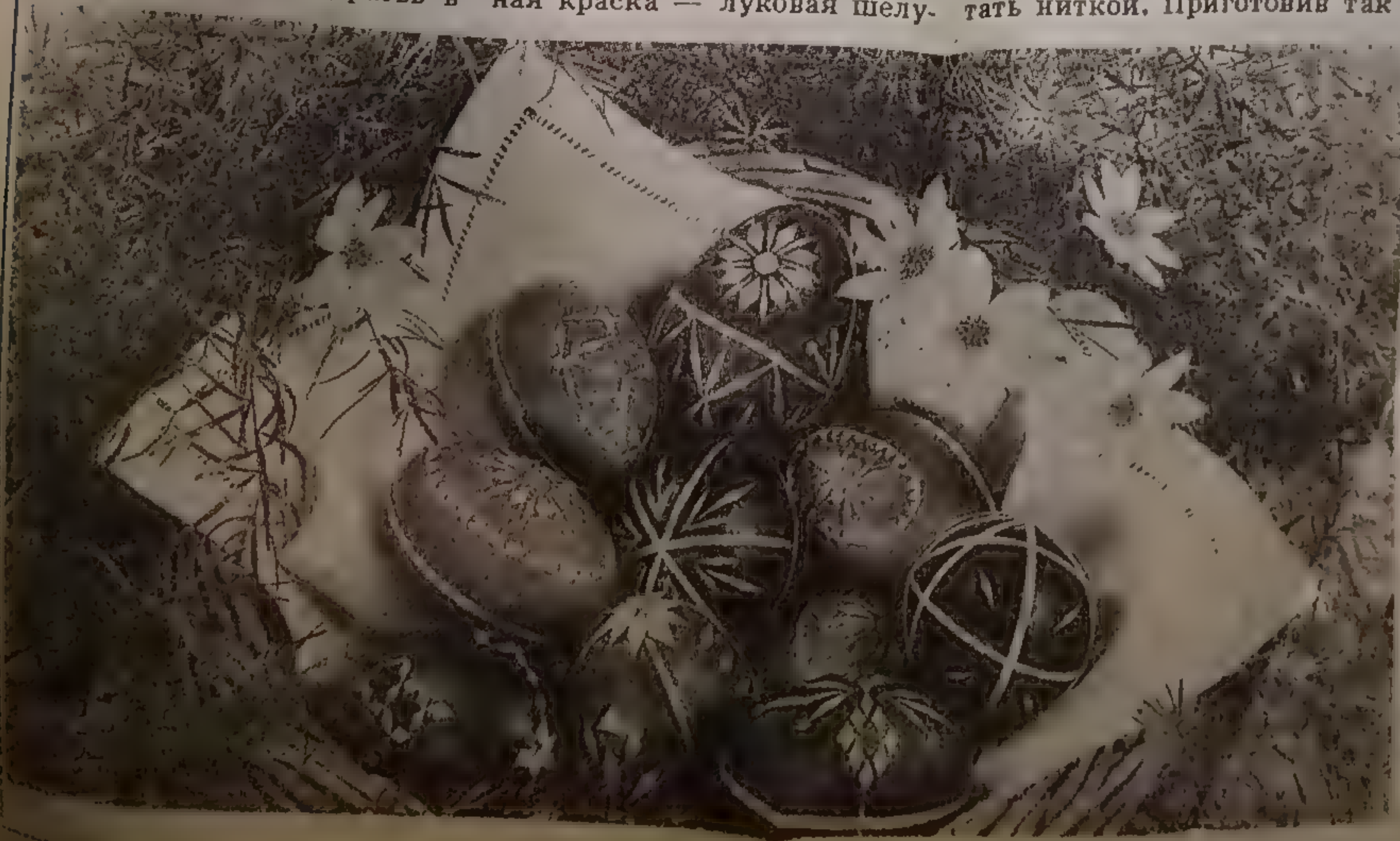
Яйца можно не только красить, но и расписывать акварельными красками. Расписывать следует уже вареные яйца, пока они еще теплые, чтобы краска сразу высыхала. Такие пасхальные яйца в отличие от «крашенок» называли «писанки».

Крашеные яйца на столе оригинально выглядят на фоне зеленой травки. Для этого за неделю или дней за десять до Пасхи смешайте зерна пшеницы, ржи или овса с землей и высыпьте на тарелку. Затем полейте водой, чтобы получилась жидкая кашка, и поставьте в теплое место. Все время поддерживайте землю влажной. Когда семена начнут прорастать, поставьте тарелку к свету и каждый день поворачивайте, чтобы травка росла прямо. К пасхальному воскресенью тарелка покроется густой зеленой травкой.

В старину на Пасху были и свои «пасхальные игры». Самая распространенная — «чоканье», когда, ударяя острым или тупым концом крашеного крутого яйца, старались разбить яйцо соперника. Победителем становился тот, чье яйцо оставалось целым.

Устраивали катание яиц. Для этого делали на столе или на полу горку из деревянной дощечки или картонки. Перед ней раскладывали крашеные яйца, различные подарки и игрушки. По очереди катали яйца с горки. Предмет, до которого дотрагивалось яйцо, становился выигрышем.

В хорошую погоду устраивали игры на воздухе. Кто-то из старших заранее прятал яйца в различных местах, а дети должны были разыскивать их. За каждое найденное яйцо выдавались небольшие призы.





Угощения

Творожная пасха

Взять 2 кг творога, 500 г сахара, 500 г сливочного масла, 500 г сметаны. Изюм, ваниль, толченые орехи, цукаты, курага — по вкусу и возможностям.

Творог и масло протереть через сито, добавить сахар, растертый со сметаной, изюм, ваниль и орехи. Всю массу хорошо смешать и выложить на красивую тарелку в виде пирамиды. Сверху украсить цукатами, курагой, изюмом и орехами.

Куличи

Чтобы куличи получились вкусные, легкие, нужно знать некоторые тонкости их изготовления.

Муку надо предварительно высушить, просеять через сито, а накануне выпечки положить в теплое место. Дрожжи проверяют заранее. Для этого небольшое количество нужно развести в четверти стакана теплой воды, добавить одну чайную ложку сахара и немного муки, чтобы получилось тесто густоты сметаны. Если через 15-20 минут дрожжи поднимутся и увеличатся в объеме в два-три раза, можно печь куличи.

Большое значение имеет и тщательное вымешивание теста. После каждой прибавки муки его надо вымешивать в течение 20—30 минут. Тесту нельзя давать переходить через края формы, иначе оно потеряет силу, и куличи получатся пустые в середине.

Легкость теста достигается

именно хорошим вымешиванием, а не прибавкой дрожжей. Излишек дрожжей может так же быть причиной того, что куличи получатся внутри пустые.

Для приготовления куличей на опарном тесте дрожжи разводят в теплом молоке (33—35 градусов) с добавлением сахара. На мелкой терке натирают цедру. Кардамон и мускат нужно мелко измельчить. Шафран заваривают в четверти стакана кипятка, настаивают и процеживают в молоко. Всыпают понемногу муки и тщательно перемешивают, чтобы не было комков. Накрывают кастрюлю чистым полотенцем и ставят в теплое место.

Через час-полтора опара должна подняться и опасть. Значит, она готова. Теперь в нее добавляют растертые с сахаром добела желтки, взбитые белки, соль, растопленное масло и муку. Тесто нужно хорошо вымесить, чтобы отставало от рук и стенок кастрюли.

Теперь тесто слегка посыпьте мукой, накройте полотенцем и поставьте в теплое место.

Когда тесто поднимется, его нужно обмять. Сделать это надо дважды. После этого в тесто кладут орехи и изюм, предварительно припудрив его небольшим количеством муки. Ванильный сахар разводят в столовой ложке горячей воды и выливают в тесто. После этого тесто опять хорошо вымешивают.

Форму нужно брать не очень большую, высотой не больше 20—25 см, иначе в газовой плите куличи могут не пропечься. Лучше всего подойдут алюминиевые кастрюли. Внутри их смазывают маслом, а дно и бока выкладыва-

ют белой промасленной бумагой.

Форму перед тем, как в нее выложить тесто, надо слегка согреть. Заполняют ее на одну треть и ставят в теплое место. Тесто должно подняться еще на одну треть, после чего смазать его взбитым яйцом и поставить в духовку. Температура духовки должна быть 170 градусов. При этой температуре выпекать 35—40 минут (в это время духовку не открывать), а затем температуру снизить до 150 градусов. Выпекают куличи примерно полтора часа. Готовность определяют при помощи деревянной палочки.

В электрической духовке температура должна быть 150 градусов, а время выпечки больше на 15—20 минут.

Для верх начинает пригорать, а сам кулич еще не испекся, намочите лист бумаги и положите сверху.

Готовые куличи ненадолго оставляют в форме, а затем по старинному способу вынимают на подушку, чтобы не помялись. Для этого подушку накрывают полиэтиленовой пленкой, сверху полотенцем и осторожно опрокидывают форму на подушку.

Сверху куличи можно украсить глазурью.

На один килограмм муки нужно взять 2 с половиной стакана молока, 50 г дрожжей, 100 г сахара, 100 г масла, 5 яиц, соль, ваниль, орехи, изюм, пряности.

Куличи можно выпекать не только в форме, но и в виде каравая или пирамиды из трех шаров, уложенных друг на друга.

Рецепт для таких куличей несколько другой. Нужно взять 2,4 кг муки, 900 мл молока, 50 г дрожжей, 5 яиц и 5 желтков, 300 г масла, 200 г сахара с цедрой лимона, 200 г изюма, 100 г цукатов, одну чайную ложку соли, 4 г смеси порошка из кардамона, корицы и мускатного ореха.

Для опары взять 800 г муки и дрожжи, разведенные в 300 мл теплого молока. Когда опара хорошо подойдет и опустится, влить оставшееся молоко (теплое), положить 5 яиц и 5 желтков, посолить, размешать, всыпать половину оставшейся муки и подбить.

Затем дать тесту хорошо

подняться, всыпать сахар, размешать, влить растопленное масло, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Месить надо очень тщательно, до гладкости, пока не будет хорошо отставать от рук.

Теперь положить цукаты, изюм, ароматный порошок и опять хорошо вымесить. Дать тесту подойти и начать разделять. Можно положить прямо на лист круглой булкой, украсив сверху сделанным из теста витым жгутиком и смазав сверху яйцом. Дать куличу подойти, опять смазать и поставить в горячую печь примерно на полтора часа.

Возможно кто-то захочет испечь кулич по старинному рецепту.

На 4 кг муки надо взять 6 стаканов воды, 120 г дрожжей, 6 яиц, 600 г сливочного масла или маргарина, 400 г сахара, 400 г изюма, полстакана цукатов, миндаль, кардамон, корицу, 4 г шафрана.

С вечера замесить крутое безопарное тесто.

Шафран прокипятить в 100 г воды, процедить и оставить до утра в теплом месте.

Утром тесто выложить на стол, вымесить, добавив шафран, разделить на три части и скатать в шары. Шары положить друг на друга на противне. Из теста скатать два длинных жгутика и положить крестом на верхний шар, а концы подсунуть под основание кулича. Дать куличу хорошо подняться. Когда поверхность куличей покроется пузырями, смазать ее яйцом и поставить в духовку.

Для тех, у кого не хватает терпения для выпечки куличей по этим рецептам, предлагаем рецепт скорого кулича.

На 3 с половиной стакана муки надо взять 50 г дрожжей, 1—2 столовые ложки сахара, 4 яйца (полжелтка оставить для смазки кулича сверху), 4 столовые ложки масла или маргарина, четверть чайной ложки соли, 4—5 столовых ложек кефира или сметаны, немного изюма и размельченных орехов.

Замесить крутое тесто. Стенки формы промазать маслом и обсыпать сухарями или мукой. В форму класть тесто на одну треть. Поставить в теплое место, чтобы увеличилось вдвое. И в духовку.



шьём

Берет

Этот модный берет с козырьком можно шить из велюра, бархата, мягкого драпа. Потребуется 60 см при ширине 80 см и столько же материала для подкладки. Для козырька нужна будет прокладка. Идеальный материал для нее — флизелин с клеевым покрытием. Вместо него можно взять любую плотную ткань.

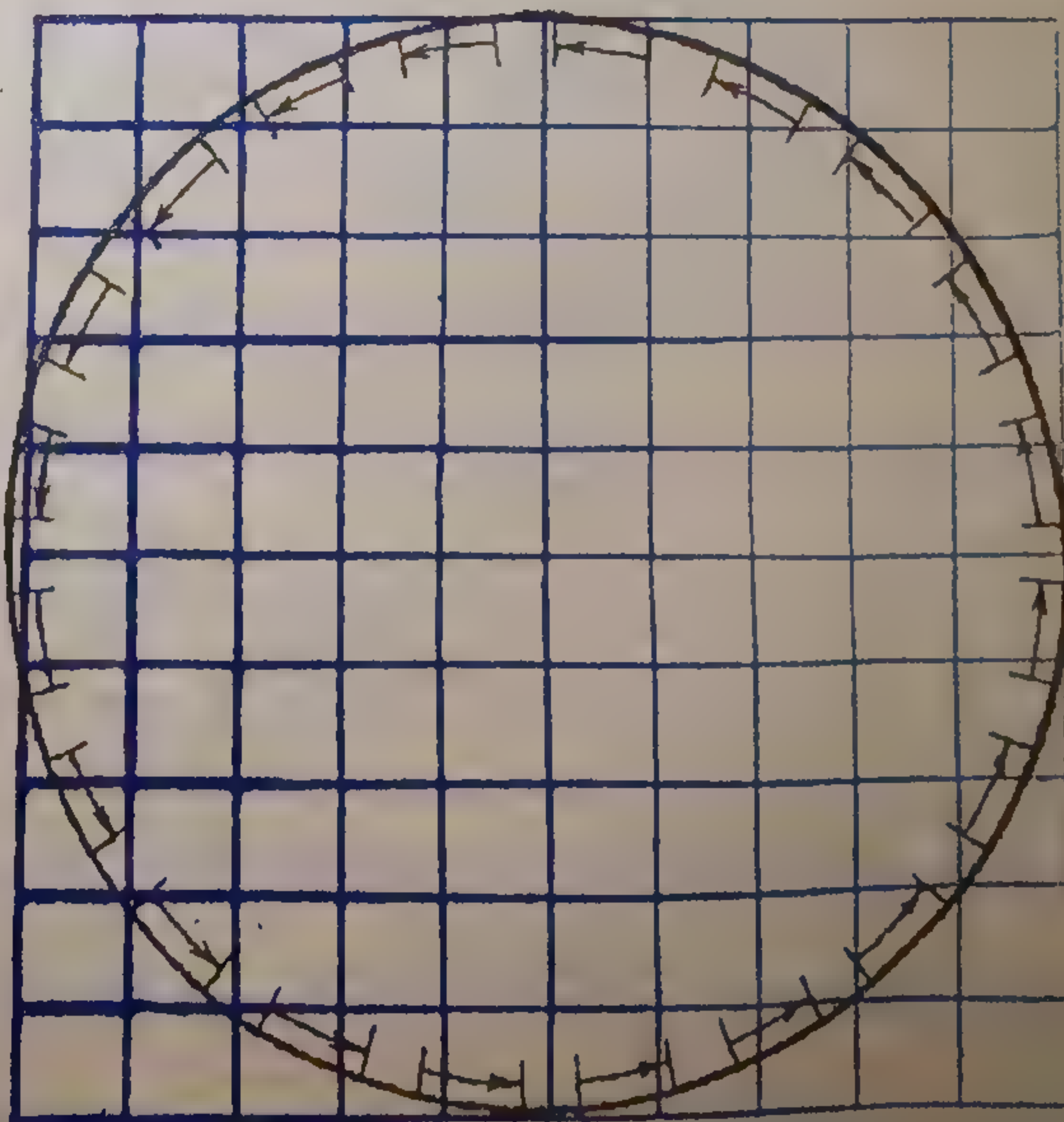
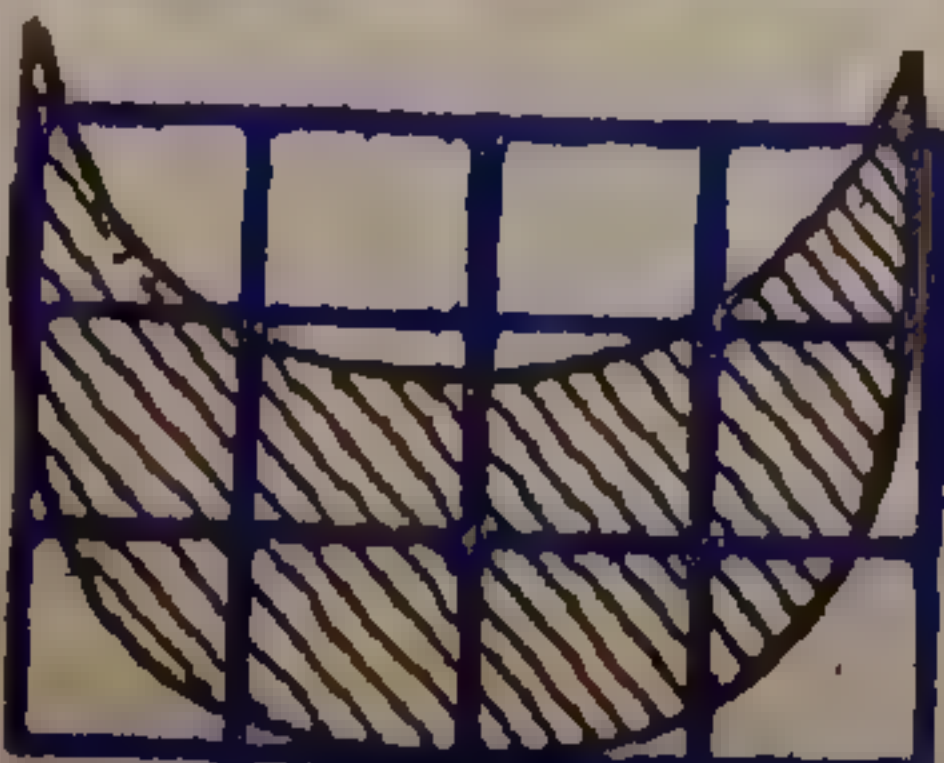
По нашему чертежу (одна клетка — 5 см) сделайте выкройку и выкроите из основной подкладочной ткани два круга диаметром 50 см. Не забудьте дать припуск на шов — примерно в один сантиметр.

Затем заложить по окружности обоих кругов 20 складочек глубиной 5 см. Это для берета 57-го размера. Для большего или меньшего размера глубину складок надо соответственно уменьшать или увеличивать на полсантиметра.

Для козырька выкроить две детали из основной ткани и одну из ткани-прокладки. Детали основной ткани сложить лицевыми сторонами одну к другой и сверху прокладку. Прострочить по внешнему краю и вывернуть. Затем отстрочить в край на расстоянии 7 мм.

Теперь берет и подкладку сложить лицевыми сторонами и прострочить по окружности, вшивая одновременно и козырек, оставив незашитыми 5—7 см, через которые затем вывернуть. Оставленный промежуток потом зашить вручную.

Л. Завьялова



фриволите

Как сплести воротник

Вы сможете сплести изящный воротник, изображенный на фотографии, если освоите сцепку замкнутого мотива, плетение прошвы, сцепку ножки с кольцом через пико.

Сцепка замкнутого мотива.
Сплетите кольцо по схеме 4 — 3 — 3 — 3 — 3 — 4 и замкните его (рисунок 1 и фотография). Не оставляя ножки, плетите второе кольцо по той же схеме, стараясь первый узел второго кольца максимально приблизить к последнему узлу первого кольца. Аналогично сплетите третье и четвертое кольца, не забывая

соединять кольца между собой в соответствии со схемой. Доплетя пятое кольцо до последнего соединительного пико, соедините его с первым пико первого кольца. Для этого надо:

- положить челнок перед собой;

- снять с пальцев левой руки петлю из рабочей нити и вытянуть ее на себя через центр элемента;

- перегнуть плетение от себя, как крылья бабочки;

- взять сложенную работу большим и указательным пальцами левой руки и вновь надеть петлю из рабочей нити на левую руку;

- выполнить обычную сцепку колец, но челнок в вытянутую крючком петлю вдеть слева направо;

- доплести последние че-

тыре узла, заканчивая последнее кольцо мотива;

- расправить мотив и затянуть последнее кольцо.

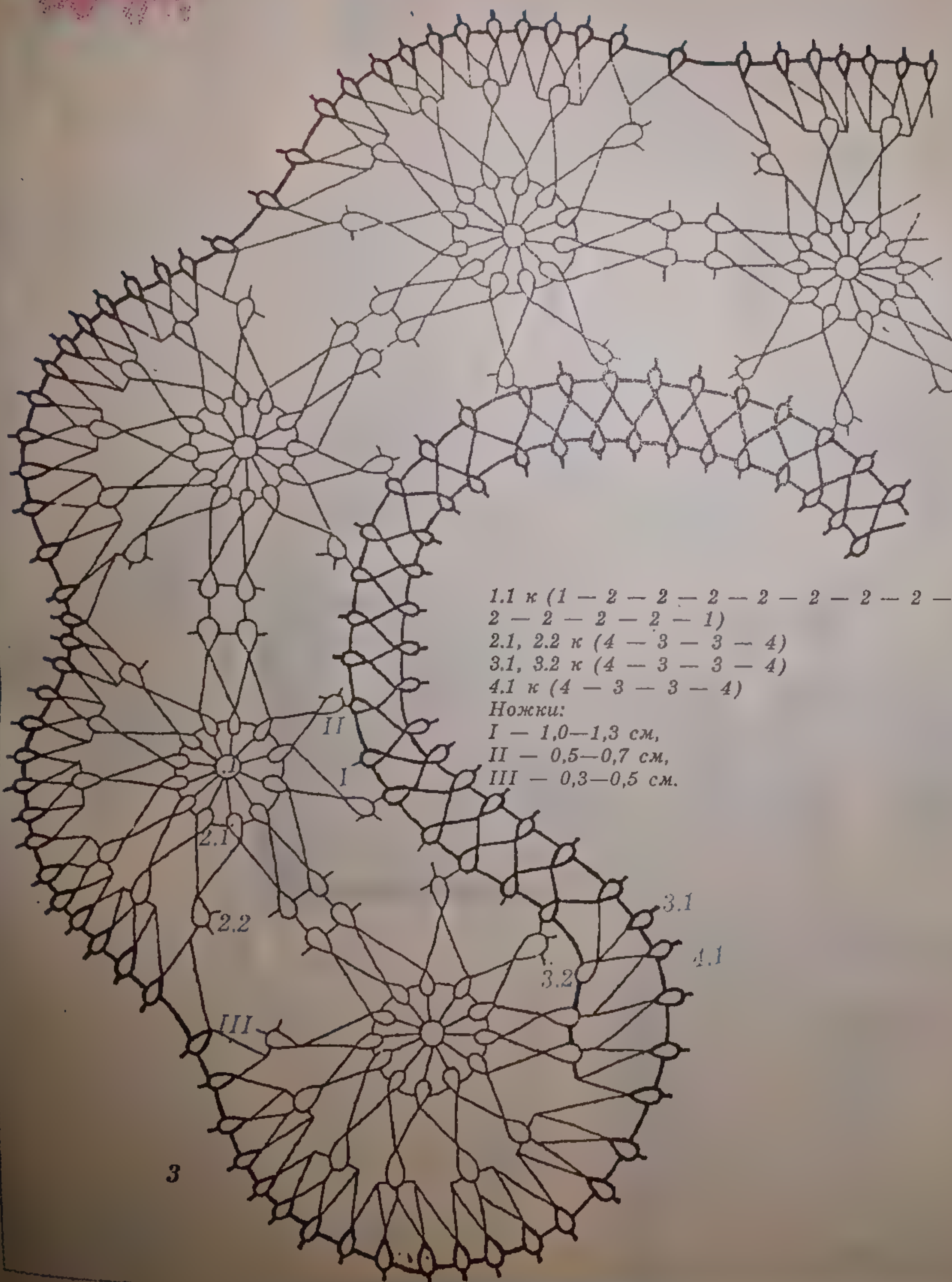
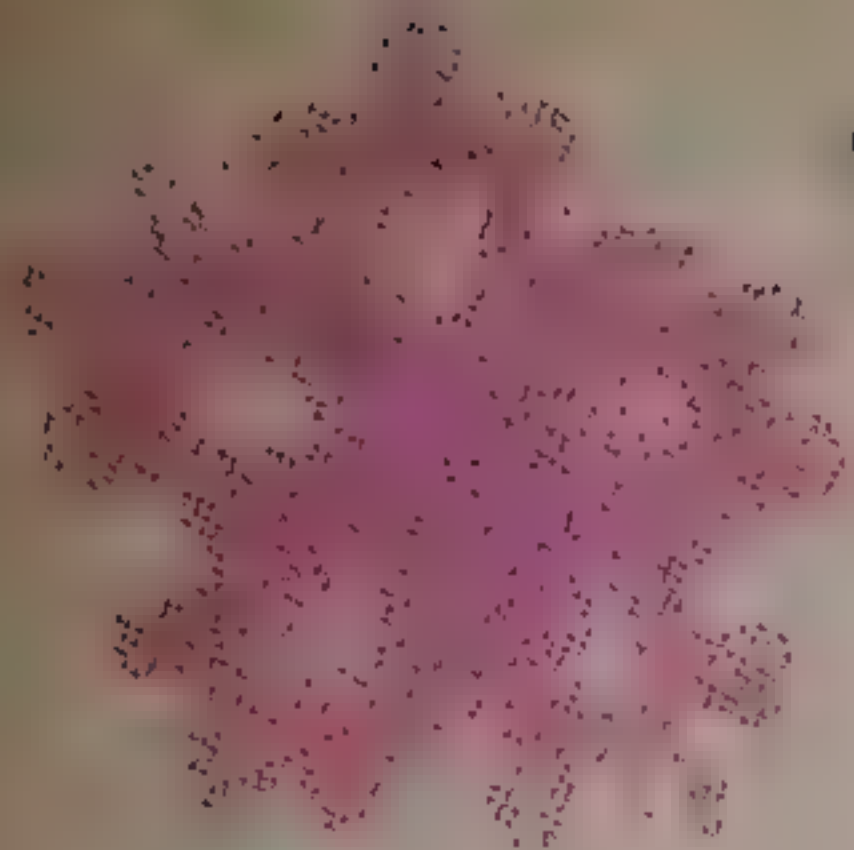
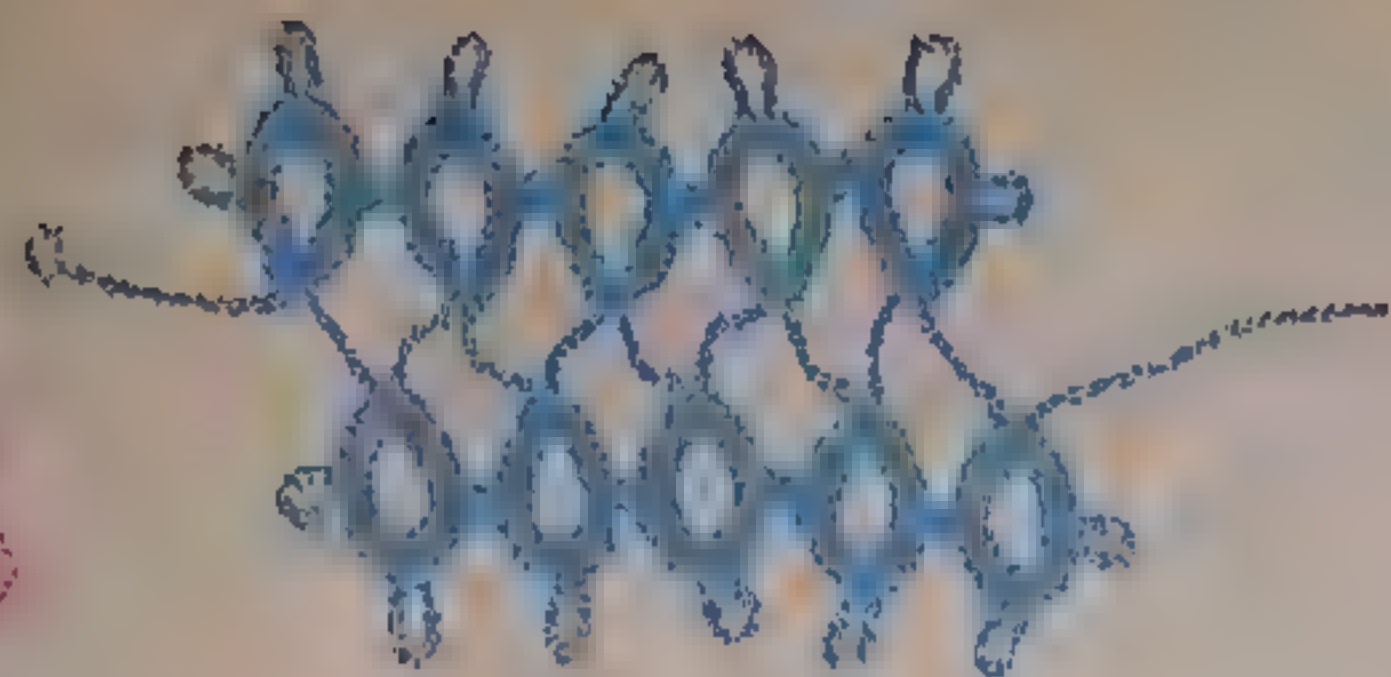
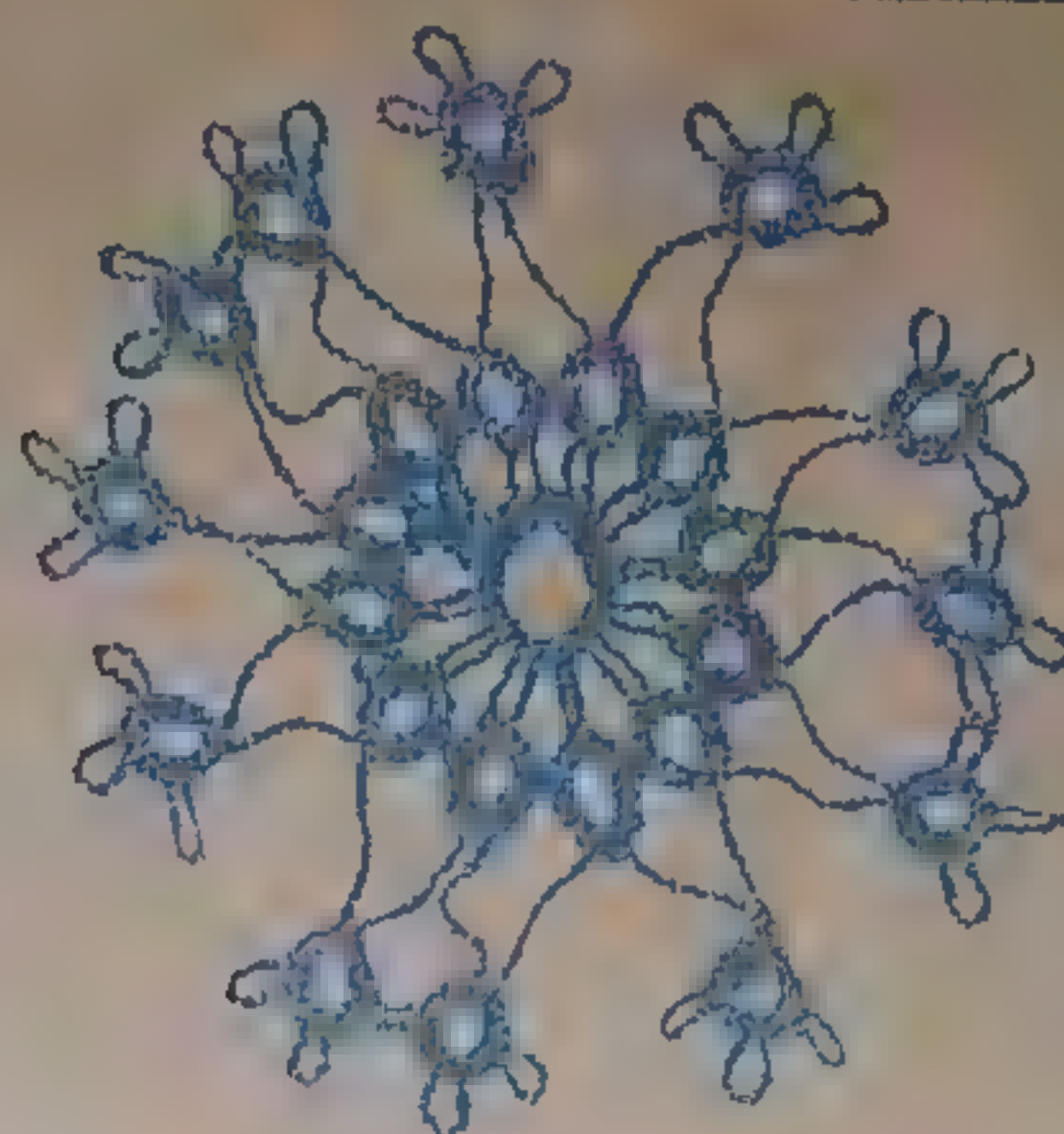
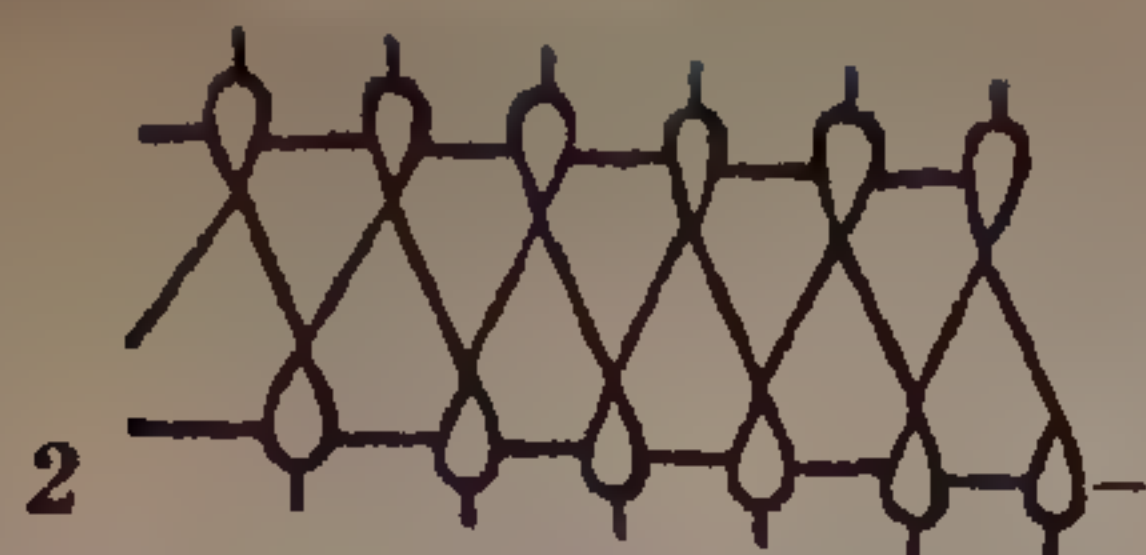
Прошва.

Для плетения прошвы (рисунок 2 и фотография) надо:

- сплести первое кольцо по схеме 4 — 4 — 4 — 4;

- перевернуть кольцо вершиной вниз;

- сплести по той же схеме



1.1 к (1 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 —
2 — 2 — 2 — 2 — 1)
2.1, 2.2 к (4 — 3 — 3 — 4)
3.1, 3.2 к (4 — 3 — 3 — 4)
4.1 к (4 — 3 — 3 — 4)

Ножки:

I — 1,0—1,3 см,
II — 0,5—0,7 см,
III — 0,3—0,5 см.

второе кольцо так, чтобы первый узел второго кольца был на расстоянии 5—7 мм от последнего узла первого кольца;

— перевернуть работу первым кольцом вверх;

— сплести третье кольцо, соединяя его с первым; четвертое кольцо соединяется со вторым и т. д.

Плетение воротника.

Воротник состоит из десяти двухрядных замкнутых мотивов (на фотографии — центральная часть) и двух прошив.

1-й ряд: сплетите кольцо 1 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 1 (всего 12 пико).

2-й ряд: плетите по кругу кольца 4 — 3 — 3 — 4 на ножках длиной 1,0—1,3 см, присоединяя их к первому ряду по схеме (рисунок 3). Техника плетения описана в предыдущем номере. Сплести десять замкнутых мотивов, соединяя их между собой в процессе плетения по схеме. У вас получилась центральная часть воротника.

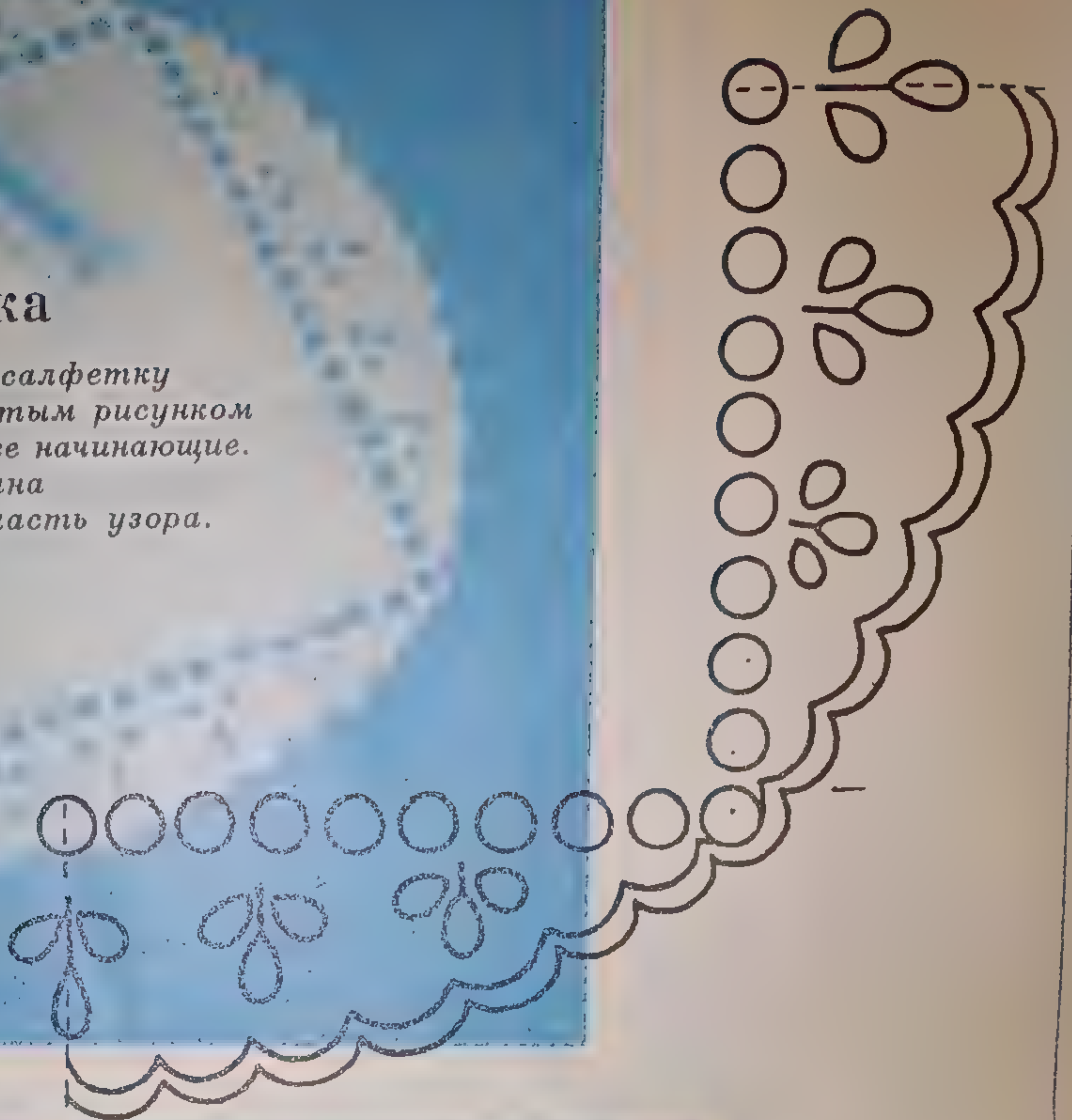
3-й ряд: плетите прошиву с внутренней стороны воротника (шей), кольца 4 — 3 — 3 — 4, ножка 0,5—0,7 см. Точки соединения прошивы с центральной частью воротника смотрите на схеме. Закончив плести прошиву с внутренней стороны воротника, не отрывая нить, переходим к плетению 4-го ряда — отделка внешней стороны воротника.

4-й ряд: сплетите кольцо 4 — 3 — 3 — 4. Оставьте ножку 0,3—0,5 см. Через пико присоединяемого элемента крючком вытяните на себя петлю из нити. В эту петлю проденьте челнок и затяните сцепку. Через эту сцепку нить не будет протягиваться, как при соединении двух колец. Оставьте ножку и плетите следующее кольцо. Точки соединения ножки с пико смотрите на схеме.

М. Соловова

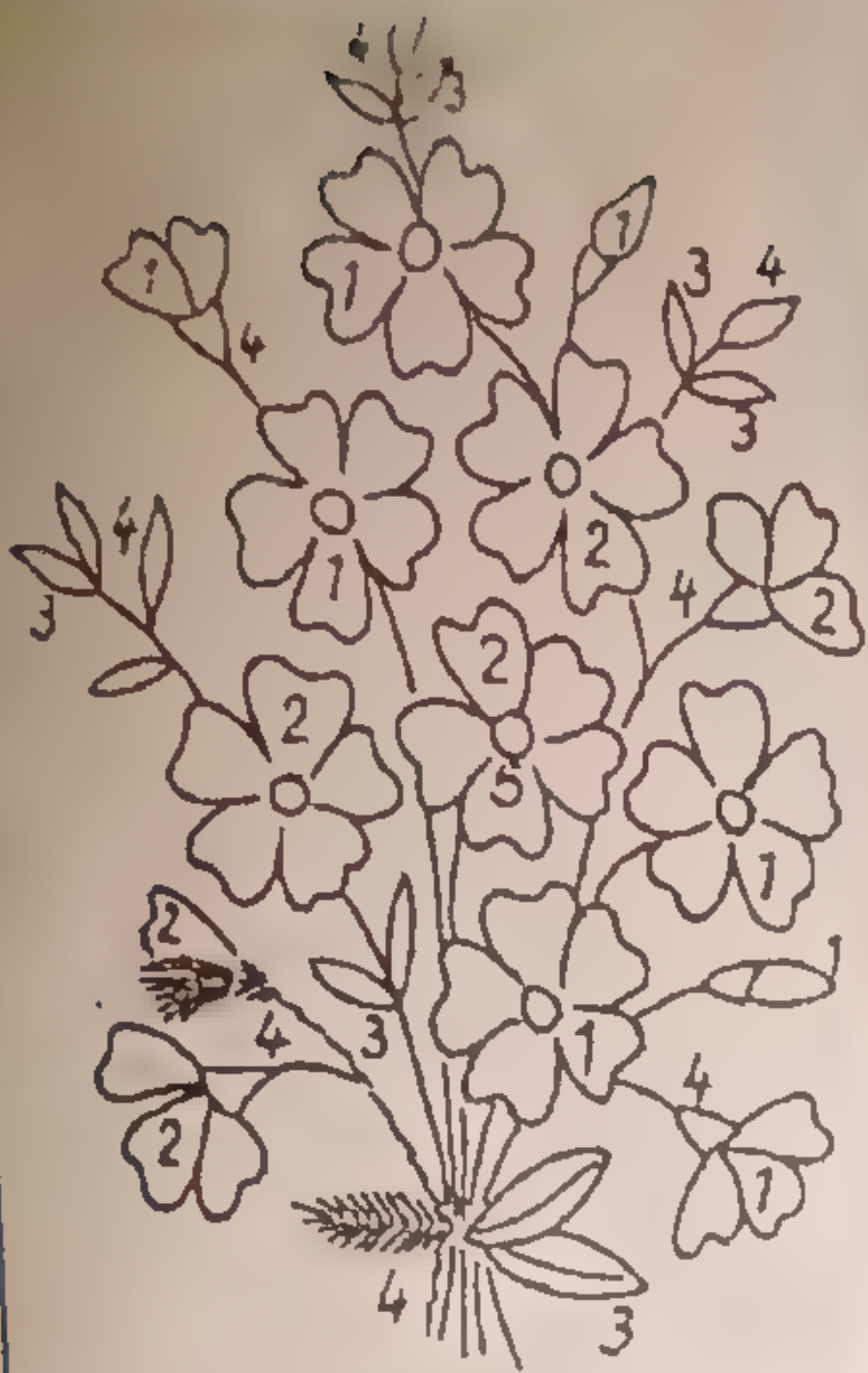
Салфетка

Эту милую салфетку
с очень простым рисунком
вышьют даже начинающие.
На схеме дана
четвертая часть узора.



Бабочки

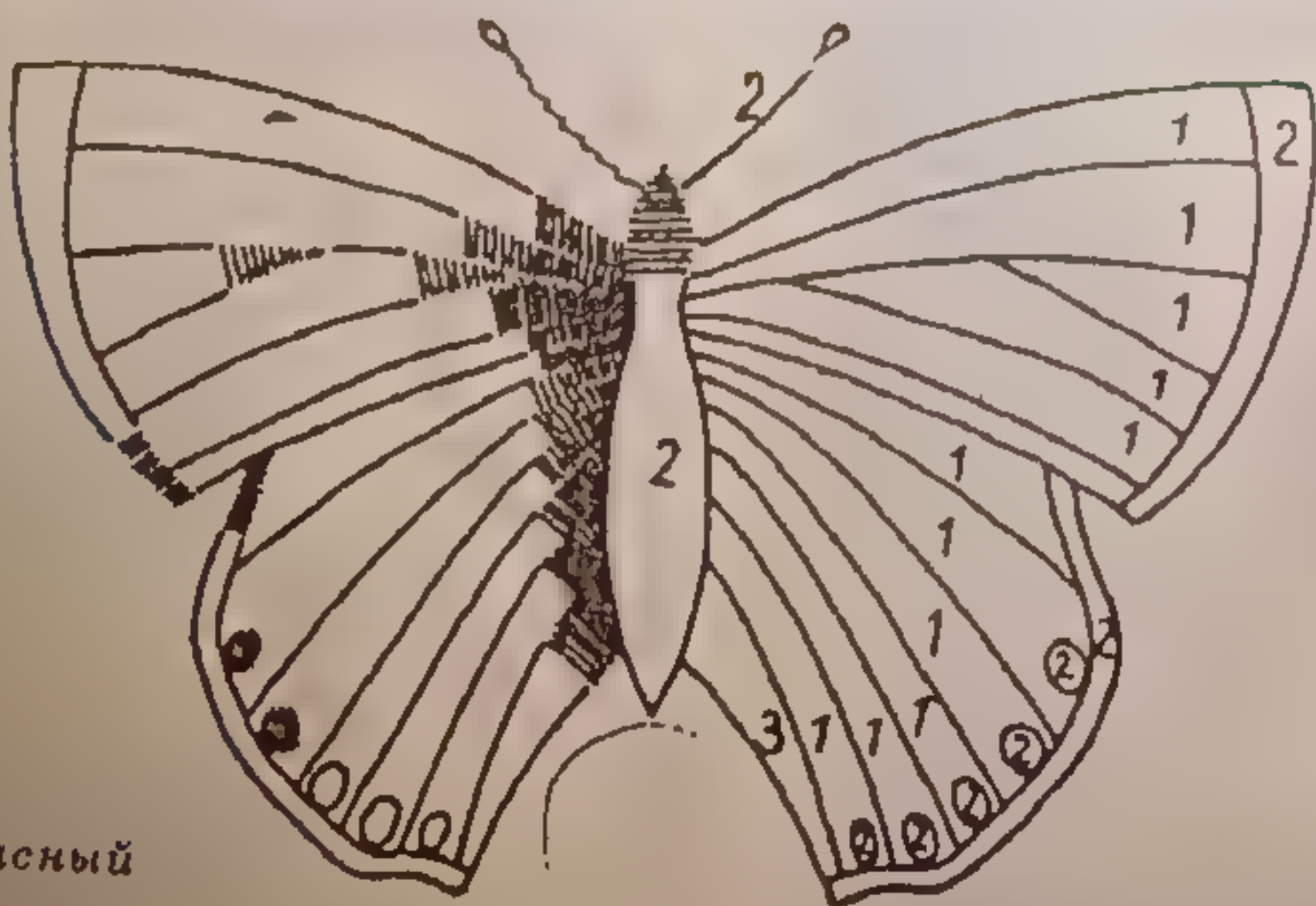
Прелестные бабочки, не правда ли?
Кто умеет вышивать гладью — за дело.
Такая вышивка будет уместна
и у мамы на блузке
и на дочкиной юбке.
А исполненная крупно,
помещенная в рамку и под стекло,
она украсит комнату.
Схемы вышивания красной и желтой
бабочек — на соседней странице.



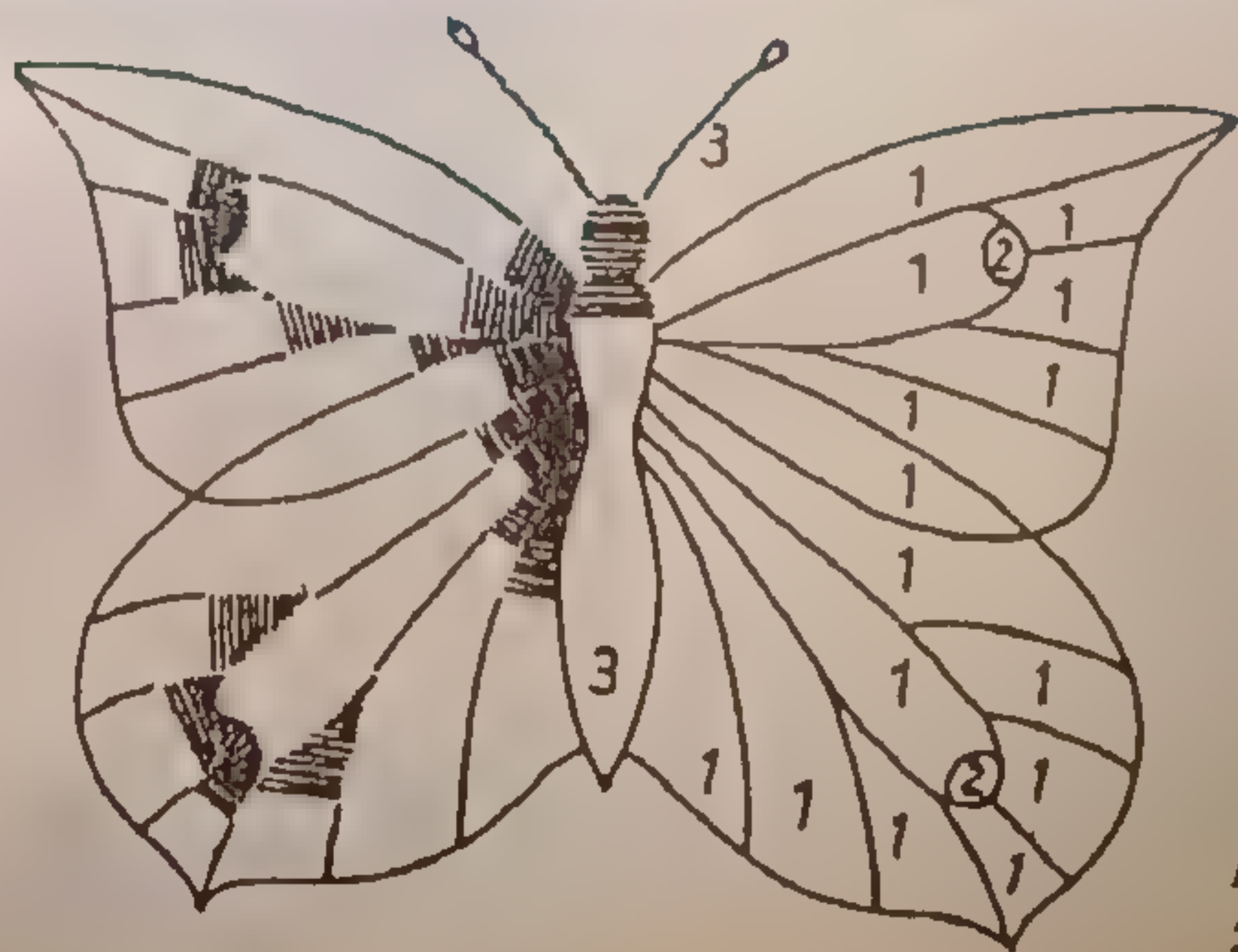
Цветы

Бабочкам без цветов
никак нельзя.
(Как и цветам
без бабочек.)
Вот и еще одна идея
для рукодельниц.

- 1 — светло-синий
- 2 — синий
- 3 — светло-зеленый
- 4 — зеленый
- 5 — желтый



- 1 — красный
- 2 — коричневый
- 3 — бежевый



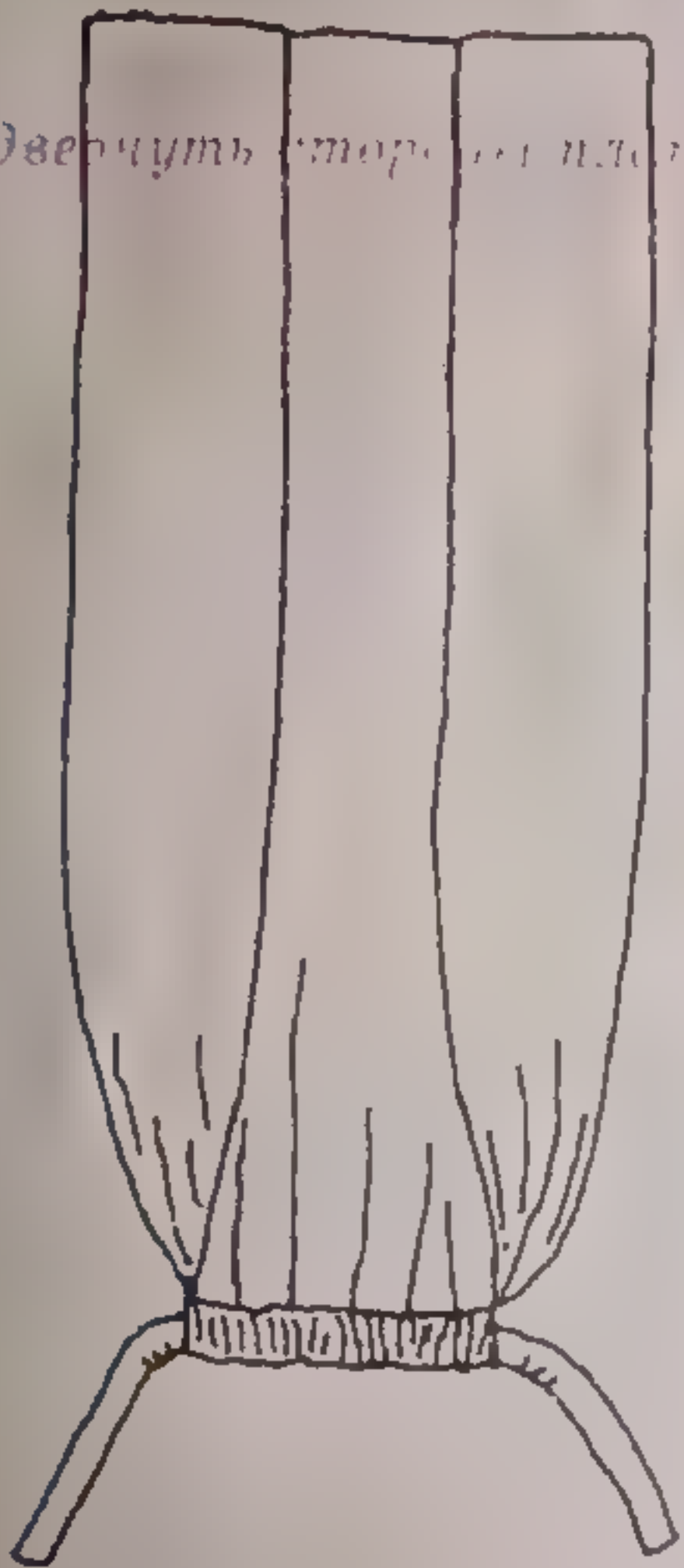
- 1 — желтый
- 2 — золотистый
- 3 — коричневый

Всё своё ношу с собой

Малыш на руках у мамы... На руках ли? Смотрите — руки у нее свободны; на плече — такой хитрый платок-узелок, в котором ребенок себя превосходно, видать, чувствует.

Конечно, прежде чем малыша усаживать туда, надо привыкнуть носить его на левом бедре. Потом уж платок заменит руку. Всё правильно, если ребенка не придется к себе прижимать, и он не будет давить на левое бедро матери, а также не оттяги-

Подвернуть стороны платка:



Еще раз подвернуть стороны платка в том же направлении

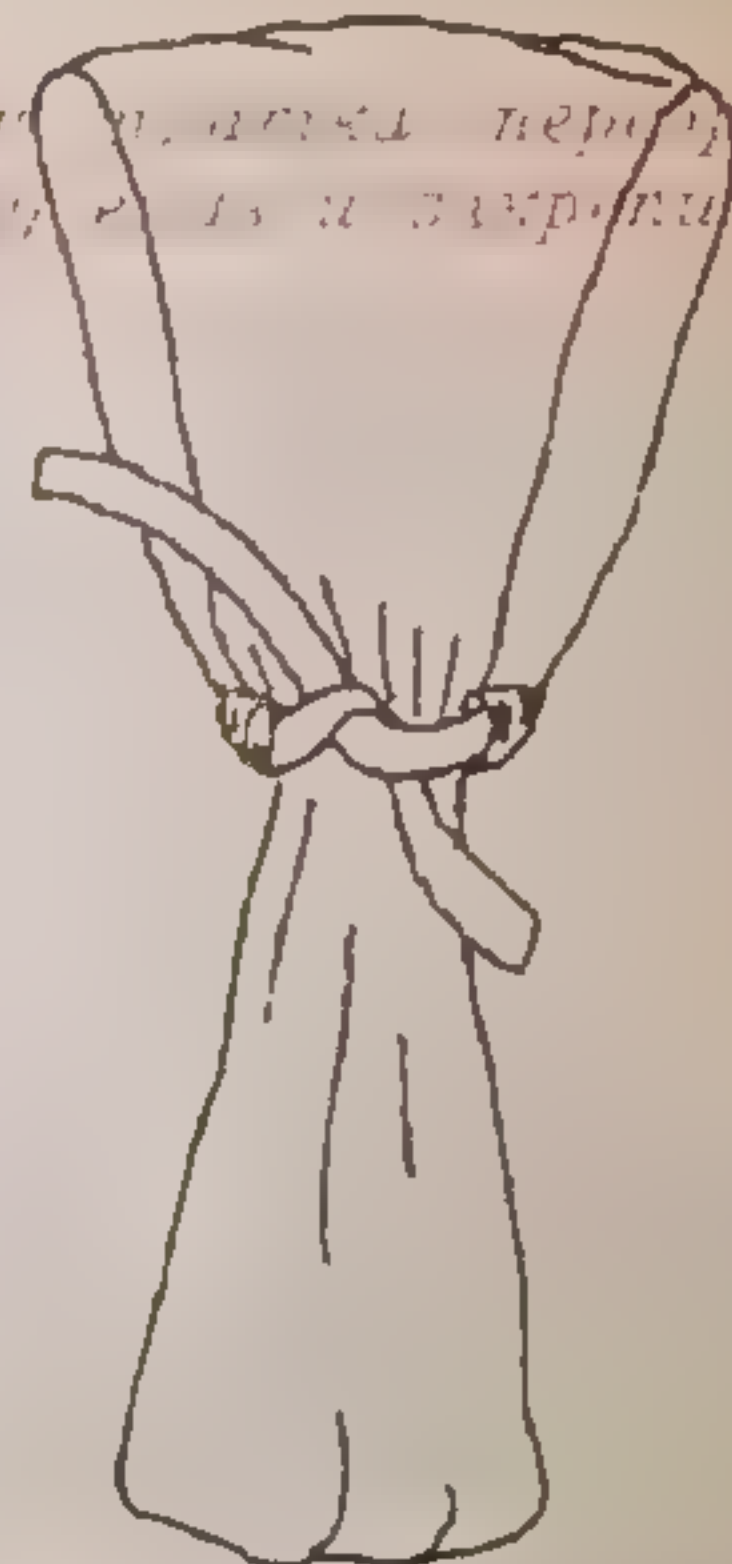


вать ее правое плечо.

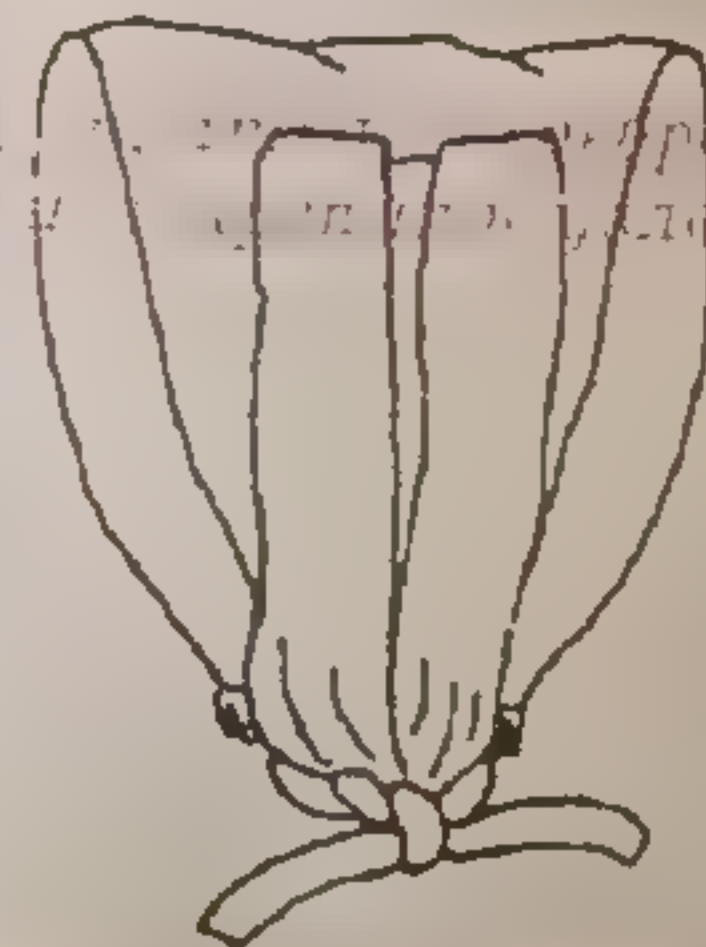
Сами платки могут быть разными — из плотной материи, из более легкой (тогда сшиваются два полотна). Размер примерно 55 на 170 см. Можно украсить платок машинной вышивкой (как на большой фотографии), можно сделать на нем аппликации.

Узкую сторону ткани прострочить так, чтобы можно было пропустить тесьму шириной около 5 см и длиной около 80 см.

После этого перевернуть сшить и зашить узкую сторону



После этого перевернуть сшить и зашить узкую сторону



Надеть платок через левую руку и плечо; проткнуть ножками ребенка узкими ножками закладываешь на бедро матери; край платка сдвинуть через правое плечо к середине груди





идеи для лета

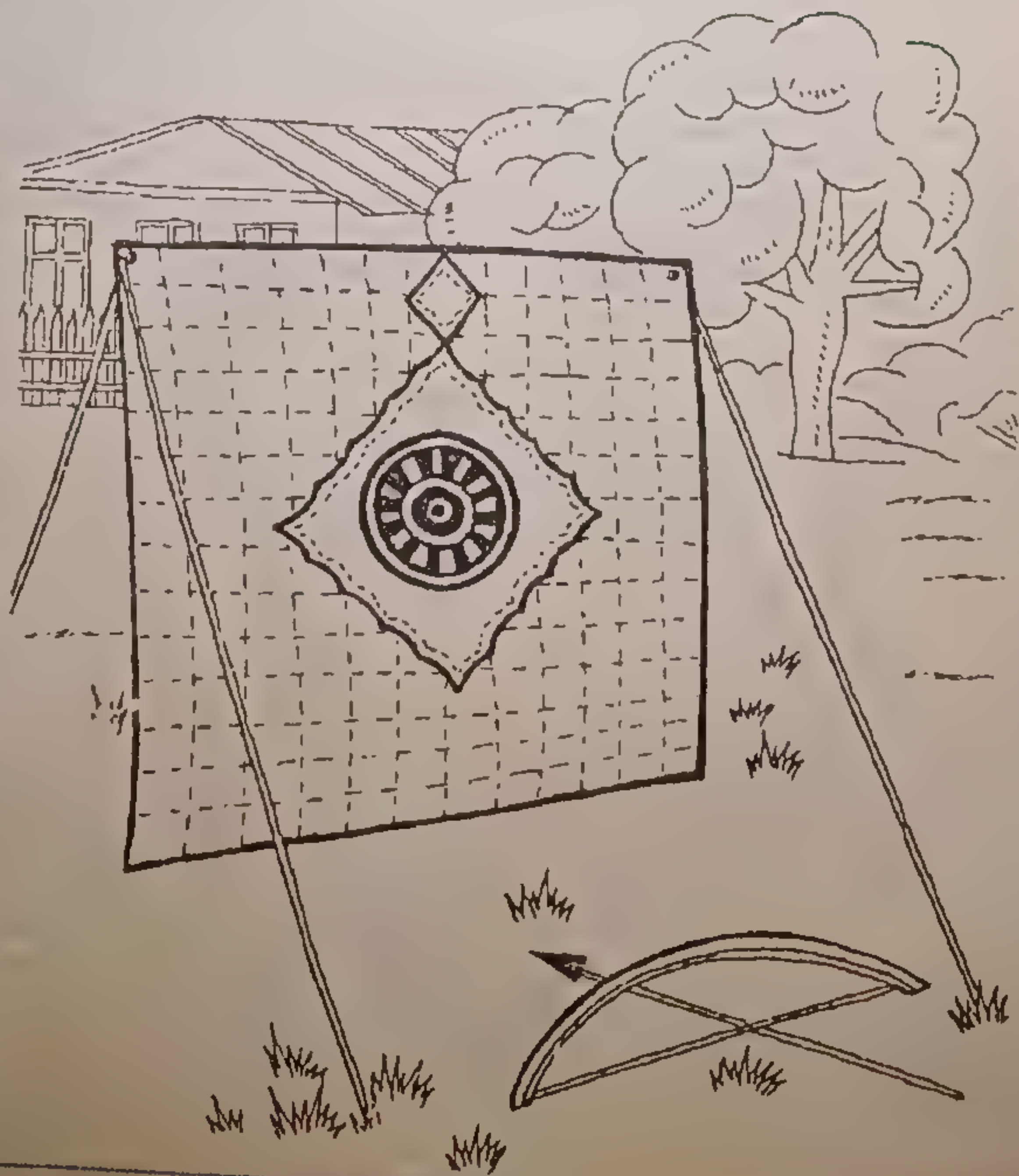
У воды и на лужайке (См. 64-ю страницу)

Даже в солнечные дни у воды прохладно. Подует ветер — не знаешь, куда и спрятаться.

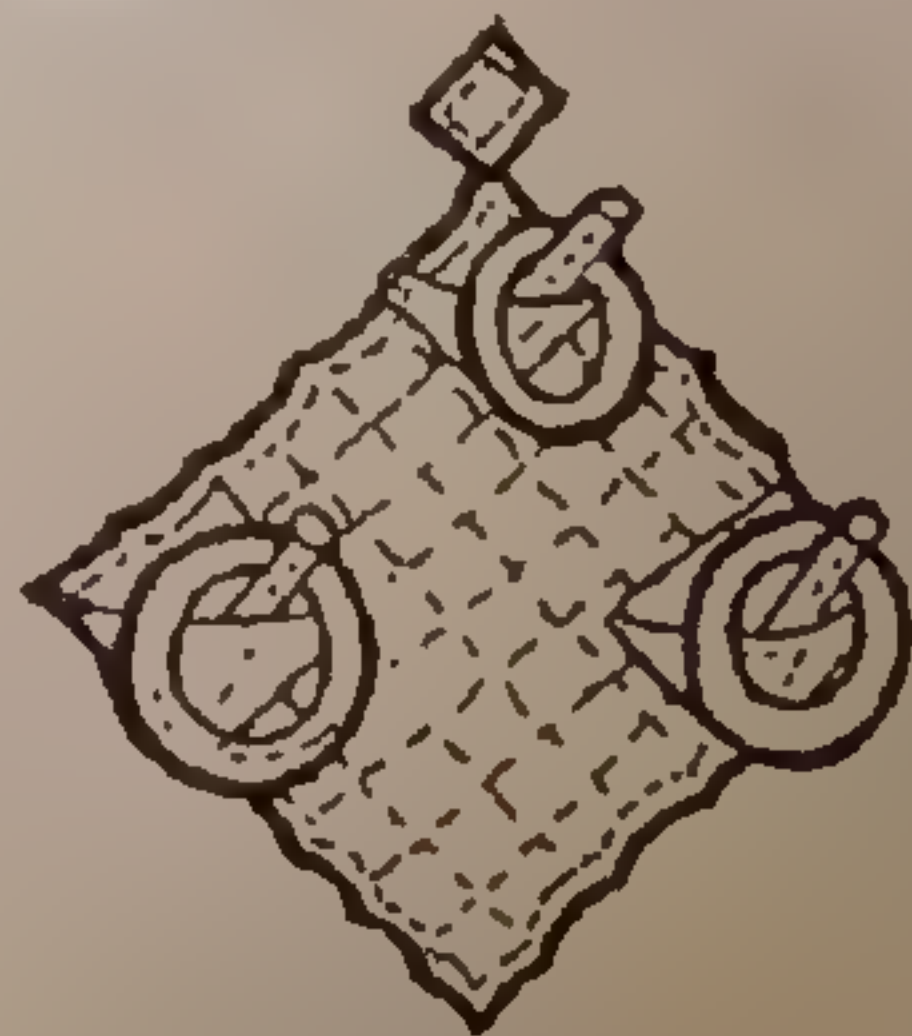
Вот вам пляжная стенка. Всего-то и надо, что несколько кусков ткани (поярче), полиэтиленовая пленка, тесьма шириной 2—3 см. Состройте куски ткани. Если перемежать их с пленкой, получится нечто вроде окошек. Можно взять одну только пленку, без ткани. В любом случае, присоединяя куски пленки, швы строчите вместе с тесьмой.

Поперек на расстоянии около метра одна от другой пристрочите полоски ткани — останется подсунуть под них палки (с одного конца заостренные). Стенка от ветра готова. Можно еще нашить на нее карманы. (Класть в них полотенца, детские игрушки, всякие мелочи.)

А вот игровая стенка для лужайки. Два полотнища из одноцветной или пестрой материи (на фото они размером 180 на 180 см) сшиты вме-



сте; с трех сторон (кроме верха) сделаны "туннели" для создающих жесткость стержней. При этом вертикальные стержни должны входить в отверстия, высверленные в нижнем горизонтальном, а сверху слегка выступать над стенкой, чтобы к ним можно было прикрепить растяжки.



В середине с двух сторон вырезан квадрат; по диагонали он откидывается, образуя "сцену" кукольного театра. На стенку можно приладить мишень и метать в нее дротики.

Можно нашить кармашки со штырьками — набрасывать кольца.

Заморозки

Каждый, у кого есть хоть небольшой клочок земли и кто проводит на нем свое свободное время, знает, что весна — самая горячая, трудоемкая пора. Сколько дел нужно переделать в это время! И влагу задержать, и землю вскопать и разрыхлить, и удобрения внести. Посадить и пересадить растения, обрезать и защитить от вредителей и болезней, заняться прививками. Да и грядки не могут ждать. Нужно сеять семена овощей. Цветник тоже заботы просит.

И вот трудятся садоводы и огородники от зари до зари — благо день длинный. Вот вроде бы все сделано, но все равно нет покоя — а вдруг заморозки?

В средней полосе заморозки нередко бывают в конце мая и даже в первой декаде июня. Поэтому не стоит особенно спешить с высадкой в грунт теплолюбивых культур.

А как быть с деревьями? Их развитие не остановить, так что единственный выход — спасать.

В этот опасный для растений период надо особенно внимательно следить за сводками погоды, да и на свой градусник поглядывать. В облачную и ветреную погоду заморозков можно не опасаться. Но если температура в течение дня снижается, а вечером, часам к семи-восьми резко падает, ветер стихает, небо становится безоблачным — все, будет заморозок. Тут уж нельзя терять ни минуты.

Старый и довольно эффективный способ защиты — дымление. С его помощью можно повысить температуру на два градуса, что бывает вполне достаточным.

Но главное условие тут — начать вовремя.

Между деревьями, кустами и грядками разложите хворост, солому, лапник, строительный мусор. Листья и траву подгребайте поближе.

Как только температура опустится до нуля, нужно зажигать кучи, а сверху набросать листья, траву. Если дыма



Цветущие ягодные кустарники можно уберечь от заморозков, укрыв их листьями из бумаги или мешковиной

мало, можно подбросить и земли немножко.

Поддерживать дымление нужно всю ночь, особенно перед рассветом, чтобы прихваченные морозом ткани оттаивали постепенно.

Если заморозки кратковременные и не очень сильные (не ниже минус двух градусов), хорошо помогает поздний вечерний полив и дождевание. Вместе с водой растения и почва получают дополнительное тепло, так как вода все же теплей, чем воздух во время заморозков. Кроме того, почва, прогревшись за день, передает к ночи тепло из нижних слоев в верхние, а вода усиливает эту теплопроводность. Насыщенный водяными парами воздух становится как бы занавесой над почвой, предохраняя от переохлаждения. Пары, каплями оседающие на растения, тоже выделяют тепло.

Если температура продолжает падать, поливать надо и ночью.

Картофель, давший всходы, при приближении заморозков надо окучить с двух сторон, чтобы полностью засыпать зеленые листики.

Ну а если грядки уже засажены, их следует укрыть пленкой, да желательно не в один слой. Если пленки не окажется, берите рогожу, мешковину, плотную бумагу, даже газеты. Сверху можно набросать еловых веток, травы.

Поспать вам в такую ночь, видимо, не придется, но что поделаешь: урожай требует жертв.

Как быть с кротом

Полезен или вреден этот симпатичный зверек-хлопотун? Ведь и зимой не замирает жизнь в его владениях. Три раза в сутки он выходит на кормежку к своим ловушкам. Питается дождевыми червями, личинками насекомых, и даже мышью, попавшей в его подземные галереи, не побрезгует.

Сытый, он отдыхает в своем гнездышке. Устраивает он его в плотном, сухом грунте, чаще всего под деревом, кочкой или камнем. Выстилает листьями и тонкими корешками. Ходы к гнезду крот роет не выбрасывая наружу землю, а только раздвигает, уплотняя их стенки.

А вот ямки-кратеры на поверхности земли и есть его кормовые норы-ловушки. Летом зверек их прокладывает неглубоко, а с наступлением холодов забирается поглубже.

У крота хороший аппетит: за день он съедает столько, сколько весит сам. Так что ему приходится делать на зиму запасы. В основном он запасает дождевых червей. Поймав, он надкусывает им головы, и в таком виде закладывает на хранение.

Размером крот невелик: в длину сантиметров 12—16. Тело плоское, с узкой мордочкой. Передние лапы очень сильные, ладошки с пятью пальцами, на которых острые когти превратились в своеобразные лопатки. Ими зверек копает и отгребает землю.

Задние лапы — небольшие, они ему почти не нужны. Короткая, мягкая, плотно прилегающая к коже шерсть позволяет ему без труда двигаться вперед и назад.

Считается, что крот слепой, но глаза у него есть, только очень маленькие, и прикрыты подвижными веками — чтобы земля не попадала.

Крот прекрасно слышит и разбирает запахи. Он быстро и безошибочно находит добычу. Но обоняние и вредит кроту. Люди пользуются этим и выживают его из подземных владений с помощью различных резко пахнущих веществ — мазута, керосина, дегтя.

Кроты приносят потомство раз в году, от трех до девяти детенышей.

В жаркое лето кроты перебираются в огороды из лесов и полей, потому что там почва стала сухой и в ней не осталось интересующих их насекомых и червей. Много неприятностей садоводам и огородникам доставляет незванный гость. То корни помидоров подрывает и куст пропадает, то луковицы цветов, головки чеснока и лука провалились в нору, то молодой саженец начинает чахнуть оттого, что оказался на пути крота.

На кротов ставят проволоочные капканы, затаптывают свежие норы, задымляют ходы пчеловодным дымарем, заправленным можжевельником. Кроты, почуяв дым, стараются убраться восвояси. Заставить крота переселиться в другое место можно, установив в огороде на длинном шесте массивную вертушку-флюгер. Она будет своим шумом и колебаниями, сотрясающими почву, отпугивать крота. Кстати, вертушка прогонит с огорода и медведку.

Впрочем, крот не только неудобства создает, но и помогает в саду и огороде. Он с удовольствием поедает вредных насекомых, в частности личинки майского жука. Кроме того, он дренирует, рыхлит, аэрирует почву. По кротовым норам уходит лишняя вода во время весеннего паводка и ливней. По ходам-коллекторам в глубинные слои почвы поступает воздух.

Так что сами решайте, как быть с кротом...

И всё ведь не напрасно!

Журналу «Мурзилка» исполняется
семьдесят лет

Не может быть. Но «Мурзилке» нынче семьдесят. Ну что вам про него рассказывать! Вы с детства его знаете. А теперь вот ваши дети имеют счастье его читать. И рассматривать. И разгадывать его каверзы.

Сколько всего под одной обложкой! И рассказы — веселые и поучительные. И целые книжки с продолжением. И стихи — поэтов знаменитых и пока что не очень (но и у них стихи замечательные). И картинки — яркие, смешные. И большие картины великих художников — прямо-таки картинная галерея на дом приходит: тут тебе и Суриков взятие снежного городка изобразил, и Аргунов портрет неизвестной в русском костюме на века оставил.

А рядом — загадки, головоломки, ребусы, шарады, фокусы, кроссворды. А по соседству — самоделки, рецепты вкусных вкусностей, чертежи игрушек и кукольных нарядов. А еще... А еще...

К юбилею журнала редакция объявила конкурс. Ребята много чего напisyлали — письма и открытки, рисунки и стихи, рассказы и частушки. Вот что про Мурзилку сочинила Маша Норкина:

На голову берет надет

И шарф на шею красный.

Он любит нас, как мы его.

И всё ведь не напрасно.

Конечно, не напрасно, Маша. И мы его любим вместе со всеми читателями «Семьи и школы».

рассказ из «мурзилки»

Мальчик пополам

Леонид Яхнин

Мальчик был ни плохой, ни хороший. И такой, и сякой, как все мальчики. Но однажды его показывали по телевизору. И там он был просто замечательный. Правда, вторая его половина — та, что похуже, осталась дома. И дома он был просто невыносим. Но его мама не особенно расстраивалась — ей было приятно, что хоть где-то он замечательный. Ей так и говорили посторонние люди, которые видели её сына только по телевизору.

— Какой у вас замечательный мальчик!

И мальчик сообразил, что вовсе не обязательно (и даже невыгодно) быть и таким, и сяким, то есть хорошим и не очень хорошим одновременно. Лучше быть хорошим там, где НУЖНО, а плохим — там, где МОЖНО. И он раздвоился. Так и живёт. Одна половинка хорошая, другая — плохая.

Встречая его хорошую половинку, люди говорят:

— Ах, какой хороший человек!

А встретившись с плохой половинкой, огорчаются:
— Ну и плохой же он человек!
Не догадываются, что это не целый человек, а только одна из его половинок.

стихи из «мурзилки»

Выдумки

Евгений Бергер

Скупердй, при богатствах своих,
Не желая растративать их,
Сэкономить решил на покупке чернил
И не ставил нигде запятых.

Жил старик рыболов на Чукотке,
Он любил путешествовать в лодке,
И полярный медведь приходил посмотреть,
Как старик путешествует в лодке.

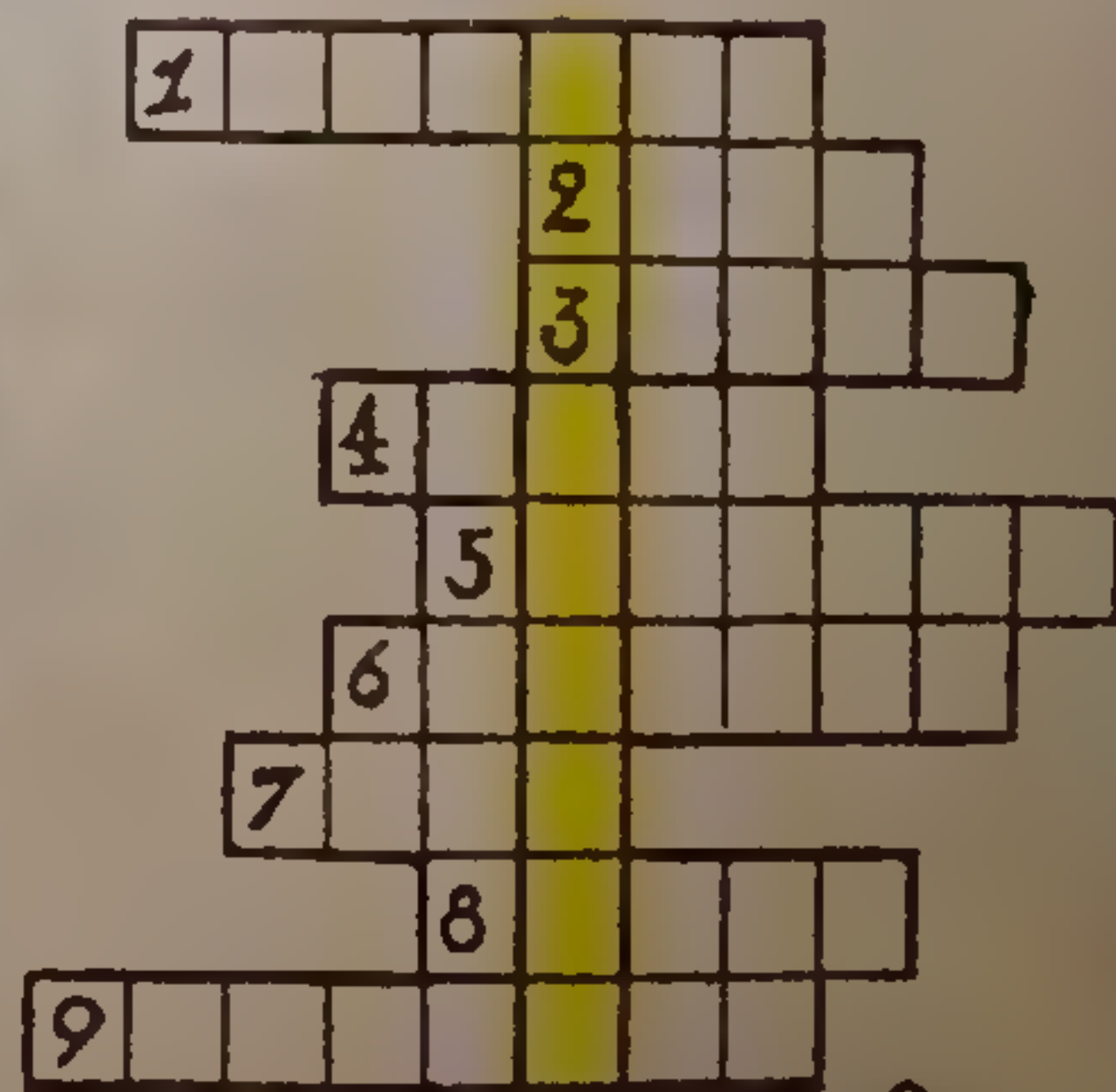
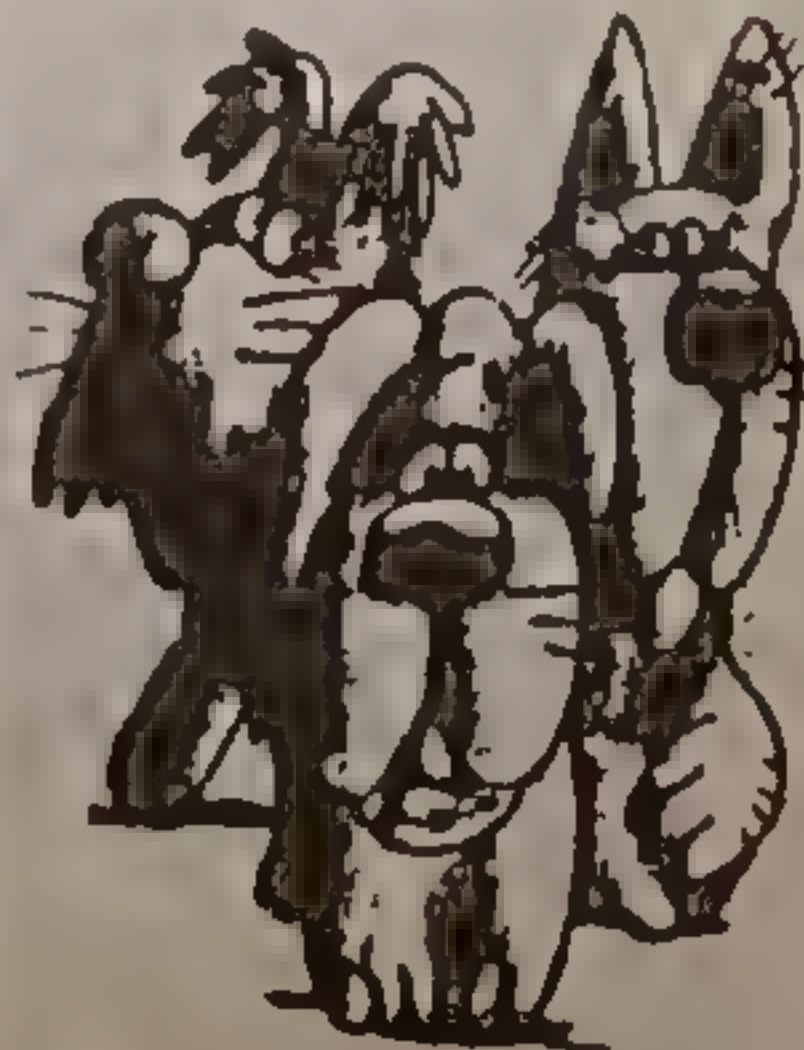
кроссворд из «мурзилки»

Кот и собаки

Игорь Сухин

Если ты решишь кроссворд правильно, то в выделенных клетках по вертикали прочтёшь имя знаменитого кота

1. Пудель Мальвины.
2. Собака доктора Айболита.
3. Пёсик, которого Чебурашка и Гена познакомили с львом Чандром.
4. Пёс дяди Фёдора.
5. Пёсик Элли.
6. Сторожевой пёс, которого одурачил Чиполлино.
7. Собачка, которая помогала деду и бабке репку из земли тащить.
8. Такса Мальша.
9. Собака из рассказа А. Чехова.



Большая Структура Фрэнка Заппы

В городе Кукамонге особенно не на что смотреть. Несколько магазинов, баров, школа да церковь. Зато именно в этом сонном американском захолустье началась карьера рок-звезды, композитора и музыканта Фрэнка Заппы.

Получив деньги за музыку для какого-то фильма, Заппа в начале 60-х купил студию звукозаписи в Кукамонге. А не успев купить, тут же попался на простенькую провокацию. Некий полицейский, обходивший бары, где иногда бывал Заппа, попросил его сделать для него запись, а его напарник как бы невзначай посоветовал: пусть-де музыка будет «поэротичнее». Выполняя волю заказчиков, Заппа пригласил приятельницу, чтобы та постонала-повздыхала в микрофон. Посмеялись. Но как только дело было сделано, полицейские резко сменили тон, опечатали студию, конфисковали аппаратуру и арестовали владельца «за порнографию и разжигание похоти». в результате Заппу приговорили к трем годам тюремного заключения (что, впрочем, избавило его от службы в армии) и запретили встречаться с женщинами моложе 21 года иначе как «в присутствии взрослого ответственного лица». Заппе было тогда чуть за двадцать. Впоследствии он говорил, что ничего нелепее с ним никогда не приключалось.

Из этого инцидента Заппа сделал решительные выводы. Общество, в котором возможны такие вещи, внушало ему только презрение. Чем он провинился перед обывателями Кукамонга? Откуда она взялась, эта холодная расчетливая ненависть к чужаку, объявившемуся в американской глубинке?

Фрэнк Заппа родился 21 декабря 1940 года в семье ученого, работавшего на авиакомпанию «Локхид», в городе Балтимор, штат Мериленд. Рано увлекся музыкой, начал играть в школьной группе, а отцу говорил, что обязательно заработает миллион долларов. Отец, по его словам, верил Фрэнку: «Я всегда относился к нему всерьез, он был очень серьезным мальчиком». В 13 лет в руки Фрэнку попала пластинка композитора-авангардиста Эдгара Вареза под странным названием «Иони-

зация», которую, к ужасу домашних, он без конца проигрывал на семейном граммофоне. В день своего 16-летия Фрэнк потратил подаренные ему деньги на международный телефонный разговор с Варезом. Правда, о чем говорили высоколобый додекафонист, писавший, что называется, «для немногих», и будущий король шоу-бизнеса, кажется, осталось неизвестным...

Громкое имя принес Заппе и его группе «The Mothers» то есть «Матери», альбом «Причуда», записанный между ноябрем 65-го и ноябрем 66-го года. Это был прихотливый звуковой коллаж, своего рода театр абсурда, где электронные эффекты сочетались с аранжировкой на манер музыкальной классики, насыщенный контрастами настроений, жанровой невнятицей, яркий, ностальгический, пародийный и насмешливый. Заппа издевался над Америкой 60-х и прощался с гармонией старой музыки. В композиции «Возвращение сына Магната-Чудовища», выдержанной в стиле Вареза, слышались обрывки разговоров, шумы, выкрики, визг, вперемешку с сиренами и фортепьяно, и все это переходило в тонкие карикатурные голоса, записанные на большой скорости.

Тогда же, в 66-м, «The Mothers» постоянно выступали в нью-йоркском театре «Гаррик» в Гринвич Виллидж с шоу под названием «Свиньи и Гады». По свидетельству очевидцев, на этих выступлениях творилось что-то невообразимо-незабываемое. Например, однажды явились на представление моряки в полном параде, а Заппа каким-то образом уговорил их разыграть сцену убийства. Не веря глазам своим, ошарашенная публика пялилась на морячков, которые вовсю измывались над куклой, последними словами понося армию под звуки дико режущего джаза, тогда как здоровенный негр, только что вернувшийся из Вьетнама, рыдал и прославлял дезертиров.

В то время американская молодежь мидл класса слепо следовала по стопам «Битлз», увлекалась индийскими гуру, оккультизмом и психоделикой. Заппе не нравилась эта мифология детей-цветов. Он видел

в ней наивность своего поколения, помогающую истеблишменту сохранять власть. Все эти хиппи, говорил Заппа, несмотря на свою цветастую одежду, думают, в сущности, точно так же, как их родители, и только прячут под пестрой упаковкой старые предрассудки и дурь.

Поэтому, будучи последовательным человеком, он записал альбом «Мы Занимаемся Этим Только Ради Денег», намекая на то, что «Битлз» делают себе состояние, используя стилистику хиппи. Это было в 67-м. Но тут как раз вышел «Сержант Пеппер» — знаменитый альбом «Битлз», несколько изменивший ход его мыслей. Прослушав «Сержанта Пеппера», Заппа понял, что на сексуальную и психоделическую революцию, проповедуемую «Битлз», не сегодня-завтра ополчатся средства массовой информации и тот самый истеблишмент, и что, таким образом, «Битлз» являют собой силу, так сказать, серьезную, с которой необходимо считаться. Заппа спешно нанял молодого художника-графика Кельвина Шенкела с тем, чтобы тот спародировал обложку «Сержанта». Военные формы «Битлз» Заппа с Шенкелем заменили женской одеждой трансвеститов, в цветы — морковью и кусками арбуза. Получилось довольно смешно и зло. Во всяком случае, Пол Маккартни разозлился. Года три спустя Джон Леннон посчитался с Заппой, поместив в своем альбоме «Время в Городе Нью-Йорке» карикатуру на его альбом «Филмор Ист». А вообще, у них были добрые отношения; в начале 70-х Заппа собирался даже работать вместе с Ленноном и Йоко Оно, но дело не сладилось по финансовым причинам.

С конца 60-х «The Mothers» много времени проводили в гастролях по Соединенным Штатам и Европе (что вскоре повело к распаду группы, не выдержавшей перегрузок). На гастролях случалось всякое. Скажем, в сентябре 68-го, гастролируя в Западном Берлине, Заппа угодил в разгар беспорядков, устроенных леваками, которые как-то на концерте потребовали, чтобы он прямо сейчас шел с ними поджигать дом правительства. Заппа отказался: «Мы пришли сюда играть музыку». Тогда его обозвали нацистом, публика поперла на эстраду и «The Mothers» едва-едва успели ретироваться, спасая себя и дорогую аппаратуру.

(Кстати, Заппа довольно высоко оценивал революционный потенциал своего искусства, однако отнюдь не собирался претворять его на практике. Он был способен, к примеру,

гордально обратиться к сильному миру сего: «Вы можете не признавать идеи, питающие нашу музыку, но слушать ее вам все-таки придется, ибо она звучит повсюду», но на этом и кончалась вся революция.)

Еще один памятный случай имел место в Лондоне в 72-м году. Заппа кланялся в конце выступления, когда забравшийся на сцену некто Тревор Ч. Хауэл столкнул его в оркестровую яму. Во объяснение своих действий Хауэл заявил, что концерт не стоил заплаченных за него денег; позднее же выяснилось, что его подружка внезапно вспылала любовью к Заппе, — потому-то он и взбесился. А Заппа, сломавший при падении ногу, на несколько месяцев оказался прикованным к креслу-каталке.

К началу 70-х Заппа был уже очень знаменит. Его альбомы, выходявшие один за другим, мало что поражали уже своими названиями, как-то «Эротические Крысы», «Подгоревший Сэндвич с Фантазиями», «Ласки Изодрали Мое Тело», — главное, они отразили весь спектр тенденций рок-музыки своего времени: в них слышится психоделический, камерный, кислотный рок, и это при том, что Заппа всегда оставался самим собой, то есть не подчинялся господствующим тенденциям, а перерабатывал их, не теряя лица. И тогда, и позднее Заппа сохранял пристрастие к своей преобладающей саркастической интонации и любовь к смешению классики с авангардом, создающему острое единство. Это был фантастически работоспособный человек. Не считая альбомов, как раз к лондонскому происшествию он закончил работу над фильмом «200 Мотелей», который критика окрестила «сюрреалистически документальной» рассказом о жизни гастрوليрующей группы, об общении группы с аудиторией, о взаимоотношениях внутри группы и т. д. У Заппы вообще была развитая потребность в рефлексии над самим собой и своим искусством, в постоянном, так сказать, самоотчете, отличавшая его от многих рок-музыкантов. Кроме того, — и тоже в отличие от многих, — Заппа терпеть не мог безответственно-расслабленных состояний. Например, избегал работать с наркоманами. В зените



наркотической лихорадки, говорил Заппа, в Лос-Анжелесе появились люди, решившие, что могут летать. В этом их убедило ЛСД. Это пропащие люди, еле способные завязать шнурки на ботинках. Также я не люблю выпивки, не люблю болтовни, не люблю сборищ. Каждый, разумеется, волен распоряжаться своей жизнью, однако пока он работает со мной, за его жизнь отвечаю я. Я обеспечиваю гостиницы, еду, транспорт. Плачу жалованье, в конце концов. И я требую... Ну и так далее. Заппа много говорил в таком духе.

Естественно, он пользовался репутацией деспота. Вместе с тем ходит множество рассказов о внимании и бесконечной терпеливости Заппы к самым «трудным» своим артистам. Видимо, одно не исключает другого. На шоу-бизнес как таковой Заппа смотрел трезво-безотрадным взглядом: «Там царят безжалостные и хладнокровные отношения, не имеющие ничего общего с дружбой. И нет ничего гадже людей, притворяющихся друзьями, а на самом деле думающих только о бизнесе. Это просто противоестественно. Кошмар бизнеса незначителен усугублять оскорбительным лицемерием». Такой вот был человек.

Карьера Заппы полна неожиданных поворотов. За всеми не проследишь. Назовем, что называется, главные вехи на его пути, неуклонно стремившемся вверх. Это альбом «Все Лишь Еще Одна Группа из

ЛА», «Один Размер Подходит Всем», «Шейх Йербути», «Помолчи и Сыграй на Гитаре», фильм «Змееныши», рок-опера «Гараж Джо», о которой критика, захлебываясь от изумления, писала: «Здесь и диско, и глиттер, и рок, и нью вейв, кантри, ритмы и блюзы, гитарные аккорды Дуана Эдди, саксофона «Сержанта Пеппера»... куда же приведет это гениальное многообразие?» А кроме того, Заппа снимал видеофильмы, выпустил фотороман, писал сценарии, издавал партитуры, а еще находил время для своего любимого занятия: слушать собственную музыку в исполнении симфонических оркестров. В Париже, Лондоне, Сан-Франциско. В автобиографической книге, названной, как и фильм, «200 Мотелей», Заппа рассказывал о скрупулезной тща-

тельности, с которой всегда подходил во всему, что делал, был ли то стихотворный текст для музыкальной композиции, мелодия, аранжировка... вплоть до рисунка на обложке альбома и прочего в том же роде. «Все эти казались бы мелочи, — писал Заппа, — являются частью Большой Структуры Нарботанного Материала», и поэтому невозможно пренебречь какой-либо из них, не нарушая целостности Структуры.

Чего в нем никогда не замечалось, так это склонности к благотворительности. Похоже, однако, что от художника такого масштаба всегда можно ожидать неожиданностей. Почему и зачем маститый Заппа, гастрوليрующий по всему миру, вдруг в 92-м прилетел в Москву с бесплатными концертами? Видно, и правда, на всякого мудреца довольно простоты. Ибо не тут-то было: «Аэрофлот» категорически отказался доставить его аппаратуру. Что при таком случае почувствовал Заппа, мы вряд ли когда-нибудь узнаем, но чувство юмора явно не изменило ему и на этот раз: «Как же вы полетите на Марс, если и на самолете ничего не можете перевезти?» — спросил Заппа.

С полетами на Марс пока что еще неясно. А вот живым легендарного Фрэнка Заппу мы уже больше не увидим. 6 декабря 1993 года он умер от рака, так и не успев, как собирался, выставить свою кандидатуру на пост президента США.

Татьяна Шашкова



Арлетт Швейтцер сорок пять лет. Когда они с Дэном поженились, им не было и двадцати. Она признается, что и сейчас он волнует ее сердце...

Арлетт — первая американка, которая выносила и родила своих собственных внуков.

Когда ее дочь Криста была еще маленькой девочкой, она мечтала, как станет мамой. Но когда ей исполнилось пятнадцать, выяснилось, что выносить ребенка она неспособна. Конечно, Криста могла бы усыновить какого-нибудь малыша; но ей всегда хотелось бы знать, как выглядели бы ее собственные дети. «Ничего, — сказала ей Арлетт. — Еще есть время. Они что-нибудь придумают. Наука развивается быстро».

Восемь лет спустя — Криста уже больше года была замужем за Кевином — пришло время убедиться в возможностях науки. После над-

лежащей подготовки (Арлетт уже входила в пору климакса и требовалось провести гормональную терапию) в клинике университета Миннесоты яйцеклетки Кристи были оплодотворены спермой ее мужа и имплантированы в матку Арлетт. «У меня было ощущение астронавта, которого запустили в ракете на Луну», — говорит женщина, впервые решившаяся на такое.

Долгие недели Арлетт свято выполняла роль носящей матери. Правильное питание, сон вовремя и никаких жалоб на слабость по утрам. Через восемь месяцев родились близнецы. Арлетт сменила роль: «Я всецело бабушка». (Надо сказать, что опыт общения с внуками у нее уже был: у ее старшего сына трое сыновей.)

Теперь Криста знает, как выглядят ее дети. Чед похож на Кевина. А Челси — вылитая она сама.

Жалеет ли о чем-нибудь Арлетт? Нисколько. «Мне хотелось побольше внуков».



В жизни Федерико Феллини и Джульетты Мазини день 30 октября 1993 года был днем их золотой свадьбы. Счастливый пятидесятилетний брак... За несколько дней до этой даты они обсуждали подробности предстоящего праздника, собравшись с самыми близкими друзьями в маленьком ресторанчике. А потом Феллини умер. Нет — сначала он просто заболел. Но это уже была Смерть, которая согласилась немного подождать, не уходя с его изголовья. 30 октября находившийся в безнадежном и бессознательном состоянии Феллини был еще жив. Он умер на следующий день...

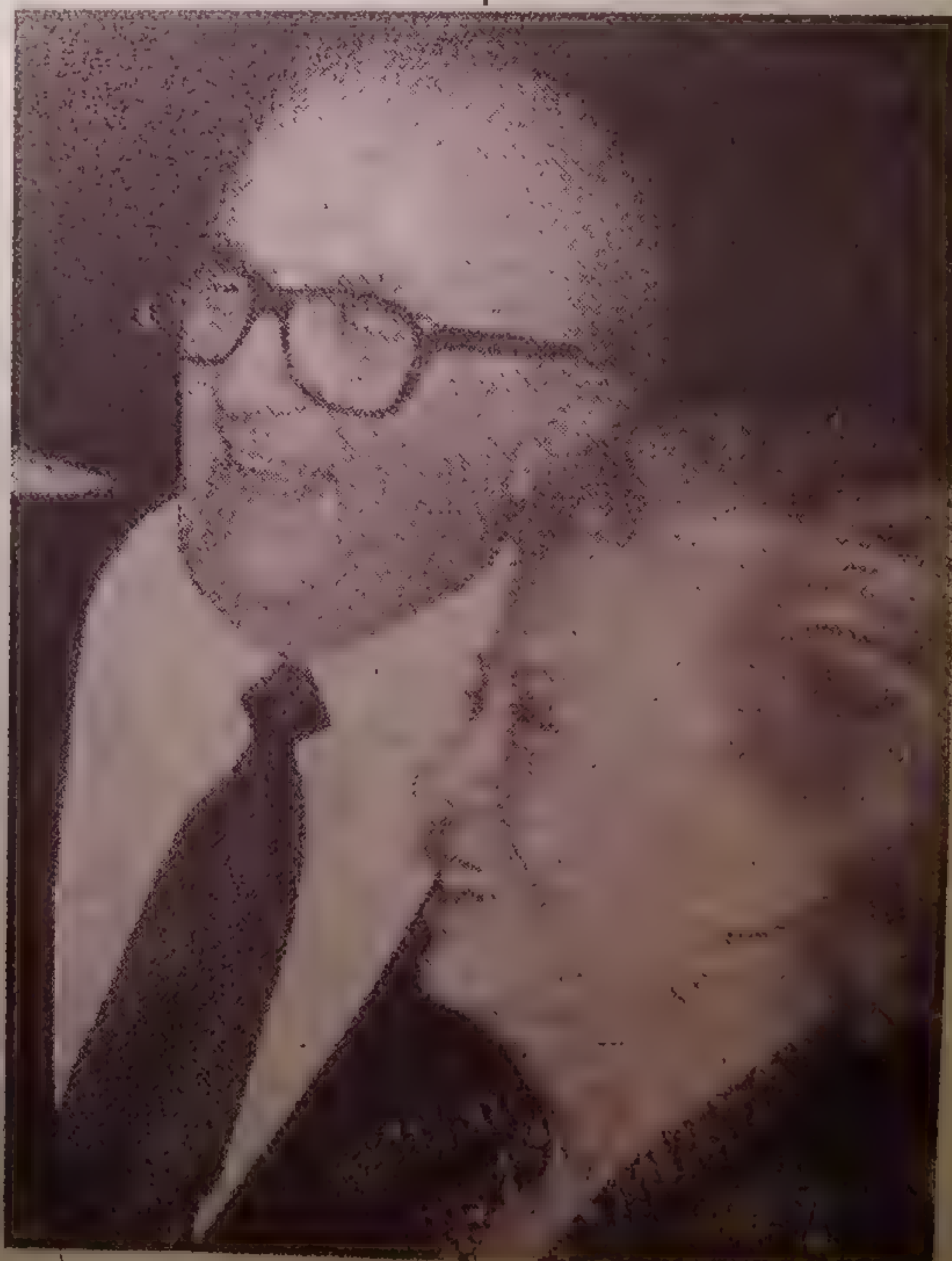
«Со смертью Феллини жизнь для Джульетты, очевидно, потеряла всякий смысл», — сказала после смерти Мазини София Лорен. Что в этом удивительного? Они отдали друг другу все: Мазина — свою любовь, а Феллини — свой великолепный талант, тяж-

кий крест, который ей приходилось переплавлять на экране в многочисленные и причудливые образы, преследовавшие маэстро. Она, великая актриса, не так уж много снималась у других режиссеров, и это не самые лучшие ее роли. В истории кино она осталась девочкой Джельсоминой, путешествовавшей с бродячим цирком, проституткой Кабирией, воспетой Феллини в качестве символа душевной чистоты и щедрости, и Джульеттой — обычной итальянкой, которую осаждают духи.

В последний год своей жизни Феллини знал, что у Мазини рак. Не знала этого сама Мазина. Она не думала о близкой смерти. «Мне надо найти какое-то новое занятие, не связанное с актерской или преподавательской работой...»

Федерико и Джульетта похоронены рядом на кладбище в Римини — родном городе Феллини, где жили и живут любимые его герои, персонажи знаменитого «Амаркорда».

Дмитрий Савосин



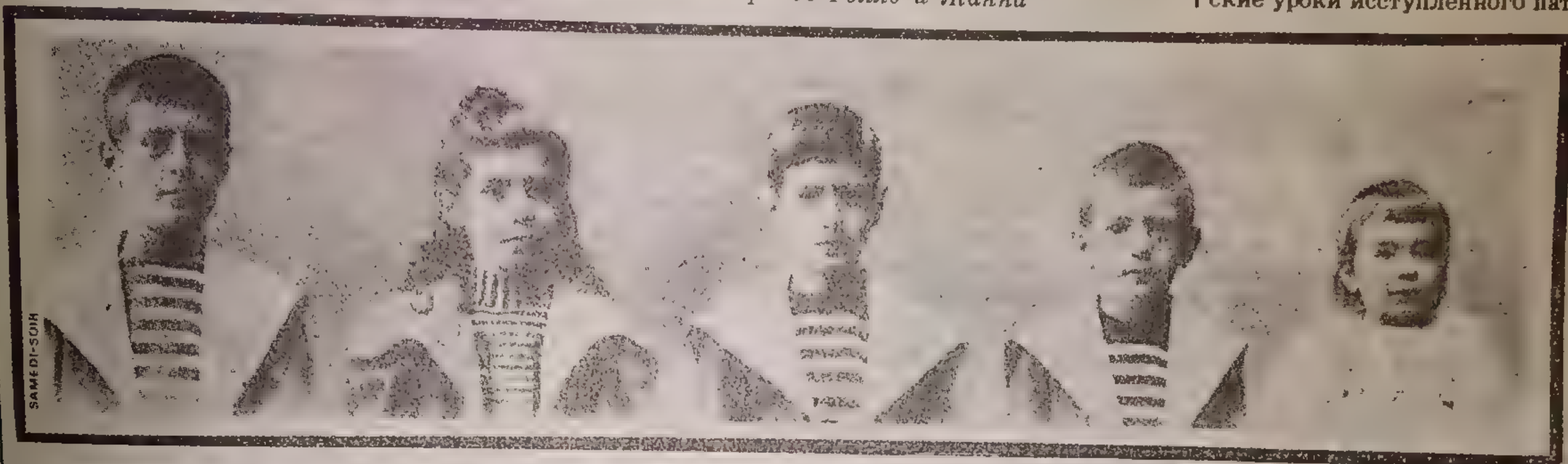
«Слава дается только тем, кто с детства мечтает о ней». Этот афоризм Шарля де Голля (1890—1970) есть прежде всего автобиографическая констатация. Вот кто с детства мечтал о славе и с детства знал толк в словах и красивых жестах. Как-то, например, лет 10-ти, съезжая по перилам, он не удержался, упал и расшибся до крови. Ты не испугался? — кинулись к нему. «С какой стати?! — Шарль был само презрение. — Разве я не родился под счастливой звездой?»

Сын нормандских аристократов, считавших свою родо-



Родители: Анри де Голль и Жанна

счастливой звездой. Мечты исполнились, хоть и не буквально. Хоть и с опозданием на десять лет против предсказанного срока. До 1940 года кадровый военный генерал де Голль тянул армейскую лямку без особого блеска. «Мгновенье славы» настало 18 июня, когда из лондонского далека он впервые обратился по радио к французам, прозябающим под нацистской оккупацией, с призывом к сопротивлению. Не то что «518 пушек» — ни одной винтовки не было в тот момент в его распоряжении. Как ни странно, его единственным оружием было его воспитание: вот когдагодились уже, наверно, полузабытые отцовские уроки иступленного пат-



Дети супругов де Голль. Снимок 1900 года.
Слева направо: Ксавье, Мари-Агнес, Шарль, Жак и Пьер

словную с XIII века, будущий Генерал воспитывался в обстановке, казалось, далекой от реальности. Его отец, преподаватель философии в иезуитском коллеже Непорочного зачатия в Париже, был, как можно догадаться и по фотографии, человеком «благородных манер, ясного ума, возвышенного нрава», однако, так сказать, тяготился современностью. Монархические предания, позор поражения Франции в войне 1870 года с Пруссией, реставрация, реванш полностью поглощали его помыслы. Беседы с детьми на прогулках по историческим местам Парижа носили возвышенно-патриотический и клерикальный характер. 14 июля (взятие Бастилии) в доме не считали праздником, зато как национальную святыню чтит память Жанны Д'Арк.

Сильнейшим детским впечатлением Генерала стали «Орленок» и «Сирано де Бержерак» — романтические пьесы Ростана, шедшие на рубеже веков в театре Сары Бернар. Судьбы горбатого философа Сирано и, конечно, особенно

Орленка, Римского короля, он, естественно, примерял на себя. Его добрейшая кроткая мать завивала мальчику локоны под Орленка и крахмалила белый отложной воротник — точно такой же, в каком великий Коклен играл Сирано де Бержерака.

В подражание Ростану юный де Голль пустился в сочинительство. На литературном конкурсе получил первый приз за драму в стихах «Дурные встречи».

Впрочем, видимо, быстро понял, что поэзия — не его стезя. В школьные годы, забросив стихи, с головой ушел в изучение истории, и на этой почве обозначился конфликт не конфликт, а что-то вроде политического разлада с его родителями-монархистами. Чтение об античных республиках сделало его пылким республиканцем. Отец говорил: «Меня беспокоит Шарль. Он

весьма даровит и пойдет далеко; вот только здравого смысла не хватает».

15-ти лет Шарль сочинил военно-героическую повесть о будущем, начинавшуюся так: «В 1930 году вся Европа, подстрекаемая скверной властью и наглостью своих правителей, объявила войну Франции. Французы немедленно организовали сопротивление нападшим. Генерал де Голль встал во главе 200 000 войска и 518 пушек...»

Не приходилось сомневаться, в каком направлении развиваются его отроческие мечты.

Он и впрямь родился под

риотизма, знание античной риторики и ростановский пафос. Генерал доказал, что слово — сила. Что мечты бывают сильнее реальности.

Немцы прозвали де Голля «Генерал Микрофон». День за днем он приходил в студию Би-би-си и садился к микрофону, а Франция, затаив дыхание, внимала его словам.

И все было именно так, как если бы младший брат Генерала Пьер (на фото последний справа) не ошибался и не фантазировал, а Генерал действительно еще в детстве знал, что призван спасти Францию.

ПАНОРАМА



Столетие Хрущева (17 апреля) отметили не без размаха, так как не густо других сюжетов, способных привлечь общественное внимание, и вместе с тем как-то вяло, без увлечения. Отсутствие новых политических идей превратило юбилей «нашего Никиты Сергеевича» в праздник Ветеранов Перестройки, празднуемый уже в бессчетный раз. Всё то же. Как «мы» распатывали систему (будто бы), как «нас» преследовали (далеко не всех). Старые слова о «заслугах» 30-летней давности и взгляд на действительность «с точки зрения самих себя». Знакомо наизусть. Скучно. И при чем тут взбалмошный генсек и премьер, можно сказать, олицетворяющий иронию истории, ибо ничего не сделал из того, что

хотел, и ничего не хотел из того, что сделал? Ни мыслью, ни сознательной волей Хрущев не выходил за рамки породившего его режима. Это ни хорошо, ни плохо, просто факт. Не он делал — «им делалось». Распахнутые ворота Всесоюзной Каторги и конец круговой поруки ледящего ужаса, на которой держался режим, были скорей всего непредусмотренным результатом его нелепых замыслов и смешных иллюзий. (Хотя энергии режима еще хватило с лихвой слопать свое неразумное детище и вычеркнуть его из истории.)

Но как бы то ни было, этот результат неотменимо связан с его именем. Это тоже факт. Так что жаль Хрущева, чья память заслуживала лучшей участи, чем быть всего-навсего очередным поводом для праздника чужого самохвальства.

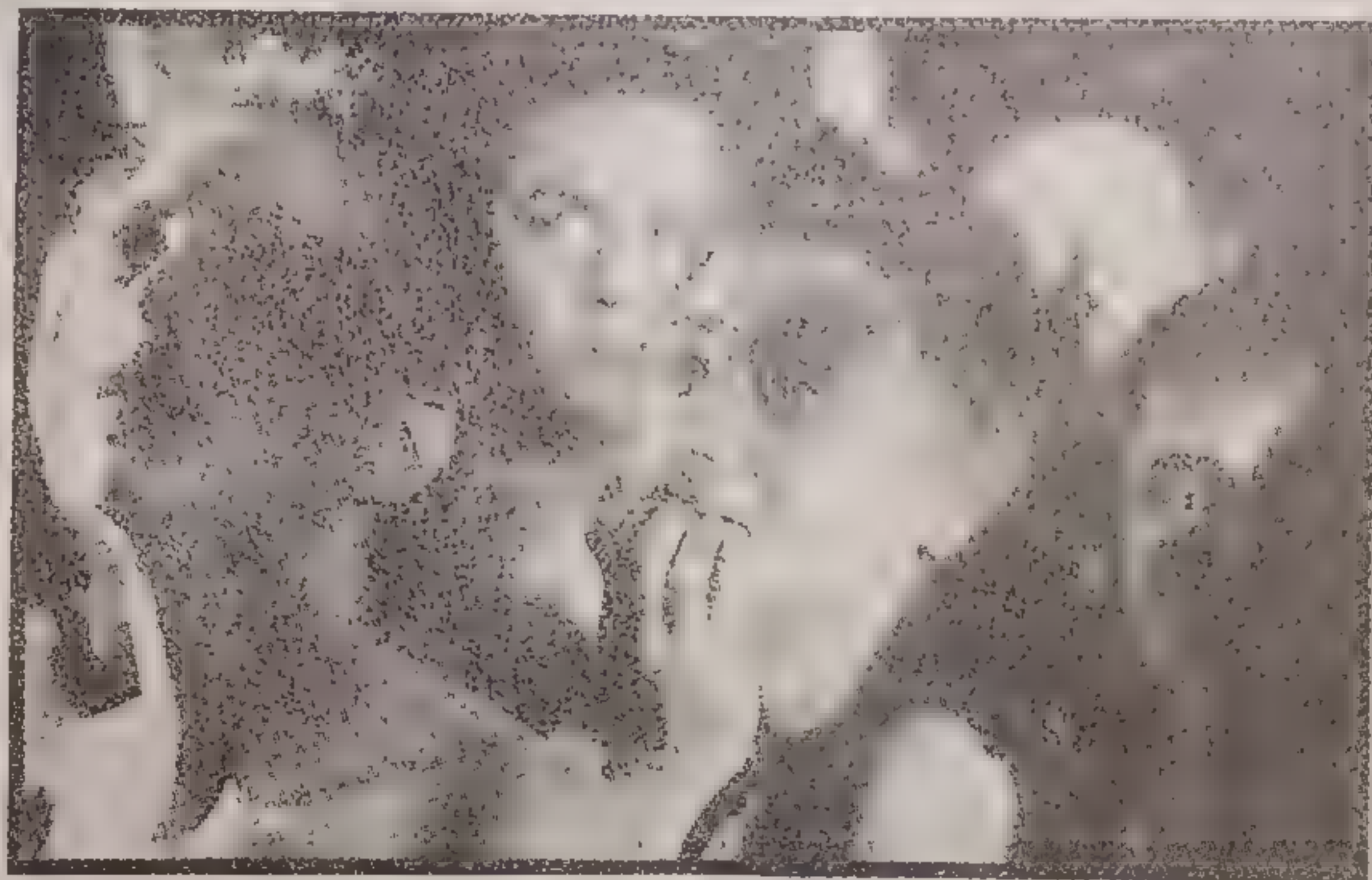
Вкус к экзотике, убежден Ив Сен-Лоран, это не только путешествия в дальние страны, но и вглубь собственной фантазии. По мнению великого кутюрье, диковинное манто из райских перьев тропической птицы на плечах его любимой модели, сомалийки Хадиджи, ничуть не более экзотично, чем, скажем, платье «памяти Ван Гога», повторяющее рисунок Винсентовых ирисов, надетое Катрин Денев... В 1988 году Сен-Лоран впервые показал коллекцию туалетов по мотивам живописи Ван Гога и (взгляните на фото) Боннара и Матисса. Как изысканно пипет «Пари Матч», получился «диалог вечного с быстротечным, незыблемости искусства с импульсивным поклонением ему». В недавнем интервью тому же «Пари Матчу», приуроченном к открытию в Марселе выставки «Сен-Лоран. Экзотизмы», мэтр признался, что больше других художников любит Матисса за созерцательное спокойствие его жизни и «постоянный, постоянный» поиск колористических гармоний.

Как некогда Матисс, в последнее время Сен-Лоран подолгу живет в Марокко (на вилле «Оазис» в Марракеше). Видно, работа фантазии все-таки нуждается в подпитке воздухом дальних стран. Он, впрочем, не скрывает, что его замыслы часто вдохновляются «повседневной одеждой с этническим отпечатком», будь то марокканской или румынской, русской, индийской, японской и т. д. Его спросили, можно ли сказать, что экзотизм одежды усиливает вообще присущий высокой моде элемент мечты? «Пожалуй, — согласился Сен-Лоран. — Одежда перестает быть просто одеждой, становится чем-то иным. Может быть, путешествием. Знаете, можно путешествовать в гардеробе женщины. Это прекраснейшее из воображаемых путешествий».

Раздетые донага узники концлагеря застыли в ожидании своей участи: эти люди не знают, что хлынет на них через мгновение — то ли бесстрастная вода, то ли смертельный газ. Кажется, в этом кадре запечатлелось все то фантастическое напряжение, которое сопровождало американского режиссера Стивена Спилберга, когда он снимал свой теперь уже знаменитый фильм «Список Шиндлера».

В России картины в прокате пока еще нет. Но, пожалуй, каждый, кто сколько-нибудь любопытен к кино, знает (благодаря телетрансляции из Лос-Анжелеса), что фильм во время последнего присуждения американской киноакадемией ее ежегодных наград получил семь «Оскаров» — в том числе за лучший фильм, за лучшую режиссуру, за лучший сценарий, за лучшую операторскую работу...

Спилберг всегда был мастером фантастического напряжения — но иного рода. Трилогия об Индиане Джонсе, «Челюсти», трогательная история с инопланетянином «Е. Т.», «Парк Юрского периода» — это Спилберг, «голливудский сказочник». И вот он оказался перед реальностью, которая своей фантастичностью превзошла все:



«Я делаю фильм о том, что с трудом могу вообразить...»

Сценарий картины основан на книге Томаса Кенилли (замеченной читателями и отмеченной призами еще в 1982 году) — книге о немецком фабриканте Оскаре Шиндлере, спасшем от гибели в лагерях смерти более тысячи евреев. Спилбергу понадобилось десять лет, чтобы решиться на этот фильм: «Я не был достаточно взрослым для того, чтобы делать фильм тогда. Я должен был сначала обрести семью. Я должен был найти свое место в этом мире».

Этот фильм о катастрофе, в которую были ввергнуты народы, и о том, что может один человек — не святой («не Франциск Ассизский», как скажет исполнитель главной роли Лиам Нисон), а человек со всеми своими греха-

ми и слабостями, не готовый к сопротивлению герой, но просто существо, обладающее невосприимчивостью к заразе античеловеческой идеологии. (Может быть, кстати, это еще одно доказательство реальности афроимсоновских «генов альтруизма»?) В России фильм наверняка попадет в гущу споров о прошлом, о личной ответственности за него, о том, как это прошлое изжить.

...Стивену было три года, когда его познакомили с цифрами. Сделал это молодой человек, учившийся у его бабушки. Показывая мальчику номер, вытатуированный на руке (след Освенцима), он объяснил, где два, где четыре, где семь. И где девять — а потом повернул руку и девять превратилось в шесть. Такой детский фокус. Все мы его знаем.

ПАНОРАМА

ΠΑΝΟΡΑΜΑ



два сюжета особенно волновали прессу в апреле 1904 года помимо становившейся рутинной войны.

Во первых, ошеломившие косных в массе театралов-петербуржцев гастроли Московского Художественного театра. В Северную Пальмиру москвичи привезли два своих новаторских спектакля — «Юлия Цезаря» Шекспира и «Вишневый сад» Чехова. Сказать, что им сопутствовал успех, было бы не точно: это скорее был фурор, в котором отрицания было не меньше, чем признания. Привыкшие к четким амплуа, иерархии и премьерству императорской сцены, петербуржцы как на варваров смотрели на московских актеров с их самозабвенной работой на целостный замысел спектакля и неоднозначностью образов. Впрочем, естественно, догадывались, что «варвары», как им и положено, несут с собой новое слово.

Прочтите комическую сценку, в которой неизвестный Скептик из популярнейшей во всех слоях общества «Петербургской газеты» описал воображаемую встречу столпов Александринского театра Озаровского, Гнедича, Савиной, Далматова, Юрьева с приезжими москвичами. Здесь, в частности, можно почувствовать, какой неслыханной дерзостью казалась тогда драматургия Чехова, для нас в свою очередь ставшая классикой. Название «На пуанте» означает «на стрелке», то есть на островах — в излюбленном месте гуляния петербуржцев.

На пуанте

Сценическая фантазия в одном действии

Станиславский (смотря в бинокль на заходящее солнце). Прелестный вид! Владимир Иванович, ради Бога, замечайте детали. Они нам могут понадобиться.

Немирович-Данченко. Я замечаю... Красноватый отблеск потухающей зари... Я берусь точь-в-точь воспроизвести это на сцене. Мы поставим сбоку рефлектор... (замечая Озаровского.) А!.. Здравствуйте, дорогой коллега! Как поживаете?..

Озаровский. Да ничего себе... Гуляю в день по несколько часов, для будущего сезона тренируюсь... Опять классика у нас пойдет. (В сторону Далматова.) Проклятье!..

Станиславский. А мы свою классику распродаем... Не хотите ли Юлия Цезаря приобрести по дешевой цене?

Озаровский. Зачем нам приобретать? Мы не знаем куда со своими обстановками деваться! Несколько сараев битком набиты.

Станиславский. И я решил с классикой переждать. Надо же и актерам отдохнуть немного. Умаялись, сердешные!.. (Тонем первого спектакля сто сорок шестой серии.) Мы лучше новую пьесу Горького поставим.

Озаровский. А позвольте полюбопытствовать, какое название?

Станиславский. Названия еще нет, и пьесы нет... Есть идея. Горький нам сообщил ее и мы репетируем идею... У меня великолепнейшая роль!.. (Патетически.) О, мой милый театр! Ты призван самой судьбой занять первенствующее место в истории Русской сцены... Ты, верный хранитель...

Книппер. Дядечка! Опять!..

Станиславский (ни с того, ни с сего.) От шара режу красного в среднюю... (Стреляет губами.)

Озаровский. Константин Сергеевич, что с вами?

Станиславский. Ничего!.. От двух бортов в угол!.. Я думаю, Чехов понимает не меньше нашего... (Артему, который усиленно чистит его щеткой.) Да перестаньте вы меня чистить! Что это такое, в самом деле!

Артем (глубокомысленно). Спать вам пора, вот что! Гнедич. Господа, очнитесь, вы не в «Вишневом саду», а на пуанте! Будьте хоть на минуту обыкновенными людьми!

Москвин (еппходно). У мене в груде болит, извините за выражение! (Спотыкается.)

Озаровский. Иван Михайлович, голубчик! Вы, образованный человек, и вдруг такие странные слова... «У мене», «в груде»... Отчего это?

Москвин. А я почему знаю? Как велено, так и говорю! Наше дело маленькое, подневольное! (Спотыкается.) Мне рассуждать не приходится, извините за выражение!

Озаровский (в ужасе от собственных постановок). Опять?!

Москвин. Чего опять?.. Будто я какая насекомая?.. (Своим тоном.) Здравствуйте, Юрий Эрастович! (Шепотом.) Вы попросите Книппер, чтоб она вам что-нибудь из «Вишневого сада» сказала... Очень занятные местечки попадают!

Озаровский (расшаркиваясь перед Книппер). Madame! Au nom nem duciel quelque chose* из «Вишневого сада»...

Книппер. Avec plaisir** (Тонем Раневской.) Вчера было много денег, а сегодня совсем мало!.. Моя бедная Варя кормит всех из экономии овсянкой, а старикам неизвестно почему дает горох... Я же трачу, трачу, трачу и не могу остановиться. (Умышленно рассыпает золотые.) Ну, посыпались!.. Из-за моего легкомыслия старикам на кухне дают горох! Он так вреден для желудка! Бедные старики!..

Станиславский. По борту в угол! Дуплет в середину!!!

Озаровский. Bravo! Bravo!

Гнедич. Прекрасно!.. Мы до этого еще не дошли! Как просто, как жизненно! (Увлекаясь.) В будущем сезоне мы поставим «Вишневый сад», причем роль Станиславского будет играть Далматов.

Далматов (пасмурно). Ну уж извините!.. Вам, кажется, угодно меня в комики перевести? Вот еще вздор... (Книппер.) Офелия! О, Нимфа! Помани мои грехи в твоих святых молитвах.

Книппер (не выходя из чеховского тона). Бедные старики!..

Савина (любовавшаяся доселе заходом солнца). Бедные старики! (Книппер.) Мы с вами, кажется, милочка, на одни роли?

Книппер (скромно). Если позволите...

Савина. О, пожалуйста! Я обожаю тех, кто играет со мной одни роли! Я вам могла бы привести тьму примеров, но уже поздно... Скоро зайдет солнце... Мне нужно торопиться... (Смотрит в бинокль.)

Качалов (увидя Юрьева). Милый, дражайший родственник! Приди в мои объятия!..

Юрьев (приходя в объятия). Здравствуй, Цезарь! Качалов (снисходительно). Ну полно, полно! (Хлопает его по хитону.) Ты ведь насчет классики тоже собаку съел!

Юрьев. Слушай, Цезарь! Я тебе предлагаю обмен: ты

* Мадам! Небом заклинаю, что-нибудь... (франц.)
** С удовольствием (франц.)

поступишь в Александринку на мои роли, а я к Станиславскому на твои... Хочешь?

Качалов. Нет, уволь! Я привык играть при полных сборах, а у вас на классических пьесах аравийская пустыня!..

Юрьев. И ты, Брут! (Падают к подножию Помпеевой статуи.)

Москвин. У мене от ваших словопрений в груди изжога, извините за выражение...

Станиславский (целует Чехова). Желтого в среднюю!.. От трех бортов в угол!!!

(Все продолжают любоваться заходом солнца. Качалов садится на цезарские носилки и уезжает.)

З а н а в е с .

Скептик («Петербургская газета»,
24 апреля 1904 года)

Ну а во-вторых, до последней степени накалил страсти опубликованный Академией наук проект реформы правописания — той самой, плодами которой мы нынче пользуемся. Вопреки распространенному мнению, вовсе не большевики придумали упразднить «ять» и «ижицу», то есть упростить правописание и приблизить его к звучащей речи. Проект реформы был готов, как видим, еще в начале века. Тогда в результате очень жесткого обсуждения он так и остался проектом; летом 1917 года Временное правительство разработало на его основе закон, предполагавшийся к утверждению Учредительного собрания; таким образом, большевикам принадлежит всего-навсего честь его практического воплощения.

В 1904 году возражения противников проекта сводились в общем к мысли о том, что не всякое упрощение есть благо, особенно в малограмотной стране, какова Россия. Например, один из публицистов писал: «Я думаю, что наши утилитарные начинания в стране, где утилитарность являет собою скорее естественное состояние недоразвитого культурного ума, чем принцип философской мысли, — принесут мало хорошего. Утилитаризм есть роскошь обремененного культурой общества, а не инстинкт невежества». Иначе говоря, трудности, связанные с употреблением «ятя» рассматривались (может быть, и небезосновательно) как дисциплинирующий и воспитывающий фактор. Во всяком случае, это материя сложная. Так что не мудрствуя лукаво, давайте лучше просто улыбнемся вместе со знаменитой (уже тогда знаменитой) Тэффи, чей стихотворный фельетон навеян орфографической полемикой.

Об азбучных истинах

Вы знаете, наверно, из газет
О том, что у графини Зет
Весь модный свет по вторникам бывает, —
Она своих гостей со вкусом выбирает.
В прошедший раз, отметим au hasard:
Был знаменитый врач, был гродненский гусар,
Писатель, два известных педагога,
Дам несколько (хотя не слишком много),
Босьяк, моряк (последние в чести)
И жертвенный козел из «Нового пути».

И вот, графиня Зет, чтоб общество занять,
Речь повела о том, что «ять» хотят изъять.
— Давно пора, — сказали педагоги, —

Пора нам встать на новые дороги!
Рутинная глупая, бессмысленная зло, —
Довольно это «ять» несчастий принесло.
Покончив с ним без всякой отговорки,
Немало школяров избавим мы от порки!
Писатель возразил: — Забыли вы о том,
Что с материнским молоком
Мы букву «ять» в себя впитали
И вытравить ее удастся вам едва ли!
Тут врач вмешался в разговор:
— Pardon, но это сущий вздор!
Вы, право, ерунду сказали-с!
Мы, доктора, произвели анализ:
Есть сахар в молоке, вода и казеин,
Но буквы «ять» не встретил ни один!
Я ж вскормлен был безграмотною бабой
И вашу мысль считаю очень слабой!
— Я из рожка коровьим молоком, —
Сказал моряк, — но зла не вижу в том.
Мне буква «ять» всегда легко давалась...
— Я ела Нестле, — барышня призналась,
И рывкнул гость, стоявший у дверей:
— Я жевку жрал из тухлых сухарей,
А уж который год босьячу

Не хуже Горького и Пушкина впридачу.
Мне «ять» — плевать. К чему торчит?
«Фита» — плевать. Людей мутит.
Неважный знак и «ижица» —
Чего с ней долго пыжиться?

Лишь режь с умом! Для каждого чтоб звука
По крайности одна осталась закорюка!
Но вот, рога уперши в пол,
Заблеял жертвенный козел:

— Мы букву «ять» должны изъять!
На ней антихриста печать!
Она везде: в «грѣхѣ» и в «смѣхѣ»,
В «любодѣянии», «потѣхе»,
Сам «бѣсъ» весь держится на ней!
Но будем духом мы сильнее
И, чтоб не дать простора бесу,
Мы черную отслужим мессу.

В ответ ему захохотал гусар
(Военные не верят в силу чар).
Моряк вдвоем с хозяйской дочкой
Весьма отстаивал «и» с точкой.
Врач уверял, что нужен «ерь»,
И ржал лакей, подсматривавший в дверь...
Так ночь прошла. О результатах спора
У светского вы справьтесь репортера,
Но слух ходил на следующий день,
Что у хозяйки сделалась мигрень.

Тэффи («Биржевые ведомости»,
25 апреля 1904 года, вечерний выпуск)

Такой вот подробный, милый, неторопливый и очень простодушный юмор. Куда до наших крутых и ехидных шуточек. Другая планета. Может быть, излишними покажутся несколько пояснений. «Новый путь» — это журнал религиозных философов круга Мережковского, где мечтали о новой религии, изучая, в частности, культовую практику древности (потому и появляется жертвенный козел). Нестле — марка детского питания. Au hasard — «наугад» по-французски. Pardon в переводе не нуждается.



101-230

(101-230-230-230)

у воды и на лужайке



01-280

ISSN 0131-7377

СЕМЬЯ и ШКОЛА

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



№ 3 / 1994

в номере: ■ бес материнской любви ■ чтобы роды прошли без осложнений ■ одарённый ребёнок на пороге школы ■ выбираем гимназию?

■ эгоцентризм маленького ребёнка ■ если болит голова ■ как помочь детям с синдромом дауна ■ существует ли лекарство от бедности? ■ в разделе "у нас дома": летние блузки, уроки фриволите, советы садоводам, быстрые сласти и многое, многое другое ■ рассказ честертона ■ встреча с анни жирардо ■ впервые на русском языке повесть для детей роальда дала "изумительный мистер лис"

СЕМЬЯ И ШКОЛА ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основан в 1871 году
Возобновлён в 1946 году

Главный редактор
В. Ф. Смирнов

Редакционная коллегия:

В. В. Андреев,
(главный художник),
Н. И. Гелазония
(заместитель
главного редактора),
Т. Я. Кедрина,
Л. Ф. Осипова,
В. А. Рыбаков,
С. И. Сивоконь,
Ю. Л. Скрылёв

Служба маркетинга
и сбыта:

И. А. Кустова

Обеспечение выпуска:

Г. М. Асоскова,
А. М. Бакланова,
М. В. Жилинская,
В. И. Терёхина,
А. А. Никонова,
Д. А. Щёголев

Компьютерный набор
и верстка:

Л. В. Абрамова,
Р. В. Хортов

Учредитель журнала:
трудовой коллектив
редакции

Адрес редакции:
129278 Москва И-278,
улица Павла Корчагина, 7
Телефоны редакции:
283-80-09, 283-86-14

Ордена Трудового Красного
Знамени Чеховский
полиграфический комбинат
142300 город Чехов
Московской области

№ 3 (март) 1994
Подписано в печать
31 марта 1994 года
Формат 84x108 1/16
Печать офсетная
4 печатных листа
(условных — 6,72)

Тираж
108 300 экземпляров
Заказ 2177

© «Семья и Школа», 1994

читатель — редакция — читатель

простые истины

Вы разговариваете с ребенком. Ваш тон, взгляд и движение рук — все это не безразлично для него. Из семени вырастает дерево, из наблюдений, полученных при общении с другими — поведение в семейном быту — характер, стиль взаимоотношений с другими людьми и родителями. Обычно то, что было усвоено в ранние годы детства, проявляется в человеке на протяжении всей его жизни, как хорошее, так и плохое.

Случайно я оказался свидетелем разговора между матерью и сыном: «Мамочка, — говорил сын, прижимаясь к матери, но она была сурова и молчала. — Мамочка...» — «А почему ты не сказал «пожалуйста»? Разве я не говорю тебе?» — «Ты всегда мне говоришь...» — «А почему же ты не сказал?» — «Я больше никогда так не буду, мамочка! Я всегда буду «пожалуйста» говорить...»

Мелочь? Но разве можно без этого воспитать у ребенка вежливость? А разве не с этого начинается уважение детей к родителям?

...Мать с сыном поехали в город за покупками. «Мама, пойдем в кино». — «Нет, сынок, дома нас уже ждут. Мы не предупредили, что приедем поздно. Я бы охотно пошла в кино, но дома будут волноваться, что нас долго нет».

Маленький штрих к воспитанию заботливого отношения к другим членам семьи.

...«Мама, а если ножницы найдут, их отдадут?» — «А где ты их нашёл?» — «Во дворе». — «Нужно спросить, чьи это ножницы». — «Я знаю. Их Люда потеряла». — «Вот и нужно их ей отдать?». — «Но ведь я их нашёл, значит, они мои!» — «Нет, хорошие мальчики отдают вещи тем, кто их потерял». А мы всегда знаем, откуда у ребенка появилась та или иная вещь и куда она исчезла?

То, что было усвоено в ранние годы детства, проявляется в человеке на протяжении всей его жизни — как хорошее, так и плохое.

Профессор Б. Митюрков, город Ровно.

предостережения

Вам, конечно, приходилось видеть безобидные, казалось бы, детские потасовки: второклассники высеивали из школьных ворот, смеются, толкаются, один бьет другого портфелем по голове... Остановили вы их? Вероятно, нет — сочли, что это обычная детская забава, тем более, что пострадавший как будто не понес никакого ущерба: он весело и энергично размахивает своей сумкой, собираясь ответить обидчику тем же.

Сотни таких эпизодов действительно проходят бесследно. Но нередко бывает, что не рассчитает мальчишка тяжести портфеля, силы размаха и дело доходит до сотрясения мозга.

А сколько школьных травм происходит из-за, казалось бы, невинной подножки? Упал с размаху на жесткую поверхность, ударился об угол подоконника, о батарею отопления...

Нередко старшие ребята пробуют свою физическую силу на младших, не видя в этом ничего зазорного...

На родительских собра-

ниях папы и мамы обычно очень интересуются успеваемостью ребенка и почти никто не спрашивает, как он себя ведет. Если в дневнике учитель записывает: «Толкался на перемене», это остается без внимания. А спустя несколько дней он сам или его товарищ от внезапного толчка одноклассника падает с лестницы и оказывается в больнице.

Всемирная организация здравоохранения, рассматривая проблему травматизма, сформулировала девиз профилактической работы: «Вакцина против травматизма — воспитание». И, конечно, необходимо не только разъяснять и повторять детям правила обращения с огнем, с острыми предметами, с химическими веществами. Очень важно воспитывать нетерпимость к жестокости и с самого раннего детства внушать: обижать слабого, сознательно причинять кому-то боль стыдно, позорно!

И. Попов, руководитель детского самодеятельного цирка, созданного из «трудных подростков», село Красносёлка Одесской области.

откровенно

Уважаемая редакция, здравствуйте! Давно выписываю ваш журнал. Когда читаешь, все понимаешь, даже

Анатолий Зверев. Пейзаж (см. 49-ю страницу)



каю себе слово, что поступать и делать буду только так и не иначе. Но на самом деле это так сложно и зачастую из моих добрых намерений и начинаний мало что получается.

Хочу поделиться своей проблемой, которая в настоящее время возникла у многих родителей (я в этом уверена), а не только у нас.

У меня четверо детей. Три взрослых дочери и сын восьми лет. Сбережений у нас никогда не имелось, но оба с мужем работали и нашей зарплаты хватало жить средне.

И вот настало время реформ. Наши зарплаты вмиг обесценились. Дочери разом подросли, повзрослели. Две уже имеют профессии, но безработные, потому что после окончания учебы они никому не нужны. Живут вместе с нами.

Третьей семнадцать лет. Девочка она красивая. Учится в десятом классе. С детства привыкла ходить красиво одетой, не слишком модной, не в дорогих вещах, но со вкусом. А тут разом она из всего выросла. Наши зарплаты не позволяют приобретать новое, слава Богу, что еще хватает на необходимые продукты. Старшие дочери как-то еще не так переживают, как эта семнадцатилетняя. Она и понимает, что родители не в состоянии удовлетворить ее даже минимальные запросы, но все равно страдает, перестала ходить на вечера в школу и к друзьям. Может, перебрав, перемеряв все, что у нее есть, упасть на кровать и подолгу смотреть в потолок. Подойду и иногда даже вижу слезы. Или включит магнитофон и подолгу слушает какую-нибудь печальную песню и смотрит в окно. Может вообще не притронуться к урокам, стала часто пропускать школу, раздражительна. А ведь девочка талантливая, хорошо рисует, режет по дереву, умеет вязать, пробует писать стихи, но очень грустные. И все это забросила, ни к чему не притрагивается.

Пробовала с ней говорить, но мы не понимаем друг друга. Я ей толкую, что это нужно пережить, нужно взять себя в руки и все

усилия направить на учебу, а все остальное мелочи. Но я наталкиваюсь на каменную стену. Она ничего от меня не требует, она просто ничего не хочет. А однажды мне сказала, что ей стыдно из-за своей внешности, что мы стали бедны...

Не знаю, как выйти из этого тупика. Лет пять назад у меня была радость в жизни и планы по поводу будущего детей, а теперь только страх и страх, я боюсь думать даже о завтрашнем дне.

Наталья К., Томская область, Каргасок.

обращения

Добрый день! Долго думал, но решил вам написать. Живем мы в далеком степном селе, за 380 километров от Павлодара. Рейсовые автобусы в нам не ходят уже давно. Кино нет уже полтора года. В общем, полная оторванность от мира, культуры. Ладно, все это можно бы пережить. Есть огромное спасение в этой серой жизни — книги. У меня две дочери, 8 и 12 лет. Что я остался без книг, то мои проблемы, но вот и дети без книг, без сказок? Книг у нас достать невозможно, а тем более детских на русском языке. В школе мои дети учатся на казахском языке. (Они русские, но надо знать язык той республики, где ты живешь.) Но дома их должна ждать книга на русском языке, чтобы вообще развивался ребенок. Ведь книга очень оберегает от серой жизни, дурных поступков. Книга — это друг, настоящий друг. Книга заменяет им все — и кино, и театры, музеи. Но и этого они лишены, книги нет...

Вот я решил написать в ваш журнал. Может, кто из соотечественников может помочь одной-двумя детскими книгами. Пусть книги старенькие, но главное — это книги. Так охота, чтобы у детей были праздники, радость от книги. Что и мы не оторваны от помощи соотечественников.

Анатолий Николаевич Якушев, совхоз Амангельды, Иртышский район, Павлодарская область, Казахстан.



Внимание!
Не упустите сроков подписки
на наш журнал
на второе полугодие!

На странице 25 вы найдете бланк подписного абонемента

частные объявления

Предлагаю семена: томатов ранних и суперранних сортов (Люси, Гаврош, Алина, Хелфрукт, Агата, Волгоградский скороспелый и др.), огурцов открытого и закрытого грунта (13 сортов). Большой выбор овощных и зеленных культур, астры, земляники, лекарственных. Цены среднерыночные. Каталог — наложенным платежом. 141400 Химки Московской области, а/я 5, семена.

Продаем программы для компьютеров: АГАТ-7, АГАТ-9, APPLE-[[, ПРАВЕЦ-8С, МИКРОША, АПОГЕЙ, РАДИО-86РК (32 кБ), MSX-1, 2 («ЯМАХА»), COM-MODORE-500. Каталог высылается бесплатно. В заявку вложите конверт с Вашим адресом и укажите тип ПЭВМ. Адрес: 140106, Московская область, г. Раменское-6, а/я 60.

наше объявление

Журнал готов напечатать и ваше частное объявление. Стоимость одного знака — 100 рублей.

Составив объявление и подсчитав, сколько оно будет стоить, переведите банку редакции необходимую сумму.

Бланк почтового перевода заполняется так:

В графе «Куда» укажите: РКЦ ГУ ЦБ РФ в г. Москве, к/с 161939, МФО 201791.

В графе «Кому» укажите: Издат-банк, р/с 345158, Семья и школа.

В графе «Для письменного сообщения» пометьте только: Объявление.

Отправив перевод, пошлите в редакцию (по адресу: 129278 Москва, улица Павла Корчагина, 7) текст объявления, одновременно сообщив, когда и из какого отделения связи вы отправили перевод.

Письма читателей не редактируются. Мы лишь оставляем за собой право сокращать их без ущерба для смысла

Бес материнской любви

Из «Книги для трудных родителей»

Ирина Медведева, Татьяна Шишова

В своей книге «Любовь» английский филолог и философ Клайв С. Льюис пишет, что любовь, ставшая богом, становится бесом. И продолжает: «Когда глупенькая мать балует ребенка (а на самом деле — себя), играет в живую куклу и быстро устаёт, действия её вряд ли «станут богом». Глубокая, всепоглощающая, пожирающая обоих любовь женщины, которая в полном смысле слова «живёт для своего ребенка», богом становится легко... Она (любовь) станет богом, станет бесом — и разрушит нас, а заодно и себя...»

И не надо думать, что такое встречается раз в сто лет. Слова «держится за материнскую юбку», «я ему всю жизнь отдала, а он...» и тому подобное слышатся (и всегда слышались!) сплошь и рядом.

Поначалу эта картина выглядит идиллично. Нежный, хрупкий, ангелоподобный мальчик льнет к своей маме. И мама, будто сошедшая с плаката «Материнство», сильным, но нежным объятием защищает свое сокровище от этого безумного, безумного, безумного мира. Дальше — больше. Малыш растёт и крепнет, но и объятия, которые, казалось бы, по мере его роста должны ослабнуть, тоже крепнут.

— Он без меня ни шагу! — хвастается такая мать своим подругам. — Куда я — туда и он. Вот даже в уборную зайду, а он уже: «Мама! Где ты?»... А я... я вообще без него не живу. Отвезу его в субботу к бабушке, а сама на стенки лезу. Вся жизнь в нём...

Казалось бы, так трогательно: ребенок не может без матери, мать обожает ребенка... Но что-то невольностораживает... Пока лишь на уровне лексики. «Я без него не живу... на стенки лезу... Вся жизнь в нём...»

Вам не кажется, что эти выражения гораздо более уместны в устах пылкой, страстной любовницы, а вовсе не любящей матери?

Приглядевшись повнимательней,

почти всегда убеждаешься в неслучайности своего первого впечатления. Женщины бывают самые разные, да и дети далеко не всегда хрупкие и ангелоподобные. (Встречаются, наоборот, крепкие, грубоватые «маленькие мужички».) Общее тут одно: несчастливая женская судьба. И совсем не обязательно, чтобы женщина была одинокой. Бывают и замужние. Такие ищут и обретают в ребенке то, чего им не хватает в мужчине. Кто-то — тонкую и понимающую душу, а кто-то — да-да, не удивляйтесь! — деспотичную мужскую власть. Второе, между прочим, встречается даже чаще, чем первое. И виновата в этом пресловутая женская эмансипация. Боролись за то, чтобы мужчина не бил — не бьет. Требовали, чтобы помогал по хозяйству, разделял домашние обязанности — помогает, делит. Мечтали, чтобы советовался — советуется. И не просто советуется, а перекладывает на вас ответственность за принятые решения! А с ним вздумаешь посоветоваться, говорит: «Не знаю. Делай, как хочешь».

Когда мы только начинали психотерапевтическую работу, в самой первой нашей группе был мальчик Андрюша. Несмотря на свою выраженную славянскую внешность, он напоминал восточного падишаха. А его мама — гаремную рабыню. Разве что в ладоши он не хлопал, чтобы ее вызвать. Впрочем, это и не требовалось: она и так всегда была рядом. И хоть он еле доставал ей до плеча, было полное впечатление, что она заглядывает ему в глаза снизу. И чем наглее, чем грубее Андрюша с ней разговаривал, тем ярче сверкали эти воздетые к нему глаза. На Андрюшину маму было даже как-то неловко смотреть, потому что на ее лице мелькало неуместное возбуждение.

Мы долго не решались поговорить с ней, но, в конце концов, решились. Больше всего нас потрясла ее простодушная откровенность.

— Да-да! — радостно закивала она в ответ на наше замечание, что Андрюша повелевает ей, как взрослый мужчина. — Это вы точно подметили! Вот именно «как взрослый мужчина»!.. Не то, что муж! Муж у

меня тряпка, слюняй... Вообще не мужик! — добавила она со вздохом.

Теперь, повидав множество таких Андрюш и мам, мы можем чуть ли не с первого взгляда определить вид отношений между матерью и сыном, который Фрейд называл «Эдипов комплекс». Греческий царь Эдип, по преданию, убил своего отца и женился на матери. Говоря об Эдиповом комплексе, Фрейд, как вы понимаете, не имел в виду реальный брак сына с матерью. Речь шла о бессознательном, подавленном взаимном влечении, которое принимало форму «психологического брака».

Сексуальная природа этого влечения не вызывает сомнений, хотя сами матери этого почти никогда не осознают.

Вот как говорила о своем четырехлетнем сыне молодая, цветущая женщина, расставшаяся с мужем еще до рождения ребенка:

— Мой Павлик так целует меня... ну, прямо по-настоящему... И в губы, и в глаза, и руки обцеловывает. «Мама, — говорит, — какая ты красивая! Как я тебя обожаю! Какая у тебя кожа!» Представляете?

И от одного упоминания о сыновних поцелуях мама Павлика делалась пунцовой.

А другая мама, легкомысленно хихикая, рассказывала, что ее пятилетний Денис каждый вечер зовет папу в свою комнату и уговаривает:

— Папочка, ложись в мою постельку. Я тебе уже постелил, сейчас тебя одеяльцем укрою. У меня тут мягко, тепло. А я сегодня буду спать на твоём месте, с мамочкой.

«Да ладно вам страху-то нагонять! — поморщится кто-то из читателей. — Испокон веку малыши засыпали под боком у матери — и ничего!»

Но ведь любой взрослый человек прекрасно ощущает разницу между объятием дружеским и объятием страстным, между поцелуем чувственным и родственным и т. п. Точно так же и мать должна чувствовать, что исходит от ее бока: успокоительное тепло или горячий детскую кровь жар.

Во втором случае дело иногда принимает уже не юмористический оборот.

Мама Саши пожаловалась нам, что ревность сына мешает ее интимным отношениям с мужем. Стоит ей зайти ночью к мужу в спальню (она, разумеется, спала в одной комнате с сыном, хотя тому было уже восемь лет), как Саша моментально просыпается и истошно орет: «Мама, ты куда?» Интересно, что

если она вставала в туалет или попить воды, Сашу это не тревожило, и он продолжал спать, как убитый.

Кстати, эта мама тоже не видела в сложившейся ситуации ничего страшного. Она только поражалась уникальной интуиции своего ребенка.

Кажется, примеров получилось достаточно, и все же позволим себе привести еще один.

Сверхзастенчивый Слава, едва получив на наших занятиях возможность разыграть в куклах свои ссоры с мамой, моментально вошел в раж и показал такое, что у присутствующих похолодели спины.

Они с мамой не просто ссорились. Это были душераздирающие сцены любовных скандалов с угрозами и обвинениями, рыданиями и битьем по лицу. Мама кричала:

— Уходи! Ты мне не нужен! Лучше я буду одна!

Слава бежал на кухню, хватал огромный хлебный нож, заносил его над собой и вопил:

— Прощай! Я уйду из жизни!

И во всем этом был такой сексуальный привкус, что зрителям становилось неловко, словно перед ними были не наивные тряпичные куклы, управляемые мальчиком за ширмой, а живые люди в момент любовного экстаза.

В другие же минуты на занятиях этот двенадцатилетний мальчик был тише воды, ниже травы и сидел всегда рядом с мамой, хотя другие дети рассаживались вокруг стола отдельно от родителей и всячески стремились продемонстрировать свою независимость.

Мама, ссылаясь на его чрезвычайно хрупкое здоровье, перевела Славу на домашнее обучение. Другой у него не было. Каждая робкая попытка Славы сблизиться с кем-то из нашей группы встречалась мамой настороженно. Она старалась не упускать Славу из виду и зорко следила, не «подавляет» ли его новый приятель.

Во время одной из бесед Слава мама призналась, что она сама провоцирует множество скандалов. И быть может, потому что когда она была ребенком, все ее игры с отцом непременно заканчивались бурными сценами, слезами и побоями. То есть она переняла стереотип отношений с отцом и перенесла его на ребенка.

Кстати, когда что-то похожее на описанное нами происходит между девочкой и отцом, то в психоанализе это называется «комплексом Электры». С такими случаями мы тоже сталкивались.

Правда, разбирая подобные отношения, Фрейд отводил в них ведущую роль ребенку, причем ребенку особого, невротического склада. По его мнению, это было связано с «ранней сексуальной травмой», с тем, что когда-то, в самом нежном возрасте, человек стал свидетелем интимных отношений родителей, и это, запечатлевшись в подсознании, исказило его мировосприятие, в частности, сферу влечений.

Отважимся заявить, что у нас вызывают сомнение два момента: во-первых, обязательное наличие ранней сексуальной травмы и во-вторых, то, что ведущая роль в «психологическом браке» принадлежит ребенку.

Причем если первое проверить практически невозможно, то второе — «Кто виноват?» — мы видели своими глазами и неоднократно. Этот стиль отношений (как, впрочем, и любой другой), безусловно, задают родители. Другое дело, что они «ничего такого» не имеют в виду. Обоснования звучат, на первый взгляд, благородно: хочется, чтобы ребенок поскорее стал другом, собеседником, опорой. («Он абсолютно все понимает. И я ему все, все рассказываю! Как взрослому!» — это мать о сыне. А вот отец и дочери: «Она чуть что — не к матери, а ко мне. Меня прямо боготворит. Я с работы прихожу — она ко мне летит со всех ног. Виснет на мне, с колен не слезает, руки целует! Отец для нее все!»)

А иногда (как в случае со Славиной мамой) родители, даже понимая, что их взаимоотношения с ребенком больше напоминают любовный роман, вполне этим довольны. Во всяком случае, польщены.

А действительно, — можно спро-

сить, — в чем криминал? Ведь это же не реальный брак, не кровосмешение или, по-научному выражаясь, инцест. А психология... Ничего страшного!

Но те, кто так думают, глубоко заблуждаются. Страшного тут достаточно. Это и неизбежные в таких случаях невротические искажения личности, и досрочное пробуждение сексуальности, и огромные, иногда непреодолимые затруднения в выборе пары в будущем. А уж если говорить совсем серьезно, то у мальчика, состоящего в «психологическом браке» с матерью, нередко развиваются гомосексуальные наклонности. (Очередной парадокс: мать хочет слишком рано видеть в ребенке мужчину, а в результате мужчина вырастает капризным, переуточенным, женственным. Настолько женственным, что играет роль женщины в гомосексуальной паре.)

Пытаясь обрести в мальчике опору, его мать грубо нарушает иерархический стереотип «взрослый — ребенок». Служа опорой матери, он сам фактически утрачивает точку опоры и, как следствие, теряет психическое равновесие.

Помните цитату, с которой мы начали наш разговор? Так вот, разыгравшийся «бес материнской любви» действительно разрушает. Разрушает душу ребенка.

«Книга для трудных родителей»

выходит в издательстве

«Звонница МГ».

По вопросам закупки книги

звонить по телефонам:

(095) 972-30-64, 972-21-90

Г О В О Р Я Т Д Е Т И

Анюта, 3 года

Укладывают спать.

— Анюта, спать пора!

— Нет, шуметь хочу!

В яслях ни с кем не здороваются. Мама спрашивает:

— Анюточка, с тобой тетя Вера поздоровается — а ты что скажешь?

— Молчать буду.

4 года

Была два месяца у бабушки на даче. Мама осматривает ее:

— Как ты выросла, поправилась...

— Это на мороженках!

Спрашивает:

— Интересно, а что у нас ноги толкает, что они идут?

Залезла под стол.

— Ты зачем туда залезла?

— Печалиться...

Учит с мамой слова.

— Какие, Анюта, звуки слышатся в слове «птичка»?

— Чик-чирик!

6 лет

Мама замечает:

— Мне кажется, у Анюты будет щель между зубами...

— Вот хорошо! Буду свистеть.

*Записала Т. Кошечкина
(Свердловская область)*



Чтобы роды прошли успешно

*О режиме питания женщины,
вынашивающей ребенка*

Известно: развитие плода происходит за счет питательных веществ, которые он получает из организма матери. В первые 12 недель, если беременность развивается нормально, женщина может не ограничивать себя в еде. Но нужно следить, чтобы пища была калорийной, богатой витаминами и белками. Избегайте жареных, острых и жирных блюд. По возможности включайте в рацион бульоны, протертые супы, сырые и вареные овощи, молочные продукты, ягоды, соки, фрукты. Очень полезны растительное и сливочное масло, яичный желток. (Да-да, и масло, и овощи, и фрукты, и молочные продукты. Понимаем, что следование этому совету может подорвать небогатый бюджет многих семей. И все-таки — пусть другие члены семьи в чем-то себя ограничат, пусть не будет куплена какая-то вещь, быть может, желанная и долгожданная. Всё должно отойти на второй план, когда речь идет о будущем человеке.)

Обязательно срочно залечите кариес зубов, воспаленные миндалины. Хронические очаги инфекции могут повлиять на плод. Кстати, для профилактики кариеса полезны продукты, содержащие кальций и фосфор, — черный хлеб, сыр, печень, творог, молоко, орехи.

Особенно нужны беременным витаминами и микроэлементами. Витаминами группы В содержатся в черном хлебе, почках, печени, треске. Су-

хофрукты — курага, урюк, чернослив — богаты солями калия, которые необходимы матери и будущему ребенку. Старайтесь есть больше свежих овощей и фруктов, богатых витаминами С и А (а ваша потребность в этих витаминах возросла в 1,2—2 раза). Обратитесь к врачу, не исключено, он порекомендует вам поливитамины «Гендевит». Не увлекайтесь картофелем, особенно жареным, зато салат, петрушку, зеленый лук ставьте на стол постоянно.

В женской консультации вам, наверное, уже посоветовали ограничить потребление поваренной соли с 10 г в первой половине беременности до 5 г перед родами, так как ткани беременных женщин обладают способностью удерживать жидкость и поэтому ваш вес может чересчур быстро увеличиваться. Кстати, проконсультируйтесь с врачом: в аптеках должен продаваться санасол, его можно употреблять вместо соли, так как он не задерживает жидкость в тканях. Количество потребляемой жидкости не должно превышать 1,0—1,2 л в первой половине беременности и 0,8—1 л — во второй.

Любой человек, в том числе, конечно, будущая мама, знает, насколько вредны никотин и алкоголь. Не будем призывать: не пейте, не курите. Поставим вопрос так: хотите, чтобы у вас были выкидыш, преждевременные роды (у тех, кто курит во время беременности, они происходят вдвое чаще, чем у некурящих); замедление роста и внутриутробная гибель плода? Согласны вы родить малыша с так называемым алкогольным синдромом — недоразвитой верхней челюстью, выступающим лбом, маленькими глазами, косоглазием, чересчур маленькой головой, умственной отсталостью? Нет, конечно, нет. Так потрудитесь избежать вредных привычек, поверьте, далеко не у каждого человека зависимость от никотина и алкоголя зашла так далеко, что с нею невозможно справиться.

Старайтесь не переутомляться, не делать резких движений, больше гулять на свежем воздухе (какой-нибудь парк, большой сквер всегда можно найти в разумных пределах от дома); избегайте переохлаждения, перегревания, особенно на самых ранних этапах беременности.

Бывает, что беременная женщина, особенно кто готовится стать мамой в первый раз, теряет бдительность. Токсикоза, как в первые месяцы, уже нет, самочувствие хорошее, всё вроде бы благополучно.

Стоит ли беспокоиться, постоянно ходить в женскую консультацию? Не теряйте бдительности, scrupulously выполняйте все предписания и рекомендации, регулярно наносите визит к врачу.

Даже если женщина себя хорошо чувствует, в ее организме могут быть скрытые отеки, которые выявляются только систематическим взвешиванием. Поэтому непременно посещайте женскую консультацию не реже одного раза в 8—10 дней, сдавайте анализы мочи и крови.

С 22 недель беременности рекомендуется носить бандаж, который надевают в положении лежа на спине. Круглые резинки и гольфы противопоказаны, так как они затрудняют кровообращение, вызывают отеки на ногах, способствуют варикозному расширению вен.

Возьмите себе за правило медленно прогуливаться, особенно когда ощущаете, что плод усиленно шевелится. Как правило, это связано с недостатком кислорода в вашем организме.

В конце беременности в вашем рационе должна преобладать молочно-растительная пища с добавлением небольшого количества вареного мяса, рыбы, яиц. Мясо и рыбу предпочтительно есть в первой половине дня (завтрак, обед), бульон (лучше куриный) — 1—2 раза в неделю. Супы в основном готовьте вегетарианские, а на второе — вареные и тушеные овощи. Полезны гречневая и овсяная каши, а также молоко, особенно горячее: оно ускоряет выведение жидкости из организма. Если у вас появились отеки, пейте горячее молоко по 150—200 г два-три раза ежедневно.

Для предупреждения запоров хорошо пить морковный сок — по утрам натощак, есть винегреты с постным маслом и черным хлебом, яблоки, на ночь — кефир.

Еще раз напомним о витамине С — он важен и для предупреждения кровотечений при родах, поэтому старайтесь есть побольше салата, шпината, смородины, крыжовника, малины, земляники, яблок, вишни — летом, моркови, капусты, клюквы, гранатов, пить настой шиповника — зимой. В этих продуктах витамин С содержится в наибольших количествах.

Если вы будете придерживаться правил питания, вы сумеете соблюсти нормы, по которым еженедельная прибавка в весе не должна превышать 350—400 г, а за всю беременность составит не более 10—12 кг. В таком случае у женщины гораздо больше шансов, что роды пройдут успешно.

Первые звуки родного языка

Когда младенец начинает говорить? Как помочь ему в этом?

Уже с первых недель жизни важно учить малыша слушать человеческую речь, а также произносить первые звуки родного языка. В это время у младенцев появляются гуканье, гортанные звуки горлового характера, произносимые на выдохе. Со второго месяца жизни младенцы начинают произносить звуки, близкие к гласным, которые складываются в звуковые сочетания типа «ау», «эу» и т. п. Именно эти речевые реакции лягут в основу гуления. В сочетании с другими характерными для этого периода жизни реакциями — интенсивными движениями, мимикой, улыбкой — гуление свидетельствует о благополучии в состоянии, настроении ребенка. Гуление — это четкое произнесение членораздельных гласных звуков, например «а-а» или «у-у» и т. п.

Когда взрослые, постоянно общаясь с младенцем, разговаривают с ним, купая или укладывая спать, они тем самым немало делают для приобщения ребенка к языку. Малыш слышит речь, привыкает к ней, учится прислушиваться и «узнавать» близких по голосу. В полной мере гуление как речевая реакция формируется у малютки к концу третьего — четвертому месяцу.

Но такого стихийного приобщения к речи мало. Перед взрослыми уже в первые месяцы жизни малыша стоит задача сделать общение с ребенком обоюдным, носящим двусторонний характер, научить малыша откликаться на обращение, «дать понять», что младенец понимает и сам может о чем-то сообщить. Какие же занятия должен проводить взрослый? Прежде всего он побуждает ребенка к слуховому сосредоточению на интонационно-выразительной речи взрослого.

Самый подходящий период для занятий — период бодрствования, когда ребенок находится в хорошем настроении: улыбается, спокоен, готов к взаимодействию со взрослым.

При проведении занятий ребенка надо располагать так, чтобы он хорошо видел артикуляцию и лицо говорящего. Следует добиваться, чтобы малыш не только замолкал, слушая взрослого, но и смотрел на его рот, следил за движениями губ. Один и тот же гласный звук, напри-



мер «а-а-а», следует повторить много раз, не торопясь, а затем произносить его обыкновенно и делать паузу, ожидая, чтобы малыш прореагировал и сделал попытку повторить вслед за взрослым «а-а-а».

Ребенок сосредоточивается, перестает двигаться, внимательно смотрит на ваше лицо, губы и через минуту-полторы делает попытки что-то ответить. Если кроха повторил звук, необходимо одобрить его: улыбнуться, погладить и вновь с радостной интонацией повторить упражнение. В конце занятия мож-

но высказать словесное одобрение более полно, но в момент возникшей переключки не следует отвлекать внимание ребенка от основной цели.

Конечно, поначалу успехи у говорящего не ахти какие. Но главное — не отчаиваться, продолжать заниматься. В ранний период жизни органы артикуляции (произнесения звуков) еще не совершенны, они как раз интенсивно формируются в процессе первых контактов новорожденного с окружающими. Ребенок не способен воспринимать смыс-



ларое содержание звуков и слов, однако он не только реагирует на определенные интонационные оттенки, но и очень быстро начинает их воспроизводить.

Малыш вообще очень чувствителен ко всяким проявлениям взрослого, к его голосу, прикосновениям особенно. Но звуки речи младенцы реагируют особым образом, выделяя их из возможных посторонних шумов и музыкальных звуков. Человеческая речь вызывает даже у самых маленьких наибольшее слуховое сосредоточение, и если к тому же эта речь нежна, ласкова, она приносит удовольствие малышу, увеличивает его потребности в общении со взрослыми.

В этот период вообще очень важно научить ребенка прислушиваться к различным звукам. С этой целью взрослым полезно не только разговаривать с крохой, но и протяжно интонировать слова, фразы, напевно декламировать, петь, а также использовать металлофон, бубен, мерлитон, свирель, шумовые инструменты (погремушки, барабаны, трещотки, кастаньеты и т. п.). Длительность таких, подкрепленных музыкальным звучанием занятий с детьми первого полугодия — до 6 минут, чисто речевой компонент может составлять 3—4 минуты. И если вы будете постоянно заниматься, то к концу второго месяца малыш довольно быстро отреагирует на ваше обращение к нему. Такие речевые контакты принесут радость и удовлетворение как маме, так и малышу.

Хотелось бы при этом предостеречь родителей от крайностей. Существуют, к сожалению, такие молчаливые семьи, в которых ребенок лишен возможности слышать взрослых и его речевые навыки в первые месяцы жизни поэтому почти не развиваются.

Но бывают и такие мамы, которые так беспрестанно разговаривают с младенцем, что не дают ему возможности прийти в себя, попытаться что-то ответить. Столь же мало пользы будет, если в квартире постоянно включены магнитофон, радио, телевизор. Конечно, разнообразные звуки нужны малышу не меньше, чем всевозможные зрительные впечатления. Но постоянные внешние раздражители не только толку не приносят (они воспринимаются ребенком хаотически), но и оказывают особенно сильное тормозящее влияние на собственное интонирование маленького человека.

Ребенок должен иметь возможность не только слушать звуковой фон или постоянную речь взросло-

го, но и слышать, выделять звуки, слова, ритм, пробовать свои голосовые возможности, прислушиваться к произносимым им самим звукам.

О ЧИСТОПЛОТНОСТИ

С какого возраста и как приучать ребенка к горшку?

Регулярно малышей высаживают на горшок с семи месяцев. На мгновенный успех, как вы понимаете, рассчитывать здесь не приходится. Ребенок не сразу поймет, что от него требуется, и сам ни с того ни с сего проситься на горшок не начнет. Его надо к этому приучать постепенно, набравшись терпения и выдержки. Поначалу кроха сидит на горшке чисто «символически». Ничего страшного, пусть с испачканными ползунками пока не убавляется, зато, будьте уверены, привычка к горшку у вашего несмышленика исподволь вырабатывается.

Следите, чтобы горшок был теплым, желательно, чтобы он стоял всегда в одном и том же месте. Все это тоже способствует тому, что через какое-то время, рано или поздно, но ваш малыш непременно сообщит, зачем ему предлагают горшок. И наконец сделает то, что полагается.

Когда это случится, не забудьте его похвалить. Ну а если результатов пока нет, не ругайте малыша, не удерживайте его на горшке силой. Ребенок не должен сидеть на нем более 5—7 минут.

Если малыш протестует, не хочет сидеть на горшке даже положенный срок, немедленно снимайте его. Иначе можно создать негативное отношение, которое закрепится надолго. И тогда на формирование нужной привычки вам потребуется гораздо больше времени и терпения. Только терпение и ласковое обращение с ребенком помогут вам.

Агрессивность?

Почему малыш вдруг ни с того ни с сего становится агрессивным? Уцепится ручкой за щеку, волосы, за ухо тянет. Откуда такие поступки? И можно ли с ними бороться?

Надо отдать должное особенностям раннего возраста: тормозные процессы у годовасиков еще не сформированы, а посему и поступки не осознаны и не предсказуемы. Например, пальцы малыша цепко за-

хватили волосы сестренки. Он понятия не имеет о том, что своими действиями причиняет неудобство и даже боль. К тому же новые ощущения столь интересны, что малыню короткое «Нельзя! Больно!» просто-напросто не воспринимается. Бесполезно карапуза и стыдить — чувство стыда у детей формируется позднее. Умиляться же в подобном случае: какой сильный наш Вовочка! — и вовсе ошибочно. Невольно можно закрепить нежелательное поведение.

Как же быть? Правильным будет, если взрослый не ограничится лишь лаконичным предостережением: нельзя, больно, а укоризненно покачает головой, отведет руку ребенка, погрозит ему пальцем и, воспользовавшись моментом, преподаст первые уроки бережного, чуткого отношения к другому человеку, предложит: «Пожалей сестренку, обними, поцелуй».

В таком повороте событий таится огромный воспитательный потенциал. Мама неназойливо и тонко дает понять несмышленику, что его поведение неправильно. Ненавязчиво, наглядно демонстрирует таким образом законы человеческого общения: ты живешь среди людей, и надо быть чутким, заботливым, внимательным к окружающим. Результат будет тем нагляднее, чем прочнее, надежнее вы сумеете установить к этому времени психологический контакт с ребенком, основанный на взаимодоверии, взаимопонимании. Крохотное дитя еще не понимает значения обращенных к нему слов, но ухо его уже чутко улавливает разнообразные интонации взрослого, внимательный глаз безошибочно фиксирует его мимику, жесты. Все это служит для малыша четким ориентиром в выборе собственной линии поведения. Доволен взрослый — ребенок искренне ликует, всем своим видом излучает радость, пытается вновь и вновь повторить те действия, которые привели маму или папу в восхищение. Важно сделать так, чтобы малыш заметил, что чем-то огорчил окружающих и изменил характер поведения.

Воспитательное значение поощрений и порицаний еще более усиливается, когда ребенок начинает понимать смысл обращенных к нему слов. Правда, в силу особенностей возраста малыш соотносит эти слова не с конкретным лицом, предметом или действием, а с ситуацией в целом.

Порядок выплаты пособий

Лидия Олейник,
юрист Министерства социальной защиты

•Порядок назначения и выплаты единого ежемесячного пособия на каждого ребенка и ежемесячного пособия на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет утвержден постановлением Правительства Российской Федерации от 20 февраля 1994 года (№ 133).

Этот документ содержит два раздела, и первый из них посвящен правилам назначения единого ежемесячного пособия на детей. Каковы же эти правила?

Прежде всего мы должны знать, что пособие на ребенка назначается и выплачивается на каждого ребенка, находящегося на иждивении семьи, в том числе на рожденных, усыновленных и принятых под опеку (попечительство) детей с месяца их рождения и до достижения 16-летия. Если ребенок, достигший этого возраста, продолжает обучение в общеобразовательной школе, пособие выплачивается до окончания им обучения.

Семьи, которым назначены государственные пенсии на ребенка (по случаю потери кормильца или социальная пенсия на ребенка-инвалида), также имеют право на получение единого ежемесячного пособия.

Размер пособия составляет:

На детей до 6 лет — 70 процентов, от 6 до 16 лет (или до окончания обучения в общеобразовательной школе) — 60 процентов от минимальной заработной платы.

На 50 процентов увеличиваются размеры пособия, установленные на:

- детей одиноких матерей;
- детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, либо в других случаях, когда взыскание алиментов невозможно;

— детей военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

Иногда возникают недоуменные вопросы у разведенных женщин, не получающих алиментов по тем или иным причинам. Они спрашивают: почему их не относят к категории одиноких матерей? И тут уместно будет напомнить, что одинокими матери признаются в следующих случаях:

во-первых, если в свидетельстве о рождении ребенка отсутствует запись об отце ребенка или она произведена со слов матери в установленном порядке.

В случае, если женщина вступила в брак после рождения ребенка, который так и не был усыновлен супругом; мать

также признается одинокой, если ребенок рожден ею вне брака.

Во-вторых, при усыновлении ребенка женщиной, не состоящей в браке, а также при передаче ребенка (детей) одинокой матери на воспитание в семью опекуна или попечителя.

— Если же женщина, имеющая детей от лица, брак с которым пусть и не оформила юридически, но проживает совместно, ведет совместное хозяйство, воспитывает детей, то она не может быть признана одинокой матерью и, следовательно, иметь право на пособие в повышенном размере.

Также не может быть признана одинокой мать, получающая пенсию на ребенка по случаю потери кормильца или алименты.

Однако, к большому сожалению, приходится признавать, что очень часто установленные народным судом алименты на детей не выплачиваются отцами. Правда, это уже тема для другого разговора. Вернемся к рассматриваемому документу, достаточно четко определяющему случаи, когда решения судов о взыскании алиментов на детей не исполняются, в силу чего государство выплачивает на таких детей пособия повышенных размеров.

В каких же случаях неуплаты алиментов на детей могут быть назначены пособия в увеличенных размерах? Вот эти случаи:

— Розыск родителей органами внутренних дел в связи с уклонением от уплаты алиментов, привлечением к уголовной ответственности за совершенные преступления и иным основаниям, а также безвестно отсутствующего или без вести пропавшего лица.

— Отсутствие у лица, обязанного платить алименты, заработка в период отбывания уголовного наказания в исправительно-трудовых учреждениях или принудительного лечения на основании судебного решения, или пребывания под арестом, или прохождения судебно-медицинской экспертизы на основании постановления следственных органов (суда), а также в других случаях, когда решение суда о взыскании с данного лица алиментов не может быть выполнено по независящим от него причинам.

— Проживание лица, обязанного к уплате алиментов, на территории иностранных государств, в том числе в государствах — бывших союзных республиках, с которыми у России нет договора

о правовой помощи.

Необходимо также отметить, что пособия на детей не назначаются и не выплачиваются на детей, находящихся на полном государственном обеспечении, под опекой (попечительством) — если на них выплачивается денежное содержание органами народного образования, это положение распространяется и на детей, проживающих с родителями, работающими за рубежом в российских или международных организациях и учреждениях (кроме военнослужащих).

В связи с утверждением «Порядка назначения и выплаты социальных пособий...» несколько изменены правила назначения и выплаты пособия на ребенка.

Согласно общему правилу, заявление о назначении пособия на ребенка подается по месту работы (учебы, службы) матери. В случае, если мать не работает и не учится, заявление должно быть подано по месту работы отца.

Однако для некоторых категорий семей назначение и выплата пособий производится органами социальной защиты населения.

Так, заявление о назначении пособия на детей одиноких матерей, на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, и в других случаях, когда взыскание алиментов невозможно, а также на детей военнослужащих срочного призыва, на детей, получающих социальную пенсию или пенсию по случаю потери кормильца, и на детей неработающих родителей — во всех этих случаях заявление о назначении пособия подается в органы социальной защиты населения по месту проживания родителей (родителя, опекуна, попечителя) с ребенком.

А вот заявление о назначении пособия на детей а) военнослужащих, б) проходящих службу в органах внутренних дел и в) работающих в войсках Российской Федерации, временно находящихся на территориях иностранных государств за пределами бывшего СССР, подается по месту службы (работы).

Во всех случаях к заявлениям о назначении пособия прилагаются следующие документы:

- 1) копия свидетельства о рождении ребенка;
- 2) справка с места жительства ребенка о нахождении его на иждивении родителя (опекуна, попечителя);
- 3) справка из общеобразовательного учреждения на детей старше 16 лет.

При назначении пособия на ребенка, находящегося под опекой (попечительством), предоставляется выписка из решения органов местного управления об установлении опеки (попечительства) и справка из органов управления образованием об отсутствии денежного содержания на ребенка.

Если же пособие выплачивается органами социальной защиты населения, то дополнительно предоставляется справка о неполучении пособия на ребенка по месту работы родителей, а для нерабо-

тающих родителей — копии их трудовых книжек.

Лица, обратившиеся за получением пособия на детей в повышенных размерах, также должны представить дополнительно документы, подтверждающие их на то право.

Пособие на ребенка выплачивается по месту его назначения (работы, службы родителя). Если же назначение производится органами социальной защиты населения, то пособие доставляется получателям органами связи.

Теперь несколько слов о втором разделе рассматриваемого документа. Этот раздел регулирует условия выплаты ежемесячного пособия на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет.

Названное пособие в размере минимальной оплаты труда может выплачиваться только работающей матери или другому родственнику, фактически осуществляющему уход за ребенком и при условии, что на него распространяется право на государственное социальное страхование. К ним приравниваются матери, проходящие военную службу и службу в органах внутренних дел, обучающиеся с отрывом от производства (имеются в виду все формы обучения), а также в связи с ликвидацией предприятия, учреждения, организации уволенные женщины в период беременности, отпуска по беременности и родам, отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет.

Необходимо также отметить, что пособие по уходу за ребенком выплачивается одновременно с выплатой единого ежемесячного пособия на каждого ребенка или для обучающихся с отрывом от производства — стипендии в полном размере при условии продолжения учебы.

Для назначения пособия по уходу за ребенком необходимо представить заявление о назначении пособия и копию свидетельства о рождении ребенка.

Работающие матери, а также обучающиеся с отрывом от производства, проходящие службу пособие получают по месту работы (учебы, службы).

Женщинам, уволенным с предприятия, но имеющим право на это пособие, оно назначается и выплачивается органом социальной защиты населения непосредственно по месту жительства. Но в этом случае женщина должна дополнительно представить выписку из трудовой книжки о последнем месте работы или военной службы, а также копию приказа о предоставлении отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет и справку органов государственной службы занятости населения о неполучении пособия по безработице.

К перечисленным выше основным правилам назначения и выплаты пособия можно еще добавить: при несвоевременном обращении за назначением пособия выплата производится не более чем за 6 прошедших месяцев.

з а в т р а ш и н е у ч е н и к и

Одарённый ребёнок на пороге школы

Е.Белова, научный сотрудник

Психологического института Российской академии образования

Разные чувства рождаются у ребенка, которому предстоит переступить порог школы. Все так или иначе ощущают: с первого школьного дня они станут если не совсем взрослыми, то уже и не маленькими. Многие и побаиваются: взрослые пугают — «в школе тебе покажут»; «там с тобой нянчиться не будут»; «школа — это тебе не игра...» Смешанное чувство ожидания и тревоги — так вернее всего можно оценить настроение большинства будущих первоклассников.

Не то с одаренными детьми. Для такого ребенка школа всегда нечто удивительно интересное, притягивающее. Именно туда его отсылали взрослые, когда он «приставал» к ним со своими бесконечными вопросами: «вот пойдешь в школу, там и узнаешь!»; «Это в школе проходят, а ты уже сейчас хочешь знать».

Школьники постарше в разговорах о трудностях учения упоминают неведомые малышу предметы: химия, геометрия, информатика... Школа предстает в детском воображении неиссякаемым источником знаний. А жажда знаний у одаренного ребенка огромна! Психологи называют это сильной познавательной потребностью; именно в ней видят один из главных «показателей» одаренности.

Потребность эта ненасытаема. Доказательство тому — бесчисленное количество вопросов ребенка, на которые он упорно добивается ответов, обращаясь к взрослым или пытаясь самостоятельно найти нужную информацию. «Обычные» дети тоже задают вопросы; в дошкольном детстве даже можно выделить «период вопросов» (от двух до трех с половиной лет). Однако потом часто можно наблюдать снижение «вопросной активности». У одаренных детей такого спада не происходит, их вопросы не иссякают с годами по количеству; да и по качеству они глубже по содержанию, шире по тематике. Одаренный дошкольник часто интересуется сложными, глобальными проблемами. Он склонен к глубокомысленным рассуждениям, может вести долгие «интел-

лектуальные» беседы со взрослыми и детьми старше его по возрасту. Новые знания такой малыш впитывает как губка — и тут же требует еще и еще...

Родители начинают беспокоиться: «Нужно ли ему знать так много в его возрасте? Не отразится ли это на здоровье малыша?» И иногда, стремясь оградить его от непосильной, с их точки зрения, умственной нагрузки, перестают отвечать на его вопросы, начинают прятать книги... Однако все это — пустые хлопоты: ребенок станет обращаться к другим, более отзывчивым взрослым, читать тайно и т.д. И начнет с еще большим нетерпением ждать школы; ведь она, по его мнению, для того и существует, чтобы «питать знаниями»...

Одаренный ребенок, как правило, опережает сверстников в интеллектуальном развитии. Он рано — в 2,5—4 года — начинает читать, считать в пределах 10, а немного постарше — легко справляется со счетом, простыми арифметическими действиями...

Но дело не в одних лишь знаниях... Если понаблюдать за таким ребенком, когда он увлечен любимым занятием (чтение, рисование, сочинение сказки, составление карты и т.д.), то поражает серьезное отношение в занятиям, способность к длительной концентрации внимания, целеустремленность. Его сверстники, даже если занятие и очень интересное, уже через 15—20 минут начинают отвлекаться. А одаренный дошкольник может и час, и более сосредоточенно — и целеустремленно! — заниматься. Умение управлять собственной деятельностью, ставить для нее промежуточные и конечные цели — все это свидетельствует о сложившемся умении учиться; если брать лишь интеллектуальную сторону, то одаренный ребенок «готов к школе» уже в 5, а то и в 4 года.

Одна из трудных проблем для взрослых, когда они начинают «готовить ребенка» — как усадить его за занятия, а еще более — удержать. Одаренного не надо ни заставлять,

не удерживать — он берется за работу сам! И если даже она сложна для его возраста (например, составление карты или картотеки) — с упорством идет к намеченному результату. Просьба взрослых передохнуть, переключиться на что-то другое, чтобы не переутомиться, не находит отклика в душе ребенка: «Я не устал! Не хочу отдыхать, пока не получится». Если же малыш и подчиняется требованиям взрослых, то с большой неохотой и желанием как можно скорее продолжить прерванное занятие. И старается не для того, чтобы его похвалили, важнее для него собственная оценка — он сумел добиться задуманного результата. И часто внутренний критерий так высок, что результат его крайне расстраивает — хотя взрослые искренне восхищены. «Не расстраивайся, все у тебя очень хорошо получилось, а то, что ты задумал, даже не у каждого из нас может выйти», — искренне убеждают малыша взрослые. Однако он лучше начнет все сначала, чем смирится о том, что у него не все получилось...

Творческий потенциал есть у каждого ребенка, однако у одаренного он значительно выше. Иногда его замыслы столь оригинальны, что практически невозможно подобрать необходимый материал для их реализации, — приходится ограничиться рисунками, рассказом родителям о задуманном.

Картина у нас получается радужная: одаренный дошкольник готов к школе: он и хочет учиться, и уже умеет учиться, и может работать творчески. Что еще нужно? Просто подарок для школы!

Заглянем на несколько месяцев вперед: цветы в руках, ранец за спиной, первый звонок — настоящий праздник! Удивительная, манящая школа стала действительностью...

Но что это? Первые слезы, недовольство собой, раздражение, растерянность, беспомощность: «У меня никогда не получаются эти буквы!» Он ли это — умный, способный малыш? Он плачет из-за каких-то кружочков, палочек, соединений... Увы, часто случается: ведь и одаренный ребенок не может не опережать сверстников решительно во всем. Если говорить о самой частой печали — о письме, то дело здесь в недостаточном развитии тонкой моторики руки, моторной координации. Необходима помощь взрослых. Одаренного ребенка в такой ситуации не нужно контролировать и заставлять (это он сделает сам!); но ему необходима поддержка, вера в его силы и

старание. «Я знаю, что у тебя обязательно эта буква получится красивой! Вот еще потренируешься и увидишь, как она становится ровнее и правильнее». Такие слова мамы помогают малышу преодолеть раздражение и неуверенность. Похожее положение может быть и на физкультуре. Дело еще и в том, что написание букв, физические упражнения могут быть значительно менее интересным для одаренного ребенка, чем чтение или другое умственное занятие.

А то, что неинтересно, ребенку и не хочется делать — и одаренному гораздо сильнее, чем обычному! Простое повторение и копирование его раздражает; ведь они «не питательны».

Помочь ребенку пройти и принять это, даже если не удастся вызвать его интерес к подобным упражнениям. Поддержкой нам здесь будут его работоспособность и дисциплинированность. Главное, чтобы учение в целом было интересно для него!

Одаренный легко и быстро понимает объяснения учителя; вот почему про таких детей часто говорят: «Ему легко учиться». Да и трудные задания у него вызывают даже больший интерес, чем простые, ведь они стимулируют его умственную активность.

Есть одаренные дети, которым «интересно все»; все уроки, построенные как решение проблемы, будут вызывать у такого первоклассника познавательную активность. У других детей одаренность ярче в какой-то одной области; он активен на математике или в рисовании; а по остальным предметам не более чем «средне хороший ученик»... Такая направленность заметна уже в дошкольные годы, в особенности в сфере художественной одаренности. Уже в два-четыре года малыш часами может рисовать или слушать музыку, потом пытается сам импровизировать. Конечно, художественно одаренным детям для развития их одаренности недостаточно рисования или музыки в обычной школе; и иногда родители записывают детей в специальную школу еще до поступления в общеобразовательную.

Порой взрослые, замечая неординарные способности ребенка в какой-то области, стремятся увидеть такие же успехи его и в других областях. Ложная идея «если одарен, то пусть это проявляется во всем» часто провоцирует взрослых на необоснованные упреки и требования, а они, эти требования и упреки, не только приводят к конфликтам, но

и могут затормозить развитие детского таланта.

Особая — и далеко не однозначная проблема — время поступления в школу. Радуюсь успехам одаренного малыша, некоторые родители готовы отправить его в школу уже в пять лет, а уж если в семь — то во второй класс. Действительно, есть одаренные дети, которым подходит такой вариант. Но далеко не всем! При любой одаренности можно предположить возникновение нескольких проблем. Сможет ли «молодой да ранний» общаться с детьми старше его по возрасту? Физически они сильнее, более развиты — не попытаются ли они возместить на нем свои «интеллектуальные» слабости? Да и «социальный опыт» у них побольше... Конечно, среди старших детей одаренному ребенку легче найти «интеллектуальных» собеседников; но, с другой стороны, в совместных играх и разных практических делах он окажется слабее их — и вот источник переживаний!

При обучении с ровесниками ситуация прямо противоположная: их разговоры кажутся ему слишком «детскими» — ведь его интересы, познания шире и глубже. Ему очень хочется поделиться своими идеями, обсудить волнующие проблемы, например, космических путешествий или жизни древних людей. И им поначалу интересно, что он рассказывает — но внимания не хватает даже дослушать до конца. А до совместного обсуждения и дело не доходит. Возможно, за ним закрепится в дальнейшем прозвище «Профессор» или «Знайка», но друзей может и не быть. Если одаренный ребенок находит свой круг общения, тех людей, с которыми ему интересно и которые уважают его мнение (старшие дети, взрослые), не следует упорно направлять его на общение только с ровесниками. Но еще до поступления в школу важно, чтоб он понял и прочувствовал: надо уметь тактично и вежливо обратиться к другому, выслушать его, даже если твой сверстник кажется тебе «маленьким» и «неумным»...

Иногда при психологическом анализе причин одиночества одаренного ребенка в классе выясняется: родители, может и ненамеренно, сформировали у него представление — «ты самый лучший, самый умный, самый, самый». И это следует подтверждать постоянно...

А нужно совсем другое: одаренного ребенка с малых лет нужно учить принимать других детей такими, какие они есть. Все дети разные, их способности различны; а если у кого что-то не получается, то правильное

и умнее помочь ему или хотя почувствовать.

Несомненно, одаренному ребенку будет интересно и полезно общение с другими одаренными детьми. Он увидит, что не он один «такой умный»; есть и другие, обладающие замечательными способностями. Это будет и хорошей профилактикой «азнайка».

Одаренных детей не так много, но они — наше богатство, наше будущее. И задача для нас, взрослых, постараться сделать все, чтобы на пути из детства во взрослую жизнь их творческий потенциал реализовывался, а не был растерян или загублен. Начинать нужно с дошкольного воспитания. Именно в этот период закладывается отношение окружающих к неординарности, таланту ребенка, и, следовательно, его оценка и отношение к собственным возможностям. Между низкой самооценкой и низкой самореализацией существует взаимосвязь. Для развития творческих сил необходима не просто адекватная оценка детских возможностей, а даже немного завышенная — словно бы в виде «аванса». Тогда у ребенка будет запас сил и уверенность при встрече с неудачами; а их ведь не миновать в жизни; мы знаем, сколько трудностей может возникнуть на жизненном пути творческой личности... К этим трудностям нужно готовить ребенка заранее, укрепляя веру в свои силы: «Я думаю, что у тебя обязательно получится»; «В следующий раз ты постарайся и сделаешь совсем правильно»; «Уверен, что ты тоже так сможешь, а может быть даже лучше». Творческий потенциал может быть загублен на любом этапе развития, но эта потеря, увы, потом невосполнима — ни для человека, ни для общества...

С первых школьных дней самое важное — не обмануть ожидания одаренного ребенка! Не все гладко будет вначале, и у одаренных тоже могут появиться трудности. Многие из них можно предугадать заранее — и перед школой принять необходимые меры. Но, увы, если в школе царит скука, зубрежка и крик в качестве главной воспитательной меры, — трудно ждать от одаренного ребенка, что это ему понравится.

Наш «умный малыш» — на пороге школы: с большим желанием учиться, весь в ожидании нового. Сколько вопросов, оригинальных идей, замыслов «томятся» в его умной головке... Постараемся же, чтоб его «хочу учиться!» превратилось в «хочу учиться, потому что в школе интересно!»

Выбираем гимназию?

И. Осмоловская,
кандидат педагогических наук

Сейчас у родителей есть право и возможность выбора школы для своего ребенка: не обязательно обучать его в ближайшей школе микрорайона. Можно начать обучение в соседней. Можно прикинуть свои возможности и отправиться в частную школу. Можно обратить внимание на гимназию.

У нас речь как раз и пойдет о гимназическом образовании. Мы поговорим о том, что нужно знать и учитывать родителям, желающим дать детям такое образование.

Гимназий в наших городах пока не так уж и много. Не каждая школа в состоянии дать образование высокого уровня, каким является гимназическое. Для этого нужны подготовленные кадры, опыт работы с одаренными детьми. Чаще всего на статус гимназии претендуют специальные школы с углубленным преподаванием отдельных предметов (например, Измайловская гимназия № 1508 в Москве, директор Нина Владимировна Куховаренко, в течение 30 лет была школой с углубленным изучением иностранного языка); а также школы, коллектив которых заинтересованно относится к различным педагогическим новшествам, успешно обращая их себе на пользу; имеющие в своем составе творчески работающих опытных учителей (как, например, Гуманитарная гимназия № 1504 в Москве, директор Надежда Андреевна Шарай).

Чем же характеризуется гимназическое образование? Гимназия дает широкое общее образование с глубоким знанием иностранных языков (обычно — два языка). Особое внимание уделяется развитию индивидуальности ребенка, формированию высокого уровня культуры. В учебном плане гимназии есть блок культурологических дисциплин: мировая художественная культура, история религий мира, основы философских знаний, этика и другие. Особое внимание — развитию речи учеников, в старших классах преподается риторика. Изучаются нормы этикета. Физическое развитие не ограничивается только уроками физкультуры, вводится ритмика, хореография. Предлагается значительное число предметов по выбору учащихся: в Измайловской гимназии это — логика, психология, прикладная экономика, основы менедж-

мента и маркетинга, английская и американская литература; в Гуманитарной гимназии — музыкальная студия, театральная студия, изостудия и т.д.

Предположим, вы решили учить своего ребенка в гимназии. О чем необходимо задуматься, пока выбор не сделан окончательно?

Прежде всего, необходимо учесть, что прием в любую гимназию происходит по конкурсу. Преуспеть тут больше шансов у детей, уровень развития которых выше среднего. Обычно конкурсный набор проводится в два этапа: первым — тестирование, второй — собеседование. Начинается конкурсный набор в апреле. В ходе тестирования проверяются умения классифицировать, анализировать, сравнивать, обобщать, в какой-то мере выявляется кругозор ребенка. Оценивается развитие мелких мышц руки, координация руки и глаза. В Гуманитарной гимназии обращают внимание на то, как развито у детей произвольное внимание, воля, усидчивость, насколько уровень интеллектуального развития соответствует возрасту детей.

Но по результатам тестирования не всегда можно верно судить об уровне развития ребенка. Многие родители, готовя ребенка к школе, натаскивают его, выполняя с ним большое количество тестовых заданий, аналогичных предлагаемым в ходе отбора. (Иногда во время тестирования дети непосредственно и радостно сообщают: «А такое задание мы с мамой выполняли!») Кроме того, тестовые задания рассчитаны на определенный стандарт, а если у ребенка нестандартное, творческое мышление, если он подошел к решению задачи необычным, нетрадиционным путем, выявить это в ходе тестирования сложно.

Поэтому важен второй этап отбора — собеседование. В Измайловской гимназии в собеседовании принимают участие учителя начальных классов, психолог. Они выясняют, умеет ли ребенок читать, считать, решать простейшие задачи, как у него развиты наблюдательность, фантазия. В Гуманитарной гимназии собеседование с каждым ребенком не проводится, но в конце мая дети, прошедшие тестирование, приходят в школу в течение нескольких дней на несколько часов. Учитель играет с ними, разучивает сти-

ли, гуляет. В ходе такого общения выявляется кругозор ребенка, уточняется уровень его общего развития, умения общаться, понимать других, желание учиться в школе и т. д.

Итак, родителям прежде всего для себя необходимо решить, есть ли у ребенка способности к обучению на повышенном уровне сложности. Для этого можно понаблюдать, как развивается ребенок, какая у него память, как развита речь, попробовать выполнить с ним некоторые тестовые задания.

Кроме того, необходимо учесть, что ребенку необходимы усидчивость, организованность в работе. Я побывала на уроках математики во втором классе Измайловской гимназии (их вела Евдокия Андреевна Тополянская). Какой быстрый темп работы! Объем выполненных заданий велик, умственная нагрузка значительна. И вот здесь надо сказать о том, что еще родителям необходимо учитывать: о здоровье ребенка. Не каждому по силам выдержать значительные нагрузки. Конечно, администрация гимназий, учителя стремятся избежать перегрузки детей: расписание составляется так, чтобы чередовать предметы, требующие напряженной умственной работы, с предметами, на которых дети могут подвигаться, расслабиться (физкультура, ритмика, музыка). В Гуманитарной гимназии в расписании есть уроки психологии, на которых дети учатся снимать психоэмоциональное напряжение. На этих уроках психолог Екатерина Михайловна Щедрина ставит задачи развить у детей па-

мять, внимание, образное мышление. Дети «рисуют музыку», рассказывают и показывают движениями то, что они «увидели», слушая музыку.

Детей учат правильно организовывать учебный труд. Но несмотря на все это, значительная психофизиологическая нагрузка существует. Необходимо учесть также индивидуальные особенности детей: есть такие, которые все усваивают «на лету», но есть дети, которые запоминают медленно, им необходимо значительное количество повторений, а значит, и больше времени на усвоение. Увеличение времени на выполнение домашних заданий, естественно, произойдет за счет сокращения прогулок, уменьшения времени на занятия любимым делом, что, конечно же, нежелательно.

Материально-техническое оснащение гимназий, как правило, лучше, чем обычных школ. Гимназистов стремятся вооружить умениями и навыками пользователя компьютера: они работают с компьютерными каталогами, текстовыми, музыкальными, графическими редакторами. В Измайловской гимназии оборудованы два компьютерных класса, в перспективе — оснащение компьютерной читальни, где на дискетах будут представлены обучающие программы по различным предметам. Ученик, пропустивший по болезни тему или не усвоивший ее, может прийти в компьютерный класс и позаниматься дополнительно.

Измайловская гимназия является многопрофильной: профилированное обучение — техническое или гуманитарное — начинается с восьмого

класса. Непрофильные предметы (например, физика, математика в гуманитарном классе) преподаются в объеме базового образования, то есть того минимума, который установлен для всех выпускников общеобразовательной школы. В преподавании профильных предметов происходит расширение и углубление учебного материала с учетом требований вузов данного профиля. А в Гуманитарной гимназии, естественно, гимназисты готовятся к поступлению в ведущие гуманитарные вузы страны, овладевают навыками, необходимыми для непрерывного самообразования.

Как правило, выпускники гимназий поступают в те высшие учебные заведения, в которые намеревались, однако заниматься с репетиторами или на подготовительных курсах им все равно приходится. По мнению заведующей кафедрой естественных наук Измайловской гимназии Елены Владимировны Фураевой, это связано не с тем, что недостаточен объем полученных в гимназии знаний, а со стремлением полнее узнать требования тех или иных вузов.

Отметим еще один момент, который родителям необходимо учитывать. Если ребенок не справится с гимназической программой, ему придется перейти в общеобразовательную школу. Эта возможность заложена в Уставе гимназии и заранее оговаривается с родителями. (А в Измайловской гимназии закрепляется в договоре администрации школы с родителями, где указаны права и обязанности сотрудников гимназии и родителей.)

Таким образом, решая вопрос о гимназическом образовании для своего ребенка, необходимо попытаться реально оценить его способности; подумать, позволит ему состояние здоровья выдержать значительные психические, эмоциональные, физические нагрузки; не возникнет ли ситуация, когда ребенок в гимназическом классе будет в числе отстающих (тогда как в обычном классе он был бы в числе хорошо успевающих), и не будет ли эта ситуация источником постоянных стрессов.

Может быть, стоит проанализировать альтернативные варианты: ребенок будет учиться в общеобразовательной школе, но заниматься с учителем иностранного языка, посещать спортивные секции, кружки по интересам.

К выбору школы необходимо подойти основательно, и если выбор вами сделан — успехов вам и вашим детям!

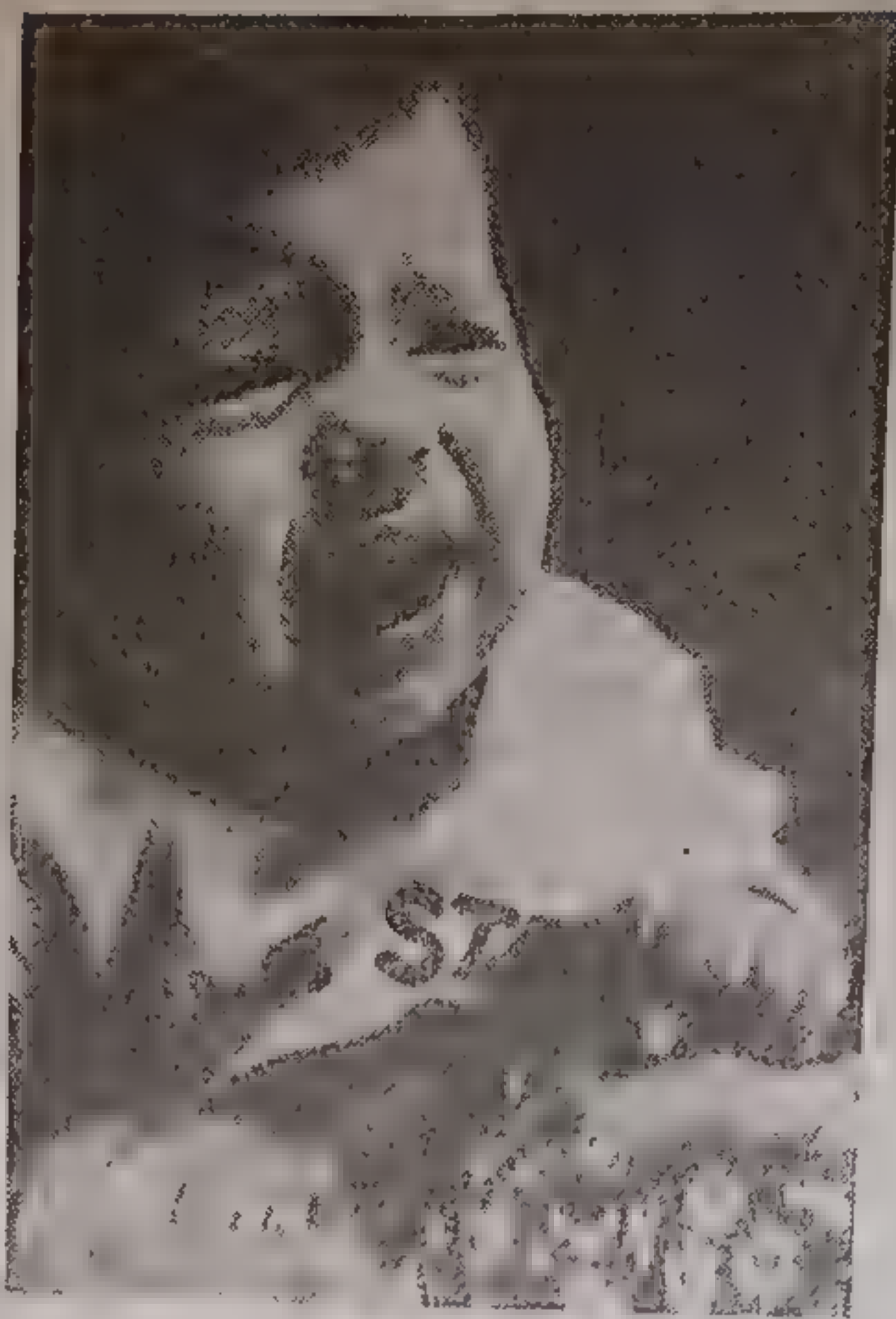


Импульсивность

Самообладание — это не просто важное достоинство личности, но и, по существу, необходимое условие нормальной жизни и общения. Мало того, что не владеющий собой человек не вызывает симпатии у окружающих; он из-за недостаточного самоконтроля порой попадает в неловкое и неприятные ситуации. И наоборот: тот, кто умеет соразмерять свои побуждения с требованиями обстановки и общественными нормами, добивается больших успехов на жизненном пути и заслуживает всеобщее уважение.

Родителям, безусловно, хотелось бы, чтобы их ребенок пошел по второму пути и научился бы владеть собой. Каждый знает по собственному опыту, что не всегда разумно и полезно поддаваться внезапно возникшему побуждению. Никто не желает, чтобы его ребенок стал рабом своих настроений. Мы стремимся с малых лет привить ребенку навыки трезвого и взвешенного поведения, апеллируем к его рассудку и здравому смыслу. Увы, это почти никогда не удается в той мере, в какой хотелось бы. Дети часто ведут себя импульсивно и спонтанно, никак не соглашаясь семь раз отмерить, потом отрезать. Особенно сказанное относится к дошкольникам. Но и школьники порой огорчают родителей неразумными поспешными действиями. Фактически это общая беда, которая многих родителей выводит из себя (ведь именно детская импульсивность зачастую лежит в основе того, что принято расценивать как капризы, непослушание и т. п.). Можно ли и нужно ли в этой связи принимать какие-то меры? Если да, то какие?

Никто не станет спорить, что психологический мир ребенка — иной, нежели мир взрослого. Прежде чем освоить навыки сознательного поведения, ребенок должен пройти известный путь. И нам, взрослым, в каждом отдельном случае нужно отдавать себе отчет, на каком участке этого пути находится ребенок. Родители порой торопят события и полагают, что если малыш научился держать ложку и зашнуровывать ботинки как взрослый, то и в остальном он должен вести себя «правильно». А маленький ребенок это-



го еще просто не умеет. И его невозможно заставить, можно лишь научить, причем постепенно, соразмеряясь с ритмом его шагов по жизненному пути.

Существуют объективные, чисто природные факторы, не позволяющие требовать от маленького ребенка полной произвольности поведения. В первые шесть-семь лет жизни осуществляется процесс активного формирования центральной нервной системы (он продолжается и в последующие годы, но уже менее выражено и активно). В раннем и дошкольном возрасте в мозгу нервное возбуждение заметно преобладает над торможением; их известный баланс достигается лишь примерно к семи-восемью годам. Иными словами у ребенка еще не сформирован тот психофизиологический механизм, который позволил бы подавлять и регулировать спонтанно возникающие импульсы. Поэтому родители, требующие от дошкольника полного самоконтроля, должны осознать, что они желают невыполнимого. Можно, конечно, жестко выдрессировать ребенка таким образом, что регулирующим тормозом станет постоянная оглядка на наказание. Но родители, искренне любящие своих детей, никогда не согласятся пойти по этому пути.

Отсутствие произвольной регуляции поведения, столь раздражающее во взрослом человеке, на определенном этапе развития ребенка выступает его естественной возрастной особенностью. И с этой особенностью, нравится нам это или нет,

приходится считаться. Силовое насаждение «рассудочного» поведения не только бесперспективно, но и чревато возникновением многих других проблем.

Таким образом, в первые годы жизни ребенка его импульсивность естественна и практически не поддается коррекции.

Означает ли это, что родители могут сидеть сложа руки в ожидании, когда их чадо само к известному сроку дорастет до сознательной дисциплины? Нет, это, конечно, примитивное и неверное упрощение. Отказавшись от влияния на ребенка (если это вообще возможно), мы так никогда не получим сознательного и трезвого поведения. Не обрета привычки держать себя в руках, человек может всю жизнь оставаться пустым поплавком, бесцельно мечущимся в жизненном водовороте. Как же ему обрести необходимые навыки?

Взрослые должны отдавать себе отчет, что маленький ребенок еще не вполне способен произвольно регулировать свое поведение. Поэтому функция регулятора первоначально принадлежит взрослому, причем в первые месяцы жизни — всецело. По мере развития ребенка взрослый вправе ожидать постепенного перераспределения обязанностей. Но не лишне повторить: эти ожидания не должны быть поспешными и чрезмерными. Формирование произвольной регуляции поведения — постепенный процесс, и надо набраться терпения следовать его темпу. Бесполезны попытки его ускорить. Однако недопустимо и пускать процесс на самотек: так просто ничего не выйдет. Влияние на ребенка заключается не в том, чтобы решать все за него, и не в том, чтобы преждевременно требовать от него собственной личной ответственности. Направляя шаги ребенка, взрослый постепенно перекладывает на него ношу ответственности (ведь сразу малышу не осилить всей полноты такого груза!). Главное в этом процессе — поэтапное формирование способности соразмерять свои побуждения и вероятные результаты, действия и последствия. В каждой конкретной ситуации взрослые должны поощрять правильные шаги ребенка, раз за разом давая ему понять необходимость учета разных условий, правил и обстоятельств. Любой иной путь ведет в иное, увы, нежелательном направлении.

Инфантилизм

В Древнем Риме детей младше семи лет называли «инфантес» — бессловесными, имея в виду, что они еще не в состоянии произносить общественно значимых суждений. Сегодня инфантильным называют человека, чье поведение не соответствует его реальному возрасту и несет в себе черты, по-детски несовершенные. Иными словами, инфантилизм — это своеобразная незрелость, сохранение внутреннего мира и поведения на детском уровне. Как ни тавтологично звучит сказанное, истоки инфантилизма лежат в детстве (кстати и ребенок может быть инфантильным, то есть отстающим от возрастных норм развития). Какова природа этого явления и какого оно заслуживает отношения?

Прежде всего необходимо уточнить, что понятие «инфантилизм» используется и как сугубо медицинский термин. Им медики обозначают отставание в физическом развитии, которое проявляется у некоторых детей как следствие разнообразных неблагоприятных факторов: охлаждения, отравления или инфицирования плода в период беременности, кислородного голодания (асфиксии) при родах, тяжелых заболеваний в первые месяцы жизни, нарушение обмена веществ и др. У таких детей замедляются рост и развитие всех физиологических систем организма. Впрочем, это отклонение в большинстве случаев обратимо и впоследствии успешно компенсируется, особенно если тому способствуют соответствующие медицинские мероприятия, правильное питание, уход и т. п.

Особую проблему составляет так называемый психический инфантилизм — незрелость ребенка, выражающаяся в задержке становления личности, при которой поведение ребенка не соответствует возрастным требованиям к нему. Нередко в основе этого лежит задержка развития лобных долей головного мозга, вызванная уже названными неблагоприятными факторами. При этом, однако, не наступает общей задержки умственного развития. Дети в обычные сроки, а порой с опережением овладевают речью, чтением, счетом, неплохо рисуют и демонстрируют нормальную активность. Но бросается в глаза их неадекватность к реальности, наивность, несоответствие поведения их возрасту.

Такие дети ведут себя необдуманно; это не означает, что они неспособны обдумать свои поступки — они, скорее, над ними просто не задумываются. У них задерживается формирование понимания норм поведения и общения, выработка понятий «надо» и «нельзя», созревание способности верно оценивать ситуацию. Не освоив умения ориентироваться в многообразных и меняющихся внешних условиях, ребенок не способен подстраивать к ним свои действия. Ребенку неведома дистанция в общении со взрослыми, он бывает развязным и бесцеремонным. Воспринимая это как милую детскую непосредственность, родители невольно закрепляют такой стиль общения и бывают со временем неприятно поражены, когда окружающие ожидают и требуют от их чада соблюдения известных приличий. Родители подчас не замечают, что ребенок уже вырос из поры младенческой наивности, а сами они просто заняли его и искусственно затянули данный период. Естественно, что инфантильные дети несамостоятельны. Они привыкли: все, что требует усилий, делается за них. В среде сверстников они оказываются «не в своей тарелке», что порой приводит к тяжелым психическим травмам.

Все сказанное относится к детям, отстающим в развитии вследствие задержки в формировании функций лобных долей мозга. Дополнительным неблагоприятным фактором часто становится неправильная позиция родителей. Однако нередко случаи, когда указанный фактор является решающим и единственным. Иными словами, в инфантилизме ребенка, родившегося совершенно нормальным, могут быть повинны сами родители. Любуясь на неуклюжего малыша, умиляясь его непосредственностью, они неосознанно желают задержать его в таком состоянии и, бывает, преуспевают в этом. Развитие лобных долей искусственно задерживается, и в конце концов можно сказать, что ребенка сделали незрелым. Если ребенок избалован и изнежен, то не исключено, что к школьному возрасту он окажется столь инфантилен, как если бы ему повредили мозг.

Ребенок, чей психический инфантилизм врожден или приобретен в первые месяцы жизни, нуждается в квалифицированной помощи специалиста-психоневролога. Индивидуально подобранное лечение должно способствовать созреванию высших психических функций. Немалая роль в этом принадлежит и родите-

лям. Если ребенок здоров и инфантилен по их вине, то роль правильного воспитания становится решающей. Главное — довести до сознания ребенка основные жизненные понятия — «надо», «можно» и «нельзя», «хорошо» и «плохо». Ребенок должен с первых шагов приучаться самостоятельно решать серьезные для него практически задачи. У него необходимо терпеливо и настойчиво формировать полезные навыки и умения. Общение со сверстниками для инфантильного ребенка затруднительно, в этом ему необходимо помочь, сглаживания возникающие противоречия и побуждая к сотрудничеству.

Большую пользу может принести специально организованная игра. Например, устроив игру в «детский сад», отец берет на себя роль непослушного ребенка, наглядно демонстрируя сыну изъяны его поведения. Можно и просто организовать обычную детскую игру, как бы репетируя игру со сверстниками.

Если прилагаемых усилий окажется недостаточно, целесообразно дать ребенку возможность лишнего года «дозреть» перед поступлением в школу. Этот вариант имеет свои недостатки, но он все же предпочтительнее неподготовленного начала школьного обучения, чреватого в будущем гораздо более серьезными проблемами.

Эгоцентризм

Чтобы достичь взаимопонимания с ребенком, очень важно знать, как он воспринимает окружающий мир и свое место в этом мире, какие понятия преобладают в его суждениях и оценках. Группа американских психологов попыталась выяснить это, прибегнув к довольно простому методу исследования. Записав на магнитофон продолжительные фрагменты детской речи, психологи подсчитали, какие слова в высказываниях детей встречаются чаще всего. Словом-рекордсменом в составленном списке оказалось местоимение «я».

Кажется естественным, что не только для ребенка, но и для человека любого возраста собственная личность выступает точкой отсчета его мироощущения, «мерой всех вещей». Однако в живом разговорном языке возникло и такое понятие, как «ячество» — неумеренное выпячивание собственного Я, преувеличение значимости своих суждений при одновременном пренебрежении чужими мнениями и ин-

требованиями. Человек, которому это свойственно, окружающим неприятен, и рано или поздно он оказывается единственным (и одиноким!) ценителем собственного Я. Никто не желал бы такой судьбы своему ребенку. Потому так настораживает родителей обостренное, с их точки зрения, самомнение ребенка, неспособность считаться с другими.

В нашем языке прочно укоренилось иноязычное слово «эгоизм» (от латинского «эго» — Я), обозначающее преобладание в мировоззрении человека своекорыстных интересов. Желая упрекнуть ребенка, учителя и родители иногда называют его эгоистом, что, однако, не совсем точно. В психологии существует еще один термин — эгоцентризм. В большинстве случаев именно им можно обозначить позицию маленького ребенка.

Эгоизм и эгоцентризм. Слова, такие похожие по звучанию и, казалось бы, по смыслу. Но это не совсем так. Различие состоит в следующем. Под эгоцентризмом понимают такую позицию человека, при которой он сосредоточен на своих потребностях и интересах и не способен принять иную точку зрения, даже если его собственная явно неадекватна. Сталкиваясь с информацией, противоречащей его представлениям и прошлому опыту, эгоцентрик просто не может ее воспринять. Корни этого явления лежат в непонимании человеком того, что возможно существование других точек зрения кроме его собственной, а также в уверенности, что психологическая организация других людей тождественна его собственной.

Эгоист способен ясно осознавать чужие позиции, мнения и интересы, однако намеренно игнорирует их ради своей выгоды. Иными словами, он может и не быть эгоцентричным. Эгоцентрик же просто не в состоянии их воспринять, поскольку рассматривает весь мир сквозь одномерную шкалу своих оценок.

Можно возразить: «Это малосущественные тонкости. Хрен редьки не слаще!» Ведь по сути и эгоист, и эгоцентрик ведут себя одинаково. Однако эгоизм — это устоявшаяся личностная позиция, и чтобы изменить такого человека к лучшему, его надо перевоспитывать. Когда же речь идет о дошкольнике или младшем школьнике, говорить о перевоспитании еще рано.

Многие психологи считают, что в раннем возрасте эгоцентризм — закономерная познавательная и личностная позиция ребенка. В под-

тверждение этого приводятся интересные факты. Например, большинство дошкольников левую руку стоящего к ним лицом человека называют правой, так как она ближе к собственной правой руке ребенка.

Наиболее последовательно идея эгоцентризма ребенка развита в работах швейцарского психолога Жана Пиаже. Им, в частности, проанализирован феномен так называемой эгоцентрической речи, которую Пиаже считал проявлением общей эгоцентрической позиции ребенка. Он утверждал, что ребенок говорит лишь со своей точки зрения и не пытается встать на точку зрения собеседника. Ребенок полагает, что другие понимают его так же, как он себя, и потому не пытается сделать свое сообщение понятным собеседнику.

В современной науке эгоцентризм преимущественно рассматривается как особенность познавательной сферы ребенка, обусловленная недостаточным развитием высших психических функций. По мере становления личности (к 10—12 годам) эгоцентризм преодолевается за счет формирования способности к восприятию точки зрения другого человека. В общении с людьми происходит столкновение противоречивых представлений, побуждающее ребенка пересмотреть свою позицию.

Однако эгоцентризм в той или иной степени свойственен любому человеку и может обостряться под влиянием различных обстоятельств. Недостатки воспитания проявляются и в том, что человек бывает неспособен отсрочить удовлетворение какой-либо потребности и подчиняет этому все свои мысли и чувства.

Эгоцентризм взрослых людей нередко служит причиной осложненных межличностных контактов. Неумение учесть точку зрения другого оборачивается конфликтами и одиночеством. В сфере семейного воспитания эгоцентризм родителей нередко проявляется в приписывании ребенку своих собственных интересов, привязанностей, страхов и т. п. При этом ребенку отказывают в проявлении индивидуальности, формируют у него пассивную, зависимую жизненную позицию.

Преодоление эгоцентризма — одна из центральных задач воспитания. Его важнейший механизм — формирование у ребенка способности оценивать ту или иную ситуацию с разных точек зрения, терпимо относиться к непривычным мнениям и суждениям.

ЭКОНОМИКА
для родителей

Лекарство от бедности

Игорь Липсиц,
профессор
Высшей школы экономики

В прошлой статье мы с вами говорили о том, как и за что люди получают деньги. Но с этой темой — пусть неизменно важной и интересной — разговор о семейной экономике только начинается. И разговор этот нам предстоит вести вовсе не о секретах домоводства (хотя это вполне достойный предмет), а о том, как связаны между собой крохотная экономика семьи и огромная экономика страны.

Конечно, семейная жизнь — это сфера особых отношений, и нет места товарно-денежным связям между самими близкими людьми. Однако это ни в коей мере не означает, что семья вообще не подчиняется общим законам экономики. Просто действие этих законов в семье проявляется по-особому, что понять не так легко. За исследование этой темы в 1992 году американскому ученому Гэри С. Беккеру даже присудили Нобелевскую премию по экономике.

Изучать поведение людей в сфере личного потребления чрезвычайно важно потому, что здесь нередко закладываются корни конфликтов, способных потрясти все общество. Именно в семье, в домашнем воспитании может сформироваться психология, которую китайцы называют «болезнь красных глаз», а проще говоря — зависть к чужим доходам.

Ученые самых различных школ согласны в том, что в человеческом обществе присутствует тяга к социальной справедливости. Это может проявляться по-разному. Наиболее типичный случай — это недовольство различиями в уровнях благосостояния семей. А можно ли считать такие различия благом?

На первый взгляд, это риторический вопрос — во всяком случае, в нашей стране, где долгие годы господствовала уравниловка и семьи жили чрезвычайно стандартизированной жизнью. Поэтому явная сегодня большая дифференциация доходов вызывает у многих россиян

небольшое раздражение. Однозначно осудить их за это трудно, хотя проблема эта куда сложнее, чем может показаться поначалу.

Здесь экономика слишком тесно переплетается с социальной психологией, с традициями той или иной страны, и они сильно меняют стандартные модели человеческого поведения, которыми оперируют ученые.

Во всяком случае, экономическая история учит, что нежелательно и внедрять «уравниловку» в доходах, и допускать слишком большую их дифференциацию.

Обоснование первой из этих рекомендаций очевидно — абсолютное равенство доходов убивает стимулы к производительному труду. Ведь все мы рождаемся разными и наделены разными способностями, некоторые из которых встречаются реже других. В любой стране всегда крайне мало людей, способных достичь вершин математики, стать выдающимися футболистами или создать процветающее предприятие. Поэтому на общенациональном рынке труда спрос на такие способности намного превышает предложение, а это ведет к росту цены труда таких людей.

Впрочем, люди с одинаковым типом способностей выполняют одни и те же обязанности тоже по-разному, с разной производительностью труда и качеством продукции. Это зависит от их индивидуальности, физических особенностей и нервно-психического склада. Как оплачивать такие различные результаты труда? Что важнее — факт труда или его результат?

Если оплачивать одинаково — «по факту труда», то наиболее производительные работники обязательно перестанут работать в полную силу и опустятся до уровня своих наименее «производительных» коллег (а чего зря напрягаться, если всем платят одинаково?!). Если же платить по-разному, в строгом соответствии с производительностью и качеством труда, то менее одаренный человек навсегда обречен быть неизмеримо хуже своего более одаренного коллеги.

Еще более усложнило эту проблему появление частной собственности и ее передача по наследству. Неравенство способностей стало закрепляться различным объемом имущества, находящегося в собственности людей и приносящего своему владельцу все большие доходы. Попытки уничтожить частную собственность для выравнивания уровней доходов привели к весьма тягостным последствиям, которые именно

нам, россиянам, известны лучше, чем кому-либо.

Поэтому для нормального развития экономики определенное неравенство доходов следует признать нормальным, более того — жизненно важным элементом поощрения трудовой активности людей. При этом экономическая история показывает, что по мере развития хозяйства страны и роста общего уровня благосостояния ее граждан степень неравенства доходов поначалу возрастает (недаром выдающийся ученый-экономист Джон Кейнс сказал как-то, что человечество обречено всегда выбирать между «равным распределением нищеты и неравным распределением богатства»). Выходит, что неравенство доходов — это та цена, которую обществу приходится платить за ускорение роста общего уровня благосостояния всех граждан страны.

Конечно же, сама по себе большая разница в уровнях семейных доходов не способна излечить экономику страны от ее болезней, но — такова уж человеческая природа! — любые экономические «лекарства» оказываются бесполезными, если власти страны последовательно добиваются, чтобы все семьи имели примерно одинаковый уровень доходов и благосостояния и препятствуют наиболее энергичным и предприимчивым в достижении «слишком большого» богатства.

С другой стороны, чрезмерная дифференциация доходов обычно вызывает в обществе серьезное недовольство. А такое настроение больших социальных групп может, в свою очередь, подтолкнуть к хорошо известным по учебникам истории попыткам отобрать у богатых «лишнее» (а то и все!) имущество для передачи его беднейшим слоям общества.

Учитывая все эти обстоятельства, ученые-экономисты пришли к мнению, что предел общественной терпимости в отношении неравенства доходов наступает в тот момент, когда беднейшие 40 % населения начинают все вместе получать менее 12—13 % общей суммы доходов семей страны. Такой перекося в распределении благ экономики вызывает резкие политические встряски и может привести к совершенно нежелательным для страны последствиям.

Двигаясь между Сциллой уравниловки и Харибдой угрозы бунта, исходящей от беднейших граждан, человечество в конце концов сумело создать определенный механизм для разрешения противоречия между неравной одаренностью людей и раз-

мерами собственности, с одной стороны, и стремлением бедных жить так же, как богатые, с другой.

Смысл его состоит в разделении функций работодателей и государства.

Работодатели не интересуются социальной справедливостью и платят людям только за результат их труда и за пользование той собственностью, которая им принадлежит и используется в производственных целях (например, землей). Государство же не интересуется результативностью труда своих граждан, но старается обеспечить всем им минимально приемлемые условия существования и смягчить различия в доходах, чтобы избежать социальных взрывов.

Этот механизм включает два основных элемента: 1) прогрессивное налогообложение личных доходов; 2) систему государственной социальной поддержки беднейших граждан.

О проблемах, с которыми связано использование такого механизма регулирования уровней жизни семей, мы подробно поговорим в следующем раз.

Вниманию учителей и родителей!

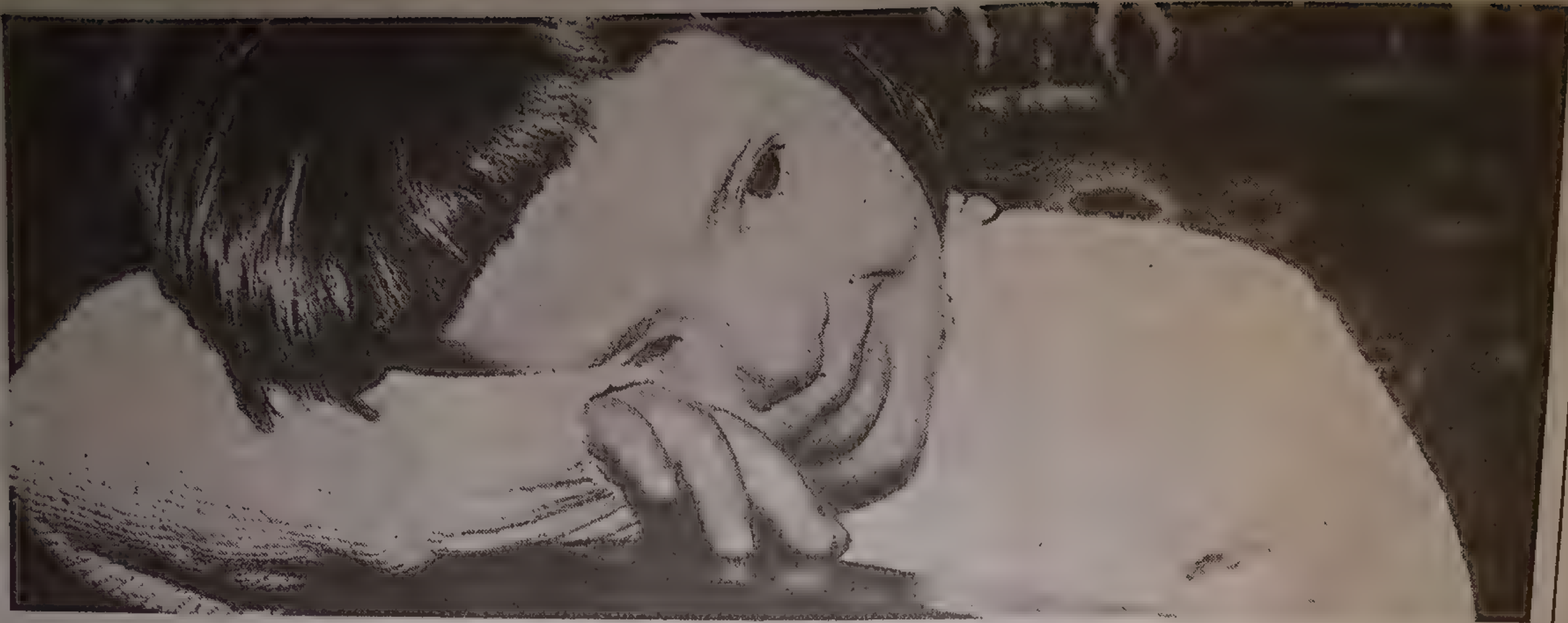
Для преподавания экономики в средней школе и занятий со своими детьми вы можете воспользоваться следующими материалами:

И. В. Липсиц. «Удивительные приключения в стране Экономика» (М.: «Вита-Пресс», 1993) — иллюстрированная, увлекательная книга для чтения и факультативных занятий с детьми 11—13 лет. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 206-88-57, 206-88-80.

И. В. Липсиц. «Экономика без тайн» (М.: «Дело», 1993) — учебник для 9—10 классов и родителей. Книга удостоена высшего гранта на Всероссийском конкурсе учебников. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 433-25-10, 206-88-80, 206-88-57.

И. В. Липсиц, Л. Л. Любимов, Л. В. Антонова. «Раскрывая тайны экономики (Пособие для учителей экономики)» — методическое пособие, содержащее планы уроков и дополнительный материал для самообразования преподавателей экономики. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 206-88-57, 206-88-80.

«Приключения в Эколандии» — учебная компьютерная игра для IBM-совместимых компьютеров. Справки о возможности приобретения по телефону: (095) 255-98-68.



Семья, где живет Вера

Нагруженные коробками, по крутой лестнице поднимаемся на третий этаж дома на Мясницкой в квартиру Колосковых. В коробках — подарки от международной католической благотворительной организации для детей из семей, состоящих в ассоциации Даун Синдром, возглавляемой Сергеем Колосковым, а точнее, для детей, страдающих от синдрома Дауна.

— Специального помещения у нас нет; — поясняет Сергей, — так что наша квартира сейчас и штаб ассоциации; и ее офис, и что-то вроде клуба по интересам...

Почти у самой двери нас нагоняет девчушка со школьным ранцем за спиной и с ходу присоединяется к процессии, освободив меня от грозящей рассыпаться стопки шоколадных плиток. За дверью раздается двухголосый возмущенный лай. Как потом выяснилось, он принадлежал дворняжке Каптанке и уморительному существу по кличке Ниагара — дочери высокопородистых бульдога и боксера.

— Ниагара кого хочешь напугает, — растолковывает девочка, — прыгает и бьет носом прямо в лицо.

— Так высоко? — усомнилась я и напрасно, потому что немного позже эта смесь бульдога с боксером шутя достала мой нос и щеки своим теплым широким языком.

Мы сидели в кухне за тесноватым столом, пили чай и Маргарита, или Марго, как зовут мою новую знакомую, вводила меня в курс дела. Живут они вчетвером, нет, впятером... В общем, так. Мама Марина, фамилия у нее Царькова (в заму-

жестве оставила свою), по профессии программист, но сейчас не работает. Занимается в основном домашними делами, младшей сестренкой Верочкой и делами ассоциации. Папа Сергей Колосков, музыкант, пианист. Верочке четыре года, ходит в детский сад. Сама Марго — ученица пятого класса школы с гуманитарным уклоном, называется «Ковчег». Ездит туда совершенно самостоятельно на метро. Бабушка Людмила Николаевна Колоскова, тоже пианистка, ее квартира на той же лестничной площадке. Еще Вася Вайсенберг, братик. То есть, вообще не родной брат. Сын папиной школьной подруги. Мама его умерла, живет он с опекуней и очень часто бывает у Колосковых.

Бывают семьи, в которых с первой минуты чувствуешь себя легко и свободно, так естественны и просты здесь взаимоотношения. Я не первый журналист, посетивший эту более чем скромную квартиру — бывшую коммуналку с темным коридором и комнатами-клетушками. Не мне первой рассказывают о своих проблемах и болях, но повествуют горячо, подробно и обстоятельно.

— А ни о чем другом мы сейчас говорить и не можем, — признается Марина, — это наша жизнь.

Тут в дверном проеме появилась заспанная лукавая мордашка, а потом и сама обладательница ее — маленькая девочка. Она скоренько перебежала к столу, вскарабкалась на скамью и взялась внимательно изучать нового человека.

Вера — как волчок, ни минуты не

сидит на месте. Вот карабкается на тумбочку, тянется к висящим на веревке колготам и маечкам: высохло белье, пора снимать. Через несколько минут бельишко аккуратно уложено в стопочку. Моя попытка поправить штанишки вызвала бурный протест: Верочка ужасно самостоятельный человек и никакой помощи не признает.

Если бы я уже не вошла в круг семейных и общественных забот Колосковых, ни за что бы не догадалась, что эта обаятельная малышка чем-то отличается от других детей.

Но особенность есть. Из-за которой большая часть таких ребятшек обречены на сиротство при живых родителях.

Синдром Дауна — одно из самых древних и самых загадочных заболеваний, поражающих человека. Собственно, это и не болезнь в привычном смысле. Скорее, злая шутка природы, почти с математической точностью дающей каждому восьмисотому младенцу одну лишнюю хромосому.

Никто не знает точно, отчего именно это происходит. Совершенно невозможно заранее предугадать, кого выберет природа очередной мишенью.

Результат хромосомной мутации — отклонения в развитии. Болезнь Дауна (по имени описавшего ее английского ученого), или синдром Дауна, как говорится в научных справочниках, «характеризуется задержкой физического развития в сочетании с нарушениями деятельности желез внутренней секреции и нередко уродствами». А самое пе-

задержка умственного развития человека, определяемая в медицине неприятно звучащим термином «дебилность». И хотя по существующей классификации это наиболее легкая форма олигофрении, диагноз подобен приговору. Даунонок — человеческий брак, а от брака нужно избавляться.

И избавлялись. Сбрасывали со скалы в древней Спарте, поселяли в «деревни идиотов» в Англии времен королевы Виктории, стерилизовали в фашистской Германии. На Руси диапазон отношений к умственно отсталым людям колебался от почти благоговейного почитания «богомеченых» юродивых до полного их отторжения.

И в наши времена даунонок, как многие собраты по несчастью — люди с иным физическим и умственным развитием, — оказывается вытолкнутым за пределы «нормального» общества. Для него закрыты детские сады и школы, санатории и дома отдыха общего типа. В лучшем случае его ждет пожизненное затворничество в семье. Обычный же вариант — фактическая тюрьма в изолированном от общества специальном заведении, где чаще всего ослабленного ребенка (а даунята, как правило, рождаются слабенькими) ждет преждевременная смерть.

Как люди становятся подвижниками? Не знаю о других, а Колосковых такими сделала собственная беда. Не столкни их судьба лоб в лоб с проблемой, может, никогда и не проснулись бы в них и та одержимость, с которой они ломают общественное мнение, терпеливость и упорство, с которыми идут к своим целям, человечность, которая магнитом притягивает к ним других.

Когда они узнали, что второй ребенок — жданный и желанный — поражен генной мутацией, первая реакция была — шок. Колосковым, как и всем другим в подобной ситуации, советовали: не мучьтесь напрасно. Сдавайте девочку в Дом малютки. С глаз долой — из сердца вон. Но для Марины и Сергея это было еще страшнее: все равно что похоронить малышку заживо. Их жалели: намыкаетесь. Как, кстати, жалеют порой и сейчас, предрекая: маленькие дети — малые заботы, большие... То ли еще будет? Представьте взрослую женщину с интеллектом 10-летнего ребенка.

— Ничего нет хуже, чем воспринимать ребенка как тяжкий крест, наказание божье за какие-то грехи. Ну да, ваш малыш необычный. А

сколько ребятишек поражены другими тяжелейшими заболеваниями, — горячится Марина, — патологии сердца, туберкулез, церебральный паралич — да мало ли! Этих-то малышей никто не советует маме «сдать». Так зачем раньше времени заглядывать в завтра, тем более, что оно во многом зависит от нас же самих. Давайте сегодня решать сегодняшние проблемы.

Да, с дауном сложнее, чем с обычным ребенком. С ним невозможно заниматься в свободное от работы время. Он не вырастет на одном только подражании взрослым, и детсад и школа не обучат тому, что упустили родители. Даунонок требует особого терпения, не дает расслабиться. Но зато ведь и радости доставляет не меньше, чем любой другой малыш! Дауны по своей натуре доброжелательные, общительные, эмоциональные люди. Они готовы любить всех, и в то же время беззащитны перед агрессией. Они до конца своей жизни остаются открытыми, ранимыми детьми. Из таких получаются самые терпеливые сиделки, самые услужливые официанты, ласковые садовники.

Девочку Колосковы окрестили прямо в роддоме. А имя дали — Вера. С верой и надеждой в сердце взялись изучать книги. Читали все, что находили о болезни Дауна. Но утешения не было. Свет в конце тоннеля забрезжил лишь тогда, когда Сергею удалось установить контакты с ассоциациями Даун Синдрома — объединениями родителей больных детей — в зарубежных странах. Они и организовали Колосковым приглашение во Францию на международный конгресс европейской ассоциации Даун Синдром. Тогда же Марина и Сергей показали дочку известному французскому ученому академику Жерому Лежену, специалисту по хромосомным мутациям, познакомились с его методом лечения болезни фолиевой кислотой, не дающей побочных эффектов. И самое главное: убедились, как были правы, оставив дочку дома. Только в семье, среди любящих людей умственно отсталые могут получить оптимальное воспитание.

Все увиденное потрясло Колосковых. Вернувшись домой взялись за организацию ассоциации Даун Синдром в Москве. Через работников медуправления получили адреса и телефоны москвичей, в семьях которых сейчас живут и воспитываются даунята. Число их оказалось невелико: восемь с половиной десятков. По расчетам Сергея — при-

мерно одна десятая часть из того количества, которое должно бы быть при нынешнем населении столицы. Начали звонить. Некоторые не могли понять, чего же все-таки хотят от них Колосковы. Приходилось терпеливо объяснять: биться в одиночку — жизни не перевернуть. А необходимо именно переворачивать — ломать устоявшиеся стереотипы. И в медицине, и в общественном сознании. Убедили. В марте 1993 года общество родителей детей с хромосомными мутациями — ассоциация Даун Синдром — было официально зарегистрировано.

Знаете, за что благодарят Колосковых многие родители даунят? За то, что впервые открыто заявили: да, у нас такой ребенок. Ну и что? Он ничуть не хуже других детей и жизнь его не менее ценна хотя бы уже потому, что это дар Божий. Родители двадцатипятилетней Маши долгие годы хранили тайну ее заболевания, боялись косых взглядов. Предвзвешенности общества — страшная штука. Недавно Сергей провел эксперимент. Опросил группу интеллигентных высокообразованных людей: что они знают о синдроме Дауна и как относятся к даунам? «Нормально, доброжелательно», — единодушно ответили образованные люди. Однако на вопрос, как они отнеслись бы к тому, чтобы в детсадовской группе или в школе вместе с их детьми воспитывался такой малыш, ответили отрицательно.

Деятельность ассоциации решили начать с поддержки родителей. Задача номер один: помочь преодолеть первоначальный шок, объяснить особенности детей и личности с ДС, подсказать, как правильно выхаживать малыша. Сергей размножил брошюру с новейшими материалами по проблеме, которую так и назвал: «Если у вас родился ребенок с синдромом Дауна». Главный акушер медуправления столицы Ю. М. Блошанский помог установить контакты с родильными домами. А там договорились: как только появляется ребенок с ДС, родителям дают брошюру Колоскова и связывают их с ассоциацией.

При мне Сергею звонил настоятель церкви Космы и Дамиана, попросил побеседовать с прихожанкой, недавно родившей такого ребенка.

А другая женщина пришла к Сергею сама, спустя три месяца после родов. От малыша она отказалась еще в роддоме: «Мало того, что даунонок, так еще обнаружили сердечную недостаточность, — рассказывала женщина. — Сказали, не

жидец. А сердце болит, не могу успокоиться. Что делать?" — "Забирать малыша домой!" Сергей сам связался с больницей, куда поместили отказного младенца, поговорил с врачами. "Ребенок некурабельный, то есть его невозможно выхаживать дома, — сказали Сергею. — Да и бесполезно, долго не проживет". И все же мать решилась взять сынишку домой. И не жалеет...

В общем, в ассоциации стало одной семьей больше. И я знаю, что этой женщине теперь постоянно будут помогать.

Опытные и доброжелательные педиатры, специалисты по выхаживанию младенцев, ортопед осмотрят на дому новорожденного, других детей в семье, проконсультируют по всем возникающим вопросам. Если нужно — приедет специалист по массажу, закаливанию и лечебной физкультуре. В том, что это чрезвычайно необходимо, Колосковы убедились сами: ведь именно так пришлось выхаживать Верочку. Кстати, специалисты такого профиля вообще-то недешевы, а среди ассоциантов есть семьи с низкими доходами. Если бы не усилия ассоциации и добрая воля врачей, работающих почти на голом энтузиазме, многим семьям пришлось бы очень туго.

И наконец, самое главное — надо научить родителей правильно воспитывать и обучать дауненка. А здесь опыт, приобретенный при обучении других детей, совершенно непригоден.

Кто знает, скольких трагедий можно было бы избежать, если бы родители знали, что положение с дауненком не столь безнадежно, как говорят. Что именно такие дети могут научиться читать и писать уже в четыре года. Что они успешно занимаются музыкой и спортом, пишут стихи и рисуют картины. Более того, известны случаи, когда дауны заканчивали обычную школу и даже институт. Только учить их надо не как всех детей, а по особым методикам, с применением особенных средств. Проблема-то не столько медицинская, сколько педагогическая.

Колосковы списываются с зарубежными специалистами, ассоциациями, получают в подарок книжки, брошюры, пособия. Находят переводчиков (а где и самим приходится

покорпеть). Потом с перевода снимают ксерокопии и раздают пособия родителям даунят.

Находят же Колосковых родители даунят со всей страны. При мне пришла женщина из Мурманска. Ее сынишке два года. Привезла ребенка в очередной раз в Москву на консультацию. И сразу — к Колосковым на Мясницкую. Уходила с улыбкой и полными руками книжек. Кому надо — найдут...

Так откуда же берут средства на оплату специалистов и переводчиков, на закупки фолиевой кислоты и даже на небольшую помощь особенно остро нуждающимся семьям из числа состоящих в ассоциации? В прошлом году зарубежные друзья помогли организовать Сергею и Людмиле Николаевне гастроль в Люксембурге. Все заработанные там средства пошли в общую копилку.

Деньги очень нужны. На то, чтобы поддерживать педагогов и врачей, консультирующих в семьях. Сейчас они сотрудничают за очень символическую плату. Не сомневаюсь, что добрые и бескорыстные люди и дальше готовы помогать, как могут. Да надолго ли их хватит? А вот проблема — транспортная. Семьи с больными детьми живут в самых разных районах. Добираться туда — чуть не целый день надо. Ассоциация и не претендует на собственный автомобиль: «Нам бы хоть напрокат какую-то машинешку...»

А еще хорошо бы организовать обучение старших детей и взрослых ремеслам и искусствам. Да найти им работу. Повезло Маше: она работает на фабрике елочных игрушек и счастлива.

Неплохо бы организовать с детьми-инвалидами занятия спортом, время от времени вывозить их на природу, в дома отдыха и пансионаты.

В прошлом году летом и осенью удалось устроить такой отдых некоторым семьям — радости был непочатый край. Уж совсем роскошь — поездки за границу на лечение, обучение, да просто на консультацию и обмен опытом. Колосковы по себе знают, как много оптимизма вселяют такие контакты.

Не такие уж они маниловские, эти планы, черт возьми. Только ясно, что одной семье все это вряд ли потянуть. Это как раз тот случай, когда вмешательство государства просто необходимо. Без его поддержки представляется весьма проблематичным внедрение предлагаемой ассоциацией «Программы раннего педагогического вмешательства для детей с отставанием в умственном развитии».

...За окнами темно. В тесной комнате квартиры мамы Сергея — Людмилы Николаевны полумрак. Афиша на стене, старинный рояль, фотография Святослава Рериха. Людмила Николаевна дружила с его семьей.

Сергей играет Шопена. Я так и думала, что он должен играть непременно Шопена.

— Пальцы немного отвыкли от клавиш, — словно бы извиняется. — В последнее время реже сижу за инструментом. А так хотелось бы заниматься только одной музыкой.

Через неделю он уехал в Крым. С концертами.

Любовь Гамова
Фото Игоря Ивандикова



Заболела ГОЛОВА

Игорь Брызгунов,
доктор медицинских наук

Что такое головная боль, большинству объяснить не надо. Все из рук валится, падает настроение. Лицо принимает скорбное выражение. Только 15 % взрослых не ведают, что это за недуг. Среди детей таких счастливицев больше, но все-таки и они подчас испытывают этот дискомфорт.

Как показывают исследования наших ученых, приблизительно треть детей школьного возраста жалуются на головные боли. А за рубежом цифры выше. Исследования, проведенные американскими врачами, показали, что у 52-69 % школьников наблюдаются эпизодические головные боли. Жалоба на головную боль в американской школе стоит на четвертом месте после жалоб на небольшие травмы, расстройства желудочно-кишечного тракта и простудных заболеваний.

Причины головных болей могут быть самыми разнообразными. Чтобы их установить, надо проводить обследование, иногда специальное, такое, как компьютерная томография.

Но для врача в первую очередь важны наблюдения родителей о заболевании: в каком возрасте у ребенка впервые появились головные боли, усиливались ли они, болит ли все время или время от времени; начинается ли приступ боли резко или постепенно и как боль проходит? Врачу важно знать, в каком месте болит голова и как боль распространяется, терпимая она или нет. А может, боль пульсирующая или тупая, монотонная, сдавливающая? С чем, по мнению родителей, ее можно связать? Голова может болеть от того, что меняется погода, может быть связана с черепно-мозговой травмой, а может с менструальным циклом у девушек.

Головные боли бывают при различных заболеваниях. Но чаще всего у детей они возникают от перенапряжения мышц головы, шеи, плеч и лица. Причинами перенапряжения могут быть стрессы, воспаления или неправильное положение

этих частей тела ребенка во время занятий.

Если у школьника неудобное рабочее место в школе и дома, низкая парта, то из-за сильно наклоненной головы может произойти сдавление нервов и нарушение кровотока в позвоночных артериях. Головная боль обычно появляется после продолжительных школьных или домашних занятий за неудобным рабочим столом и длится еще какое-то время после занятий. Носит она монотонный характер.

Длительное напряжение мышц головы и шеи бывает от стрессов и ведет оно к сужению артерий. Ребенок обычно жалуется на боли и ощущение, будто голова «стянута обручем». В этом случае боль концентрируется в области темени и затылка, но может быть и в области лба с двух сторон. Такая боль не начинается ночью, не сопровождается тошнотой и рвотой.

В нашей практике был случай: мальчик девяти лет жаловался на боли в области лба, а иногда болела вся голова. Боль была монотонной, мышцы лица напряжены, тошноты и рвоты перед этим не было. Стресс у ребенка возникал из-за того, что его отец часто выпивал и при этом оскорблял и бил его, мать и сестру.

Распространенная форма головной боли — мигрень. Эта болезнь сосудистого происхождения. Четыре процента детей до 15 лет страдают мигренью. По сведениям финских ученых, с возрастом распространение мигрени среди детей увеличивается. Так, если в семь лет с мигренью знакомы 2,7 %, то в 14 лет — 10,6 %.

До 11 лет мальчики и девочки одинаково страдают от мигрени, но в более старшем возрасте она в два раза чаще встречается у девочек, такое же соотношение наблюдается и у взрослых.

Восемьдесят процентов детей, знакомых с приступами мигрени, получили эту болезнь по наследству.

При мигрени чаще всего болит половина головы и лица, боль сосредоточивается в области лба и глаз, реже — в височной области, но потом может болеть вся голова, боль носит пульсирующий характер.

Голова при мигрени болит в среднем два часа. Если подробно расспросить ребенка и родителей, то часто выясняется, что головная боль сопровождается тошнотой и рвотой, причем у некоторых детей после рвоты боль утихает.

Во время приступа дети обычно держатся за голову, иногда ложатся в постель, становятся тихими и грустными. Многим приносит облегчение сон.

Взрослые, знакомые с мигренью, знают предвестники приступа: мушки, мелькающие перед глазами, появление световых пятен... У детей предвестниками могут быть повышенная потливость, изменения чувствительности кожи лица и рук, отек век, боли в животе, покраснение лица, изменение настроения, обморочное состояние. После появления головной боли помимо тошноты и рвоты могут наблюдаться отсутствие аппетита, жидкий стул или запор.

У большинства детей приступы мигрени бывают нечасто, но у некоторых они случаются несколько раз в неделю.

Не стоит объяснять, как это отражается на жизни ребенка, отражается на его учебе... К тому же ребенок может нести этот крест и будучи взрослым.

Что же провоцирует мигрень? Иногда — яркий свет, у кого-то телевизионная передача, у кого-то чрезмерная двигательная нагрузка, порой мигрень связана с повышенной утомляемостью. Мигрень могут вызвать стресс, повышенный шум, прием некоторых лекарств и даже продуктов (здесь нет никакой закономерности. Иногда это могут быть сыр, шоколад, иногда — цитрусовые, салями, бекон...). Мы знаем случаи, когда алкоголь вызывал приступ мигрени.

И что интересно, как правило, дети, страдающие мигренью, обладают высокими интеллектуальными способностями, по характеру они обязательны и замкнуты.

В период полового созревания приступы мигрени могут исчезнуть, но позже они возобновляются.

Профилактика приступов мигрени заключается в устранении или хотя бы сглаживании провоцирующих факторов. В первую очередь надо уделить внимание режиму дня: продолжительный и глубокий сон, нормальное питание с исключением тех продуктов, которые, по мнению родителей и ребенка, вызывают приступ мигрени. Следует «отрегулировать» умственную и физическую нагрузки, стараться, чтобы отношения в семье были ровными и спокойными. В некоторых случаях нужна помощь семейного психотерапевта.

Можно привести типичную исто-

при приступе мигрени. Первый приступ головных болей у девочки случился в детском саду в пятилетнем возрасте и повторялся один-два раза в месяц. Обычно после появления головной боли начиналась рвота. К семи годам приступы стали чаще — 1—2 раза в неделю, боль была пульсирующей и сосредоточивалась в правом виске. За тридцать минут до появления головной боли перед глазами девочки возникала вспышка яркого света, потом неме-ли и становились холодными руки, особенно левая. После рвоты наступало улучшение.

Головная боль может быть симптомом самых различных заболеваний, и мы постараемся кратко их обозначить, чтобы родители поняли: выяснение причины головных болей не всегда простое дело. Для этого может понадобиться помощь самых различных узких специалистов — окулиста, оториноларинголога, стоматолога, ортопеда, психиатра, невропатолога.

Кроме того, нам хотелось бы обратить внимание родителей на то, что головная боль может сопровождать и грозные, тяжелые заболевания. Хотя это встречается не так часто.

Головная боль бывает при инфекционных заболеваниях и повышенной температуре. Причем она возникает как один из первых симптомов, вначале слабая, ощущаемая возле глаз, лба или затылка, боль затем распространяется по всей голове.

Сильная головная боль наблюдается при отравлении угарным газом.

Головная боль при артериальной гипертензии не обязательный и не частый симптом. Мы наблюдали детей с очень высоким артериальным давлением (выше 200/170 мм рт. столба), которые страдали вторичными артериальными гипертензиями, но эти дети были активны и не высказывали никаких жалоб. Если же жаловались, что болит, то говорили, что боль у них начинается утром, сразу как проснулись, и болит у них лоб, темя или вокруг глаз с одной или с двух сторон.

Головная боль может сопровождать заболевания уха, носа и особенно пазух носа. Она может возникнуть из-за отека слизистой оболочки носа. Оториноларинголог помимо осмотра при необходимости назначает рентген пазух носа.

Если снижена острота зрения и ребенок из-за ложной стыдливости не пользуется очками, то и это может быть причиной головной боли. Обычно она появляется при



длительной фиксации взгляда на предметах, при чтении или письме, в результате напряжения глазодвигательных мышц. Боль может появиться в результате двоения, рефракционных аномалий, при явном и скрытом косоглазии. В этих случаях боль бывает монотонной, ощущается в области глаз или лба.

Помимо определения остроты зрения окулист проводит специальные исследования, которые помогают обнаружить аномалии рефракции, поля зрения.

При артериальной гипотензии (пониженном давлении) может наблюдаться несильная головная боль, распространенная по всей голове. Правильное и регулярное измерение давления помогает выяснить причину этой боли.

Головная боль может возникнуть вследствие депрессии. Родители рассказывают врачу, что головная боль сопровождается у ребенка ощущением, что он несчастлив. А ребенок стал вялым, пассивным, ухудшилась его успеваемость, нарушился сон и аппетит. Для уточнения этого диагноза требуется консультация детского психиатра.

Головная боль после травмы головы и шеи может появиться в первый же день, а может — через несколько дней, и мучает ребенка она обычно долго.

Боли после травмы обычно охватывают всю голову, бывают и сильными, и слабыми.

К головной боли может привести отравление свинцом, длительное голодание, прием больших доз витамина А.

А вот необычная причина головной боли. Подросток, мастер спорта

Здоровье детей

«Здоровье детей» — это одно из десяти приложений к газете «Первое сентября». Наше издание предназначено для всех, кого волнует здоровье детей: для родителей, бабушек-дедушек, педагогов, может быть, даже для самих детей. Короче говоря — для всех! Ведь сегодня здоровье детей в опасности. И виноваты в этом все мы, родители, бабушки-дедушки и пр., пр. (см. выше). Особенно те, кто обвиняет во всем только самих детей, пока у них не появится отращивание и к себе и к окружающим взрослым.

Прежде всего выясним, кого же можно назвать здоровым? Из всех определений, предложенных для этого, мне, как врачу, более всего близко: «Здоровый — это просто плохо обследованный». Поэтому на страницах нашего приложения речь идет прежде всего о том, что можно обозначить как медицинское здоровье. Оно представлено в таких наших постоянных рубриках, как Академический курс для родителей, Ноты valens (человек здоровый), Доктор, как нам быть, Детский тренер, Скорая помощь, Ученые вести и другие, которые ведут специалисты-педиатры различных специальностей.

Но «лучше быть здоровым и богатым», поэтому мы постоянно обращаемся к проблемам здоровья социального, нравственного, психологического.

Сообщают, что в последние годы в детских больницах стало меньше ребят. Что, может быть, болеть стали меньше наши дети? Нет, боюсь, дело в том, что взрослые стали меньше обращать внимание на здоровье детей. Может быть, «Здоровье детей» поможет нам и нашим детям стать счастливее.

Главный редактор «Здоровья детей»,
доктор медицинских наук
Андрей Лекманов

Подписной индекс «Здоровья детей» — 32033.

по плаваннию, из-за длительных головных болей значительно снизил спортивные результаты. Неоднократные обследования ничего не показали. А боль, оказывается, возникла из-за того, что очки, которыми пользуются пловцы, слишком плотно прилежали к лицу и сдавливали прилегающий нерв.

К компетенции невропатологов и нейрохирургов относятся головные боли, возникающие в результате раздражения чувствительных болевых структур головы из-за изменений внутричерепного давления. Боль возникает при опухолях мозга, внутричерепных кровоизлияниях, абсцессах мозга, отеках мозга.

Головная боль сопровождает воспаление оболочки мозга — менингит, энцефалиты.

К довольно редким причинам головной боли относится врожденный порок развития мозговых артериовенозных сосудов, что может привести к мигрени, судорогам, к временному параличу мышц одной стороны тела. В этом случае очень важно не потерять время по вине различного рода «кудесников-целителей». Чем раньше начнется лечение, тем лучше будут результаты.

Здесь еще следует сказать, что в некоторых случаях даже при полном обследовании причин головных болей установить не удастся. Это так называемая головная боль неясного происхождения. Дети с таким диагнозом должны находиться под наблюдением врачей и проходить серьезное обследование.

Если у ребенка болит голова, родители в первую очередь обращаются к педиатру, который при необходимости привлекает соответствующих специалистов. Многообразие причин головных болей — убедительный довод, что самолечение недопустимо. Применение болеутоляющих лекарств может временно устранить боль, а устранить следует причину. Например, успешное лечение гайморита (воспаления носовых пазух носа) или ношение очков, если они необходимы, или удобное рабочее место в школе и дома приводят к исчезновению головной боли.

Но если требуется назначение болеутоляющих лекарств, то это должен сделать врач.

Когда головные боли — результат эмоциональных нарушений, требуется психотерапевтическое лечение. При лечении мигрени помимо медикаментов применяются аутогенная тренировка и гипнотерапия.

Трагедии В домашнем алькове

Тамара Сафонова,
доктор медицинских наук

Сексуальное насилие над детьми, особенно в семье, — это сложная, трагическая и вместе с тем деликатная проблема. Дети и подростки, пережившие его, могут всю оставшуюся жизнь нести груз психологической травмы.

В нашей стране жертвами сексуального насилия занимались в основном правоохранительные органы, поэтому среди специалистов — врачей, психологов, юристов — нет единого подхода к определению, что же такое сексуальная жестокость по отношению к детям. Многие из них считают, что к этому виду насилия относятся только те случаи сексуального нападения на детей, которые наносят ущерб их здоровью, то есть подпадают под действие Уголовного кодекса. Если же ребенку не нанесен физический вред, если он добровольно согласился на сексуальные действия со взрослыми или с такими же несовершеннолетними, то такие случаи не относятся к сексуальному насилию.

Приведу пример двух детей, которые были доставлены милицией в один из московских приютов.

Мальчика шести лет нашел милиционер на улице поздно вечером, избитого, без верхней одежды. Он убежал от родной матери и ее партнера, наркоманов, которые регулярно избивали его, а партнер матери заставлял мальчика удовлетворять свои сексуальные потребности оральным способом. Оправившись от побоев, которых он, видимо, боялся больше всего, поскольку всех спрашивал: «А тебя бьют?», этот маленький ребенок предложил своему товарищу проделать с ним те же сексуальные действия, какие совершил с ним партнер матери.

Второй пример — девочка тринадцати лет, на 22—24-й неделе беременности. Ее выгнала мать из дома, а квартиру сдала. Отец ребенка — такой же несовершеннолетний, как и она, ему семнадцать лет, в настоящее время он находится в заключении. Врач приюта установила, что у девочки тяжелый порок сердца, ее состояние ухудшалось, и

с большим трудом эту «девочку с улицы» удалось госпитализировать.

Ни у кого не вызывает сомнений, что в первом случае имело место сексуальное насилие, но не все читатели и не все специалисты, я уверена, будут столь же единодушны во втором. Хотя и пример с беременной девочкой — это тоже случай сексуального насилия или развращения ребенка, поскольку эта девушка из семьи, где о детях не беспокоятся, в силу своей социальной незрелости не могла себе представить, что ее отношения с приятелем кончатся беременностью, которая ей противопоказана по состоянию здоровья. Прибавьте сюда и проблему: куда деть ребенка, если бы она пережила роды?

Зарубежные специалисты, много лет изучающие эту проблему, пришли к заключению, что понятие «сексуальное насилие» по отношению к детям — очень широко и включает такие действия, как:

— принуждение или поощрение ребенка совершать сексуально окрашенные прикосновения к телу взрослого или другого ребенка;

— использование ребенка для порнографических целей и вовлечение его в проституцию;

— демонстрация перед ребенком обнаженных гениталий;

— вуайеризм, подглядывание за раздеванием ребенка, купанием или отправлением физиологических потребностей, а также принуждение детей раздеваться;

— участие в сатанинских оргиях или различных ритуалах, сопровождаемых сексуальными действиями.

Таким образом, под сексуальным насилием понимается вовлечение ребенка, не достигшего восемнадцати лет, с его согласия или без, в сексуальные действия со взрослыми.

Ребенок может не сознавать, что над ним совершается насилие в силу своего возраста (известны случаи, когда такие действия совершали с детьми грудного возраста), либо потому, что он находится в бессознательном состоянии, когда физическое насилие сочетается с применением психотропных средств, а также в силу умственной отсталости или другого психического заболевания. Но даже в том случае, когда ребенок или подросток осознают значение производимых с ним действий, даже если пострадавший получает от этого удовольствие, все равно он не обладает достаточным жизненным опытом, чтобы предвидеть все последствия таких действий для своего здоровья.

Сексуальное насилие, особенно в

самке, тщательно скрывается как жертвой, так и насильником, поэтому многие специалисты сравнивают статистические данные о сексуальном насилии детей с верхушкой айсберга, когда истинная распространенность этого явления остается скрытой, как его подводная часть.

У нас в стране регистрируются лишь те случаи, на которые заведены уголовные дела. По данным

Прокуратуры СССР, в 1991 году на территории бывшего СССР было зарегистрировано более 25 тысяч сексуальных преступлений против несовершеннолетних.

В таких странах, как США и Великобритания, где имеются специальные агентства для защиты детей, выявление сексуального насилия, особенно в семье, также остается проблемой. В США ежегодно от 200 до 500 тысяч девочек четырех-тринадцати лет подвергаются сексуальному насилию, а девушки тринадцати-девятнадцати лет ежегодно переживают 1,8 млн. сексуальных нападений (по данным Национального криминального обзора). При этом американские специалисты считают, что на каждый случай выявленного сексуального насилия приходится четыре невыявленных. В Великобритании в конце 80-х годов сексуальному насилию подвергался один ребенок из каждых двух тысяч, при этом почти половина сексуальных нападений и развращений происходила в семьях.

Физический вред, причиняемый детям в результате насилия, — это повреждение и воспаление половых органов, анальной и оральной областей. Это инфекции мочевого тракта, дизурические расстройства. Дети и подростки без видимых причин мучаются болями в животе. Следствием сексуального насилия могут быть беременность, заболевание, передающееся половым путем, в том числе и СПИД.

Но, помимо физических повреждений, насилие наносит непоправимый вред психике. Ребенок переживает оскорбление, стыд, страх перед будущими последствиями насилия, у него снижается самооценка, иногда он впадает в депрессию, нарушается его развитие, так как детство утрачено. Особенно тяжелы психологические последствия сексуального насилия в тех случаях, когда между жертвой и насильником существовали близкие родственные или духовные отношения.

Последствия сексуального насилия прослеживаются и дальше, когда ребенок вырастает, оно выражается в импульсивном поведении, зло-

употреблении алкоголем и наркотиками, в беспорядочных половых связях, переедании, нанесении самоповреждений. Может развиваться синдром посттравматического стресса, характерными чертами которого, по мнению американского психолога Зейды Холл, являются:

- феномен навязчивости (навязчивые мысли, ночные кошмары, яркие видения или вспышки воспоминаний);

- регрессивные феномены (отрицание и эмоциональная онемелость);
- чувство вины, страха и злости.

И отечественные, и зарубежные психиатры наблюдали, что у людей, подвергшихся насилию, развивалось расщепление личности. Мозг жертвы, будучи не в силах справиться с реальной ситуацией, как бы раздваивается. Одна половина покорно сносит оскорбления, другая — жестоко мстит обидчикам, но не наяву, а в фантазиях.

Возможны также и другие формы защиты — вытеснение, когда подвергшийся сексуальному насилию человек «забывает» происшедшее с ним и изливается на другое, более слабое существо. Половина сексуальных насильников сами в детстве подвергались сексуальному насилию.

У взрослых, переживших в детстве сексуальное насилие, часто нарушается сексуальная ориентация (особенно это касается мужчин), они с трудом создают собственную семью, женщины часто занимаются проституцией. Исследования в США показали, что большой процент проституток свой первый сексуальный опыт вынесли из отношений с отцом.

Зарубежные ученые, занимавшиеся семьями пострадавших детей, отмечают в них высокий уровень психологической напряженности, на первое место выходят проблемы брака, на второе — неспособность родителей понять потребности растущего ребенка и его нужды, на третье — нереалистические ожидания от ребенка и далее — психические заболевания в семье, безработица и долги.

В отличие от физической жестокости, которая чаще встречается в бедных семьях с низким культурным уровнем, сексуальное насилие отмечается с одинаковой частотой в семьях с низким и с высоким образовательным уровнем.

Если сексуальное насилие происходит в семье и не сопровождается тяжелыми повреждениями ребенка, оно обычно выявляется случайно, когда оказывается, что причиной депрессии или сексуальных расстройств у взрослых людей был

инцест с матерью или отцом.

У детей и подростков, переживших сексуальное насилие, — особенное поведение, и если знать психологические особенности таких детей, взрослые, работающие с детьми, могли бы предположить, что ребенок, возможно, переживает насилие. Следует оговориться, что эти признаки не являются специфическими для сексуального насилия, однако по данным и зарубежных, и наших исследователей, дети, перенесшие сексуальное насилие, демонстрируют следующие особенности. Детей дошкольного возраста:

- мучают ночные кошмары;
- страхи;
- они вдруг начинают вести себя, как дети младшего возраста;
- играют в сексуальные игры с собой, сверстниками или игрушками;
- занимаются открытой мастурбацией;
- подвержены нервно-психическим расстройствам (включая энурез и энкопрез).

Дети младшего школьного возраста

- переживают трудности в школе;
- замыкаются в себе, отгораживаются от взрослых, включая родителей;
- у них ухудшаются отношения со сверстниками;
- изменяется ролевое поведение;
- они чрезмерно фантазируют;
- иногда ведут себя сексуально;
- без видимых причин мучаются болями в животе.

Дети старшего школьного возраста, подростки:

- впадают в депрессию;
- убегают из дому;
- у них низкая самооценка;
- они совершают попытки самоубийства;
- употребляют алкоголь и наркотики;
- занимаются проституцией;
- демонстрируют вызывающее, сексуально окрашенное поведение;
- без видимых причин у них появляются различные заболевания: аллергия, боли в животе, головные боли.

Если вы встретились с этой проблемой, если вы сами или ваши родственники, знакомые перенесли сексуальное насилие, пусть даже в далеком детстве, обращайтесь к нам за консультацией или за помощью.

Фирма Alliance A/S (Дания)
производитель школьных досок
предлагает свою продукцию
по специальным льготным ценам
для России

ALLIANCE

- Более 300 типоразмеров
- Подвижные конструкции на штативах и настенных рельсах
- Специальное покрытие — керамика по стали
- 10 расцветок
- Варианты для мела и фломастера
- Весь спектр принадлежностей — мел, губки, фломастеры и др.

Кроме того — специальные панели для стен и кабинки для школьных туалетов с напылением слоя сверхпрочной керамики. Их невозможно прожечь, поцарапать, повредить. С них смываются любые надписи и грязь.

Телефон в Москве: (095) 110-47-63

Открыта подписка
на "Семью и школу"
на второе полугодие
1994 года.

Она продлится
до 15 мая.

Не упустите сроки.

Если вы
уже подписались
на наш журнал,
помогите
сделать это
своим друзьям
и знакомым.

Скажите
о "Семье и школе"
добрые слова —
если, конечно,
на ваш взгляд,
она заслуживает
этого

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету журнал

(наименование издания) (индекс издания)
Количество комплектов

на 19__ год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету журнал (индекс издания)
ПВ место лит-тер

(наименование издания)

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов:
пере-адресовки руб. коп.

на 19__ год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Свободная международная газета

Новинки и достижения образования

Родителям о секретах хорошей учёбы
и здоровья ребёнка

Технологии
быстрого и гарантированного обучения
русскому и иностранным языкам,
математике и физике,
музыке, живописи, творчеству

Сенсация:
всего за 12 часов
отличная грамотность по русскому языку
и овладение английским языком.
В этом ребёнку и взрослому
поможет
бесплатное приложение к газете —
методическая разработка,
обучающие таблицы, "кубики Зайцева".

Современные способы
воспитания и перевоспитания детей

Информация, необходимая каждому директору

Подписные индексы:
для организаций — 50103
для индивидуальных подписчиков — 32223

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Роспечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки "ПВ—МЕСТО" производится работниками предприятий связи и Роспечати.

Обратите внимание:
в каталоге
"Роспечати"
(на 130-й странице)
"Семья и школа"
имеет теперь
два индекса:
70909 —
для индивидуальных
подписчиков,
73437 —
для предприятий
и организаций.
Цена по каталогу
для индивидуальных
подписчиков:
на 1 месяц —
1100 рублей,
на 3 месяца —
3300 рублей,
на 6 месяцев —
6600 рублей.
Для предприятий
и организаций:
на 1 месяц —
2200 рублей,
на 3 месяца —
6600 рублей.
на 6 месяцев —
13200 рублей.
К единым ценам,
напечатанным
в каталоге,
добавляется стоимость
местных услуг
почтовой связи.

Вязаные куколки

Те, кто хоть чуть-чуть умеет вязать, могут сделать такие славные игрушки. Понадобятся различные остатки тонкой шерстяной пряжи, спицы № 2 и материал для набивки. Это совсем не обязательно должна быть вата, можно использовать старые тонкие колготки. Для этого их надо изрезать на мелкие кусочки.

Вязать будем по схеме двумя спицами. Сзади получится шов.

Начнем с ботиночек. Наберем 32 петли и провяжем на высоту 10 мм. Затем сменим нитки и будем вязать чулочки или брюки, в зависимости от костюма куклы. Провяжем на высоту 30 мм. Потом будем вязать пуловер на высоту 25 мм.

Для куклы в платьице юбку начнем вязать отдельно другими спицами, набрав 45 петель. К талии юбку надо сузить, чтобы осталось 32 петли. Затем провяжем вместе петли от чулочек и петли юбки. Потом на высоту 25 мм будем продолжать вязание (верх платья и руки).

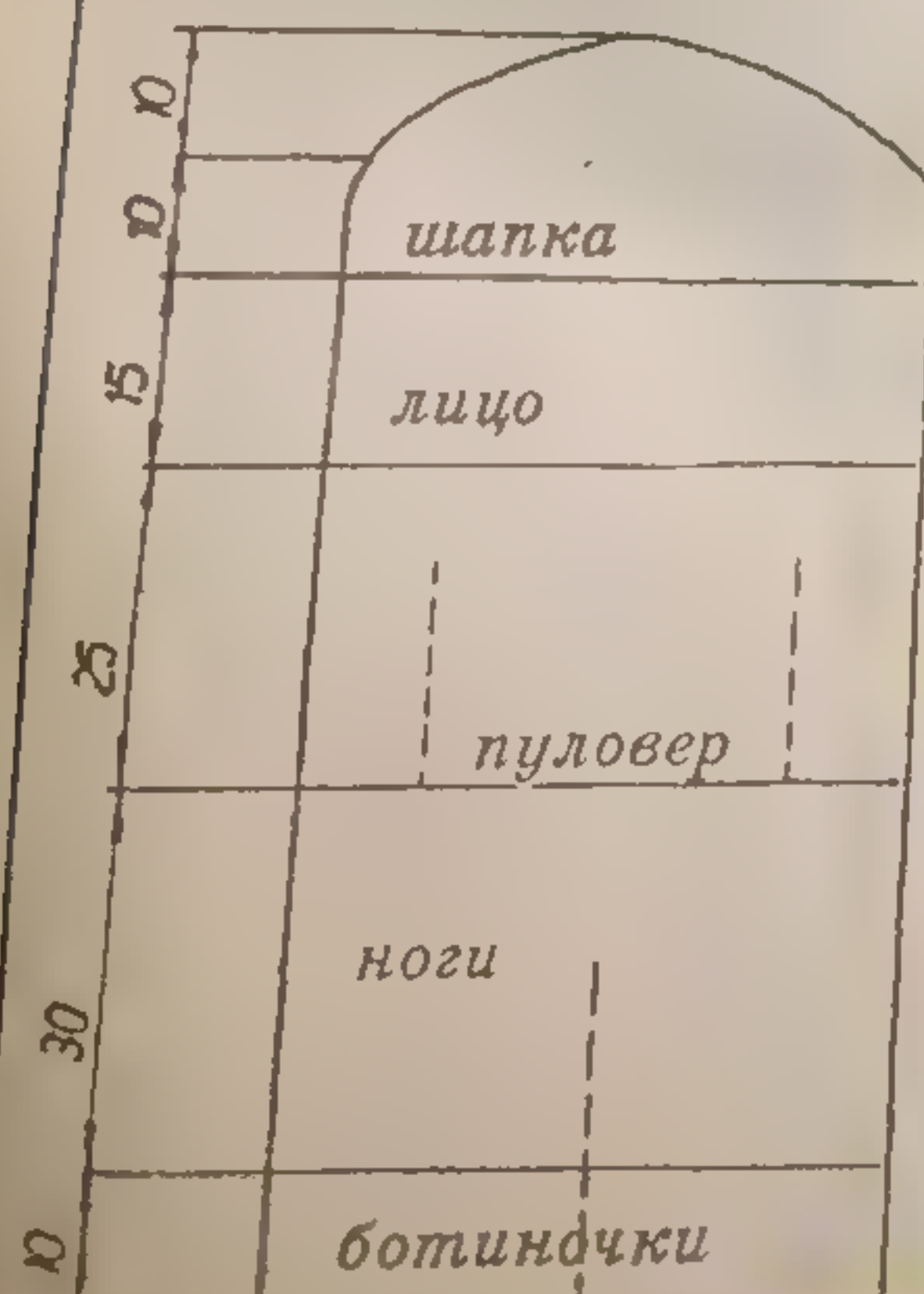
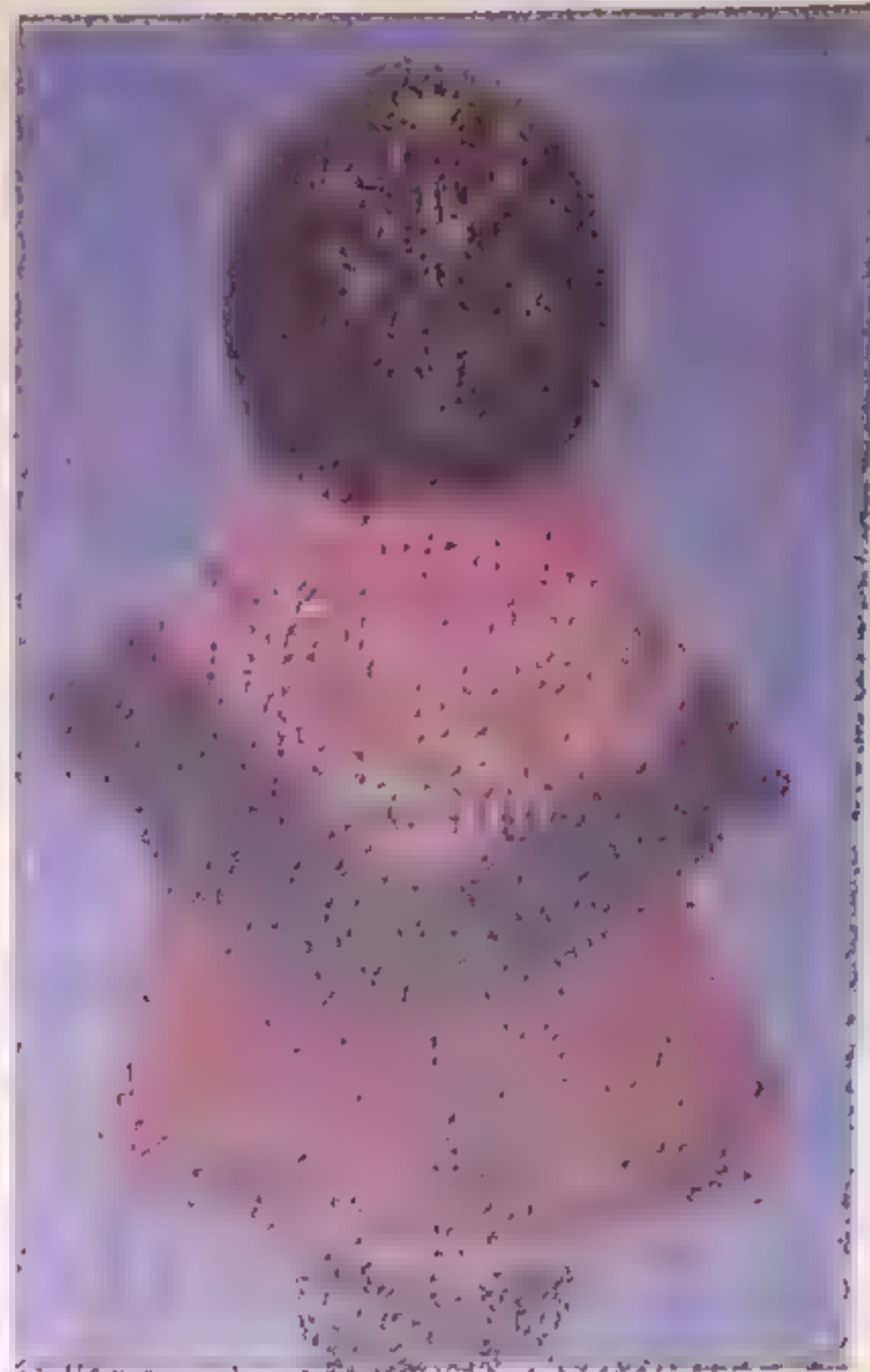
Следующие 15 мм по схеме — лицо, затем 10 мм — шапка или верх головы, куда потом будем прикреплять волосы. Последние 10 мм надо убавлять петли, пока не оста-

нется 4 петли, которые провяжем вместе.

На кукле в платье воротник можно связать отдельно и потом пришить или вязать как юбку.

Теперь связанную заготовку сошьем сзади. Начнем набивать сначала голову и туго перевяжем ее прочной толстой ниткой или тонким шнурком. После этого прошьем или просточим по пунктирным линиям руки и набьем их и верхнюю часть туловища. Затем по пунктиру прошьем ноги и тоже заполним набивкой. Ботиночки перевяжем каждый в отдельности и набьем ватой. Зашить их надо будет снизу, чтобы получились как бы ступни.

Цветными нитками вышьем рожицы и приступим к волосам. Здесь уж дайте простор своей фантазии.



Руки в брюки

Такие брюки можно шить и для мальчиков и для девочек. Ткань можно брать любую. На джинсовой хорошо будет выглядеть цветная строчка. Тонкие ткани можно интересно скомбинировать: сделать цветные карманы, перед одного цвета, а заднюю половину — другого, верх и низ из разной материи. Так что для пошива можно использовать старые юбки, рубашки, брюки.

Брючки свободного покроя, пояс и низ на резинке, можно их сделать на bretel'ях. На передних половинках брюк заложены складки, под которыми расположены накладные карманы. Боковые карманы — прорезные.

Выкройка на 30—32 размер.

По этой же выкройке можно шить и шорты.



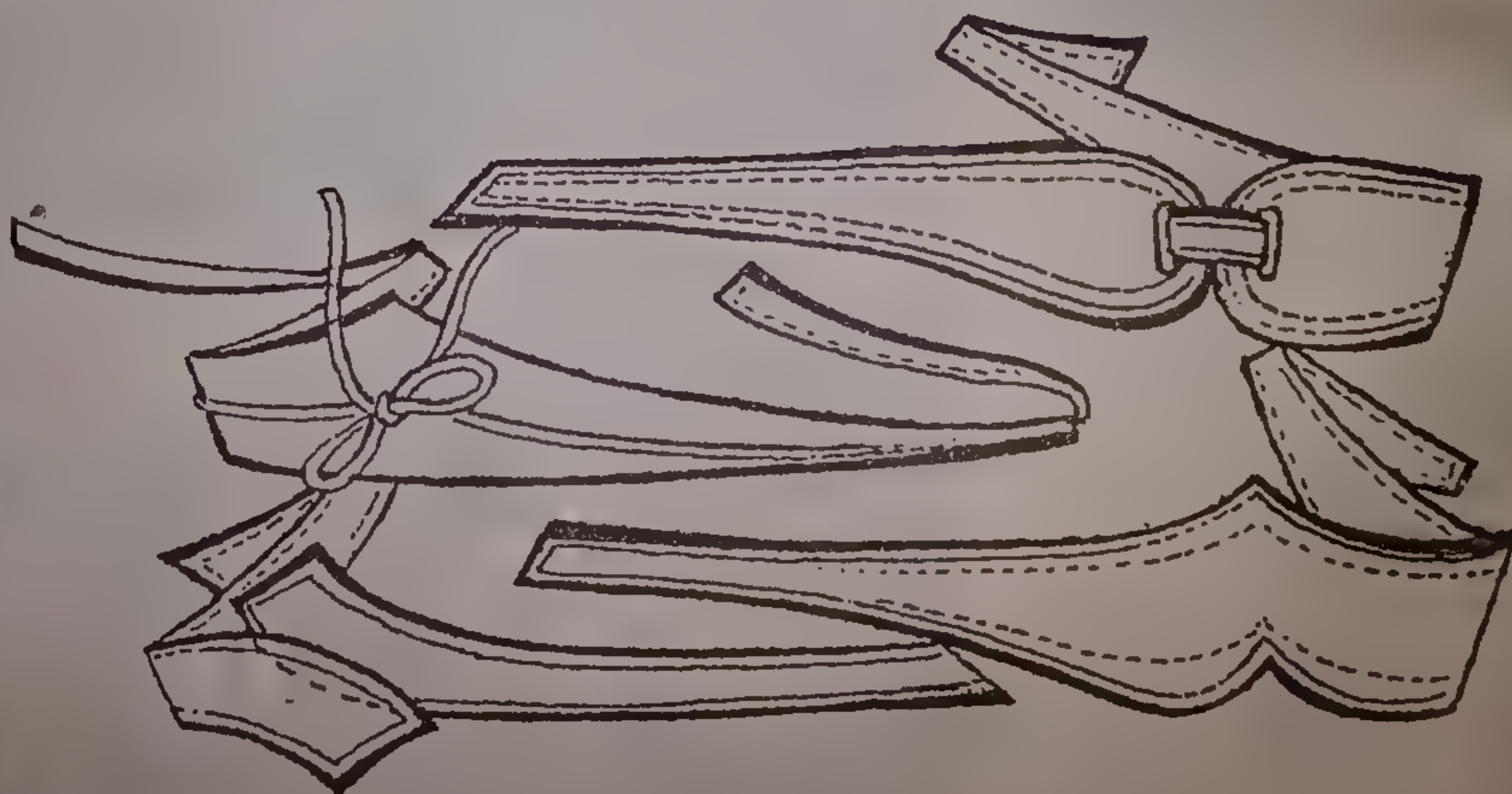
всё в дело

Из старых вышедших из моды сумок и сапог из натуральной и искусственной кожи можно сделать пояс. Если кожа толстая, подкладку делать не надо. Тонкую кожу дублируют плотным материалом или корсажной лентой.

Длину пояса делают по своим меркам.

Если будете делать пояс на подкладке, прибавьте по полсантиметра на швы. Обе детали сложите лицом к лицу и прострочите по краю, оставив отверстие, через которое выверните пояс налицо. Затем обстрочите по краю.

Если видите, что вывернуть пояс будет трудно, но подкладка все равно нужна, вырезайте детали без припусков на швы и просто сострачивайте вместе по краю. Застежку делают сзади. Можно на обычных крючках.



Из полосок ткани

Хочется что-то связать дочке новенькое, а под рукой нет никакой пряжи. Не огорчайтесь. Вспомните, не лежат ли где у вас остатки ткани, которым пока не нашлось применения, или старые юбки, платки, кашне.

Все распорите, перестирайте и хорошо прогладите. Острыми ножницами нарежьте из них узкие полоски, которые потом сшейте одну за другой и сматывайте в отдельные клубки. В один не получится, потому что он будет огромным, как футбольный мяч.

Возьмите самые крупные спицы или крючок — что вам больше нравится — и приступайте к работе.

Начните с безрукавки, которую вяжите двумя ровными полотнищами. В высоту вяжите по росту вашего ребенка. Затем сшейте по бокам, оставив сверху отверстия для рук, и внизу посредине, оставив отверстия для ног. Вверху пришейте пуговицы, чтобы безрукавка застегивалась на плечах.

Потом так же свяжите носки и наушники. Наушники, понятно, — для украшения, вместо бантиков. Прикрепить их можно к пластмассовому обручу, который без труда найдете в любом магазине галантереи.



Трюк за трюком

С ловкостью
наперсточника

Рука фокусника сжата в кулак, вытянут лишь указательный палец, а на нем — наперсток (скажем, серебристый). На мгновение рука с наперстком скрывается за раскрытой ладонью другой руки и появляется снова — но наперсток уже не серебристый, а золотистый.

Раскрываем секрет. Для фокуса, понятно, нужны два наперстка разного цвета. Они могут быть и не металлическими, а пластмассовыми. (Кстати, в разные цвета можно их выкрасить самим.)

Один наперсток надевается на указательный палец, другой — на средний. Этот другой наперсток зрители не видят, он скрыт в кулаке, а кулак обращен к ним тыльной стороной.

Так вот, вся хитрость в том, чтобы указательный палец согнуть, скрыв в кулаке, а средний — вытянуть, при этом повернув кулак на 90 градусов. И сделать это в то мгновение, пока раскрытая ладонь другой руки выполняет роль ширмы. Зрители не в состоянии уловить, что выставлен теперь другой палец.

Разумеется, нужное впечатление достигается, если движения фокусника хорошо отработаны.

С проникательностью
ясновидца

Вы предлагаете кому-нибудь из зрителей вытащить карту из перетасованной колоды и, не показывая вам, запомнить ее.

Пусть он положит карту на стол лицевой стороной вниз. А вы кладете колоду поверх этой карты — также лицевой стороной вниз. Затем предлагаете любому из зрителей несколько раз поднять колоду. Выполнено. Вы берете колоду в руки, разворачиваете лицевой стороной к себе и начинаете по одной бросать

карты на стол. Наконец, все карты оказались на столе. Вы берете длинную спицу и начинаете водить ею над картами. Вдруг одна из карт начнет слегка приподниматься. Возьмите ее в руки и покажите всем. И тот зритель, который вытаскивал карту, вынужден будет подтвердить, что это именно она.

Вы в самом деле ясновидец, или как?

Или как. Первый ключевой момент трюка — запомнить нижнюю карту в колоде. Когда колоду кладут на стол, известная вам карта оказывается над картой, выбранной зрителем. Сколько бы раз колода теперь не поднималась (только не перетасовывалась!), порядок карт в ней не изменится. Следовательно, когда вы разворачиваете колоду перед собой, вы тотчас же обнаруживаете карту зрителя.

Второй ключевой момент — на стол надо положить иголку. Разбрасывая карты по столу, вы кладете карту, задуманную зрителем, на эту иголку. Как лягут остальные карты, значения не имеет.

Третий ключевой момент — спица. Она намагничена. Когда спица окажется над картой зрителя, она приведет в движение скрытую под ней иголку. Вот карта и приподнимется немного.

С изобретательностью
конструктора

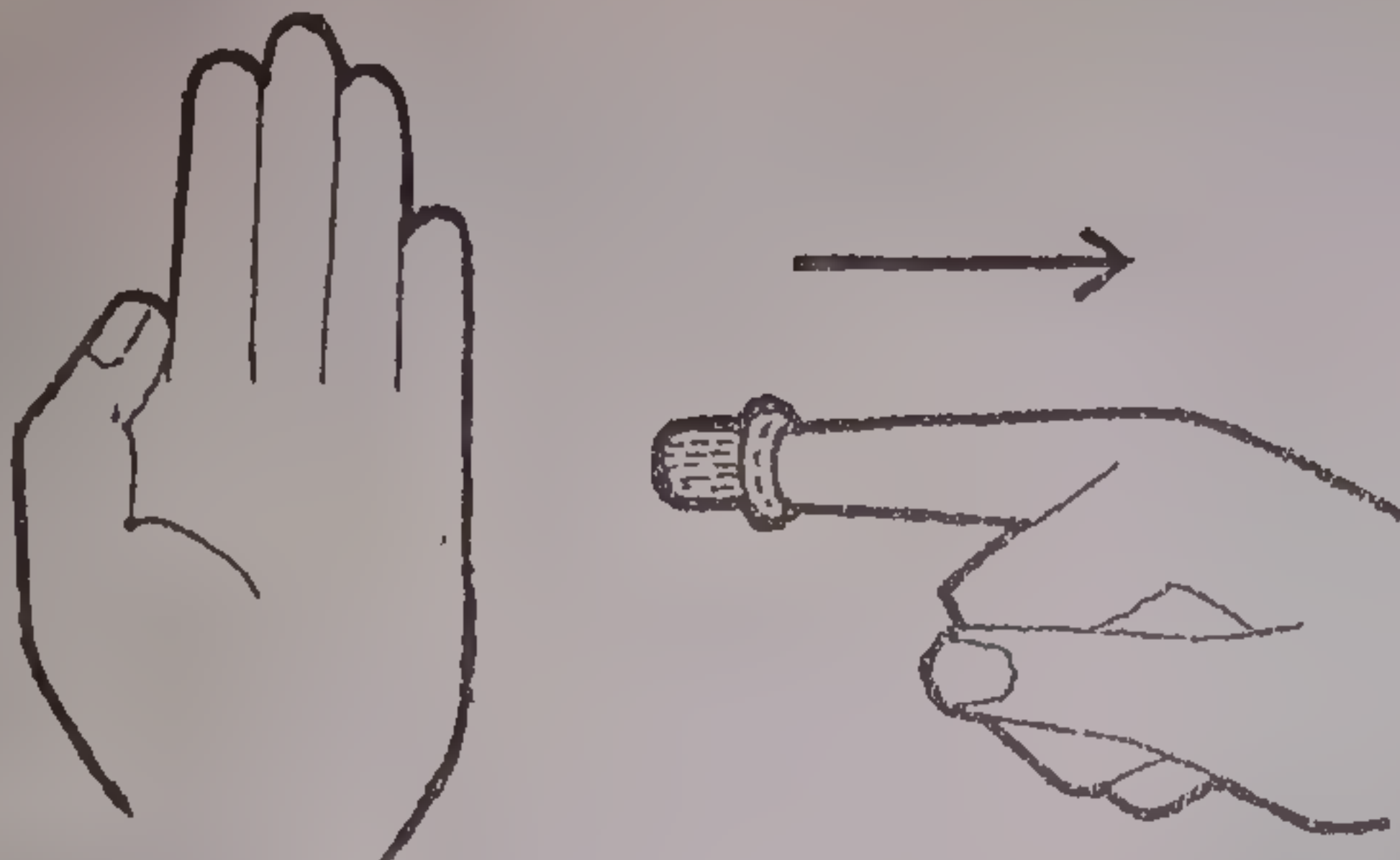
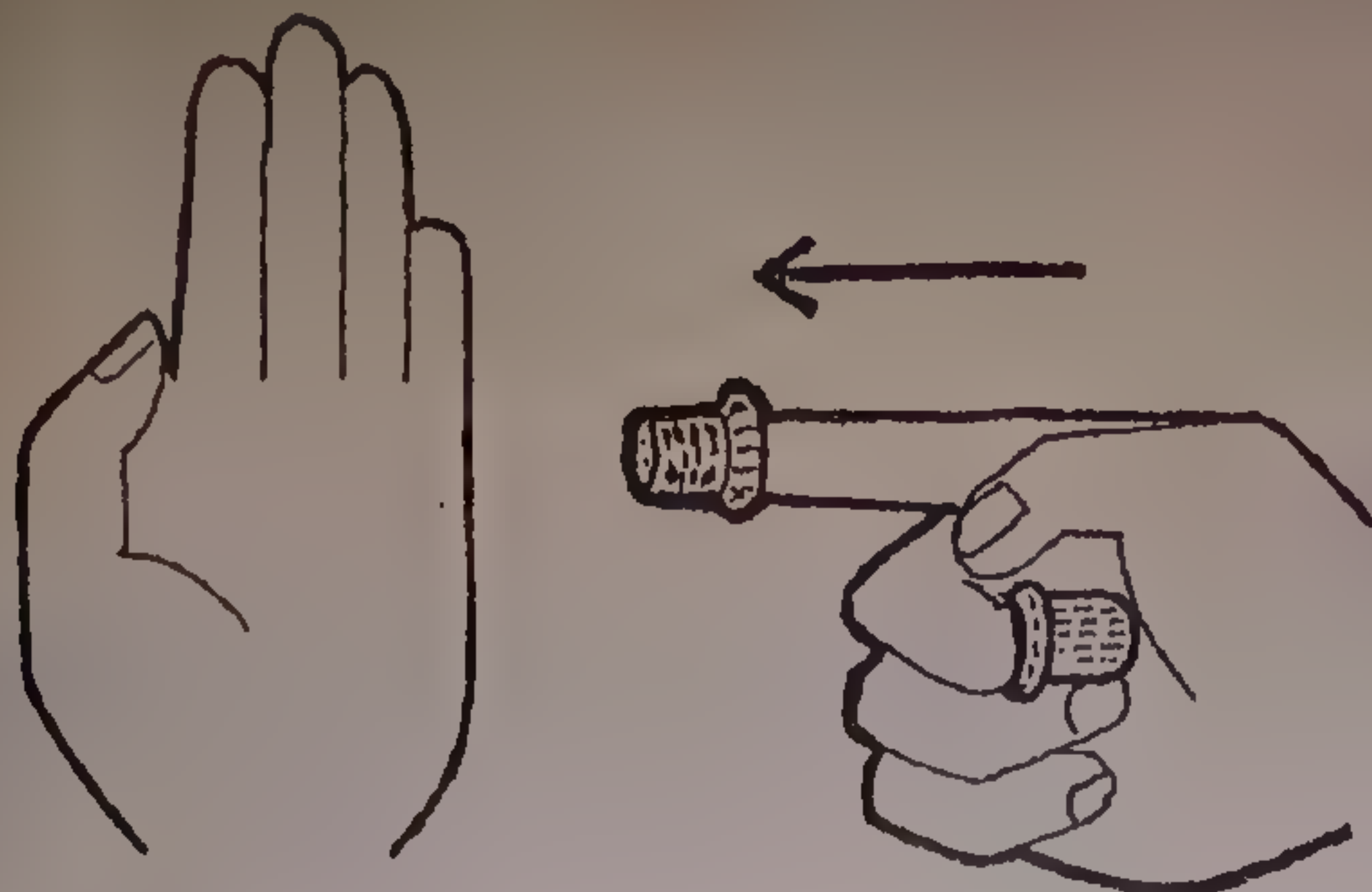
Может ли коробок, полный спичек, уроненный из руки на стол с высоты 20—30 сантиметров, не упасть на бок, а встать «на попа»?

Пусть кто-нибудь попробует добиться этого. Не получится.

Возьмитесь за дело вы. Все, что нужно, — это выдвинуть коробок на три сантиметра. При ударе о стол обнаружится стремление коробка закрыться; сила трения сыграет стабилизирующую роль.

Кстати, на этом принципе работают многие вполне серьезные стабилизирующие конструкции.

В. Постолатий



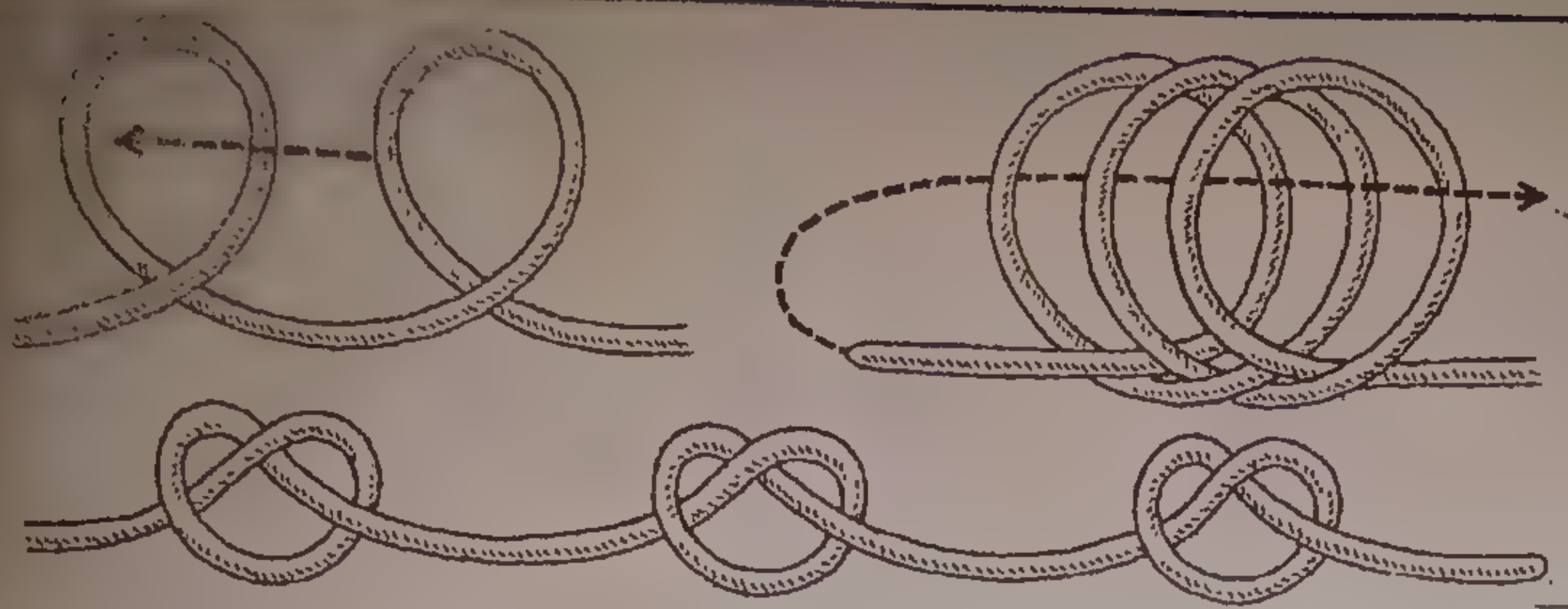
вяжите их

Узел за узлом

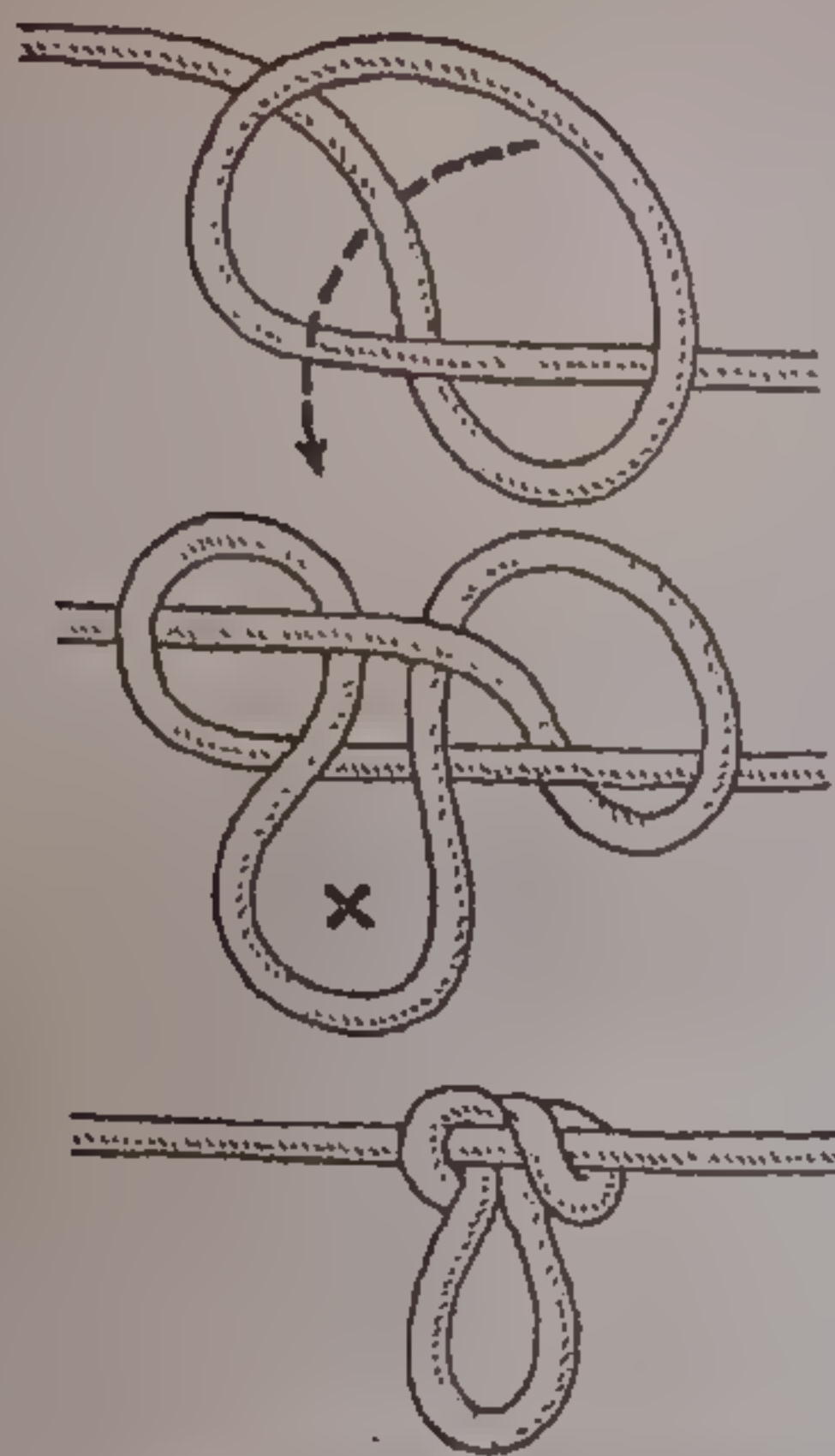
Пожарная лестница. Как подняться или спуститься по вертикально закрепленной веревке? Без узлов, завязанных на определенном расстоянии, сделать это очень трудно, почти невозможно (особенно если веревка синтетическая). Выручит узел, который называется «пожарная лестница».

Вязка этого узла начинается с формирования определенного числа калышек, заведенных одна за другую. Надо взять в левую руку ходовой конец троса и, отступив от его края 20 см, сделать первую калышку диаметром 10 см так, чтобы коренной конец троса был снизу.

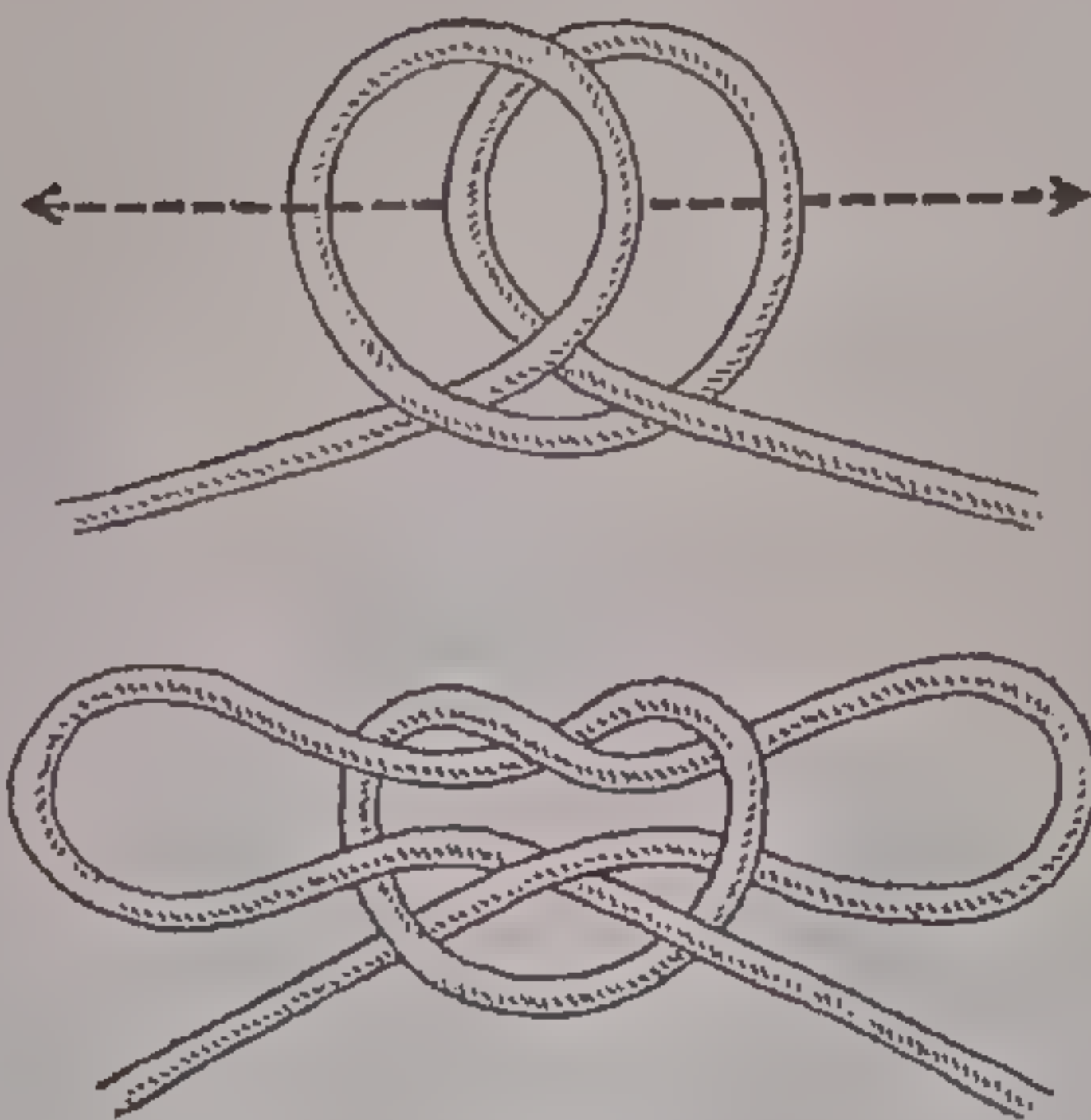
Затем сделать еще одну такую калышку и прижать большим пальцем левой руки к кончикам остальных. Таким же образом ровно уложить одна на другую еще 5 калышек. Чтобы они не съезжали и не перепутывались, их следует надеть на вытянутые



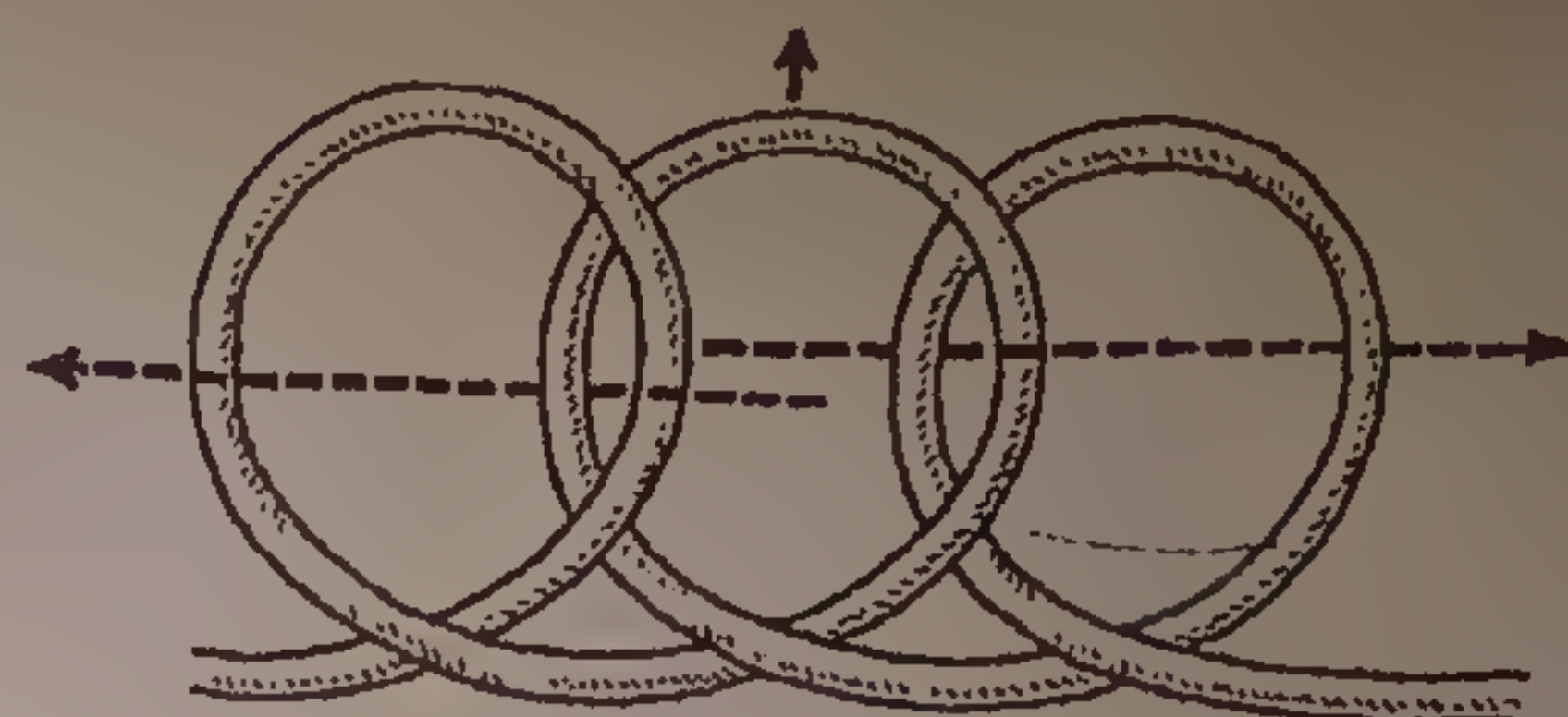
Пожарная лестница



Бурлацкая петля



Кандальный узел



Топовый узел

вверх пальцы (кроме большого) левой руки. Затем осторожно снять веревочный «стаканчик», следя за тем, чтобы он не рассыпался и не сплющился. Ходовой конец, который держат в левой руке, пропускается внутрь этого «стаканчика» и выводится наружу с другой стороны.

Затем «стаканчик» кладется на левую ладонь и обхватывается со всех сторон пятью пальцами. Загнутыми кончиками пальцев правой руки придерживают верхний шлаг «стаканчика» и медленно вытягивают ходовой конец троса, торчащий из стаканчика вверх.

По мере вытягивания ходового конца на нем будут завязываться простые узлы. Их число будет соответствовать числу сделанных калышек, а расстояние между ними — длине их окружности.

Если веревка длинная и необходимо завязать на ней много простых узлов (сделать длинную лестницу), то «пожарная лестница» вяжется несколько раз.

При этом нужно брать в левую руку ходовой конец с

уже завязанными простыми узлами и продолжать формировать новые калышки.

Бурлацкая петля. Эти узлы, завязанные на определенном расстоянии друг от друга, позволяют получить из обычной веревки отличную надежную лестницу.

Английские моряки этот узел называют упряжковой петлей или пушкарским узлом.

Петлю можно завязать в любой части троса — она будет отлично держать, в какую бы сторону не была направлена тяга. Но перед тем, как к петле будет приложена нагрузка, ее нужно крепко затянуть руками, чтобы она не сползала вдоль троса.

Кандальный узел. Англичане называют этот узел «наручниками», а моряки называли его двойным топовым, так как он применялся на топах (верхних концах) мачт парусных кораблей для крепления временных оттяжек. Но самые распространенные названия этого узла «кандальный» и «полицейский», потому что он применяется для связывания кистей рук пойманного.

Руки стягиваются узлом за спиной, а концы веревки завязываются на груди.

Вообще же этот узел красив, и его можно использовать и в качестве декоративного. Вяжется он просто и быстро.

Топовый узел. Этот узел называют также тройным топовым или мачтовым. (Это самый подходящий узел для крепления аварийной мачты и флагштока.)

Для формирования топового узла надо уложить последовательно три петли троса так, как показано на рисунке. После этого пропустить пальцы рук к левой и правой частям боковых петель, находящихся в центре средней петли, чтобы вывести эти части наружу. Вытянутые в стороны и выравненные части боковых петель образуют как бы два лепестка по бокам узла. Остается поднять вверх и вытянуть до величины боковых лепестков верхнюю петлю, чтобы получить фигуру «лист клевера».

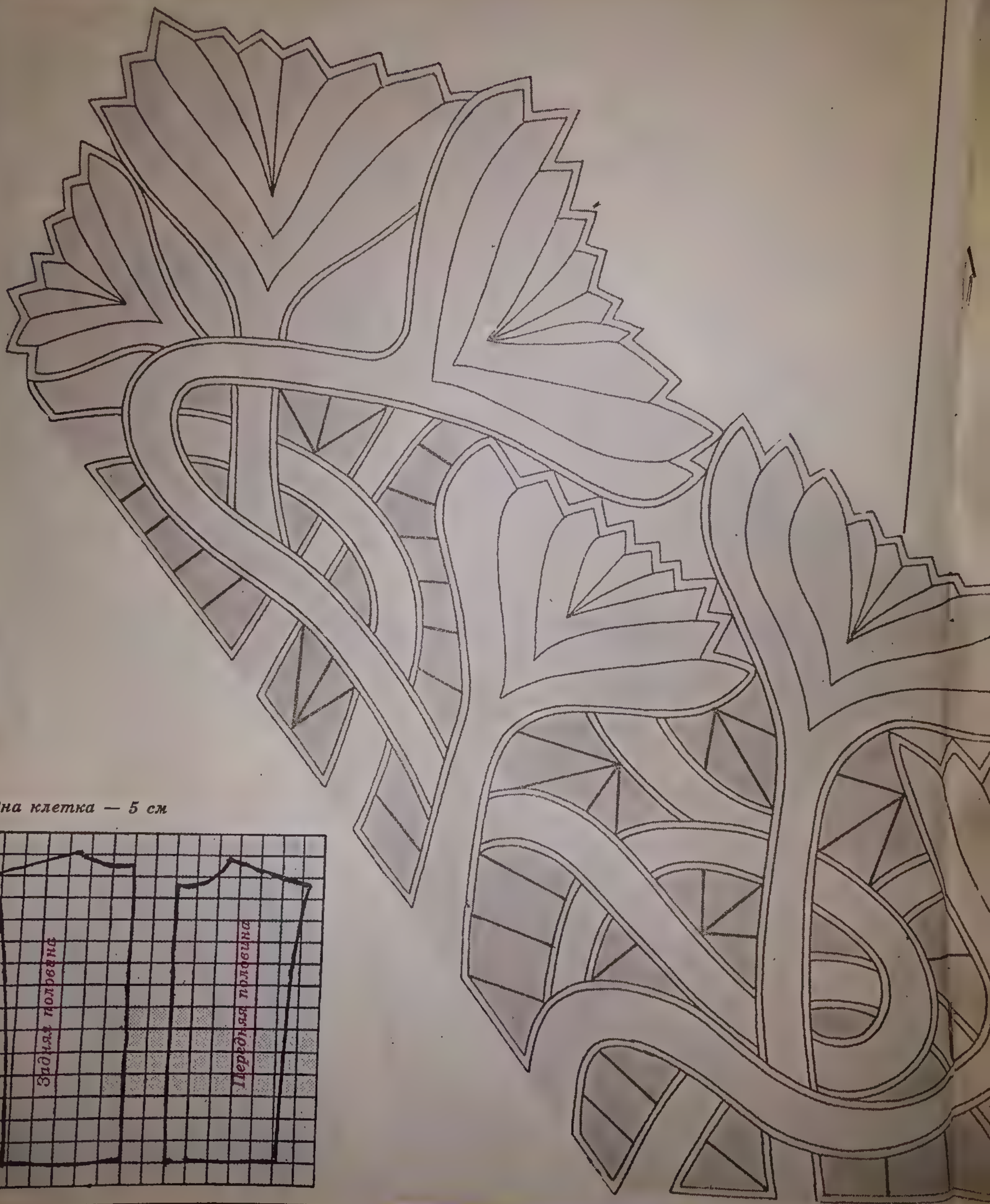
Четвертая петля получается, если завязать два свободных конца беседочным узлом.

(Мы знаем, как он вяжется.) Через центр узла и пропускается мачта.

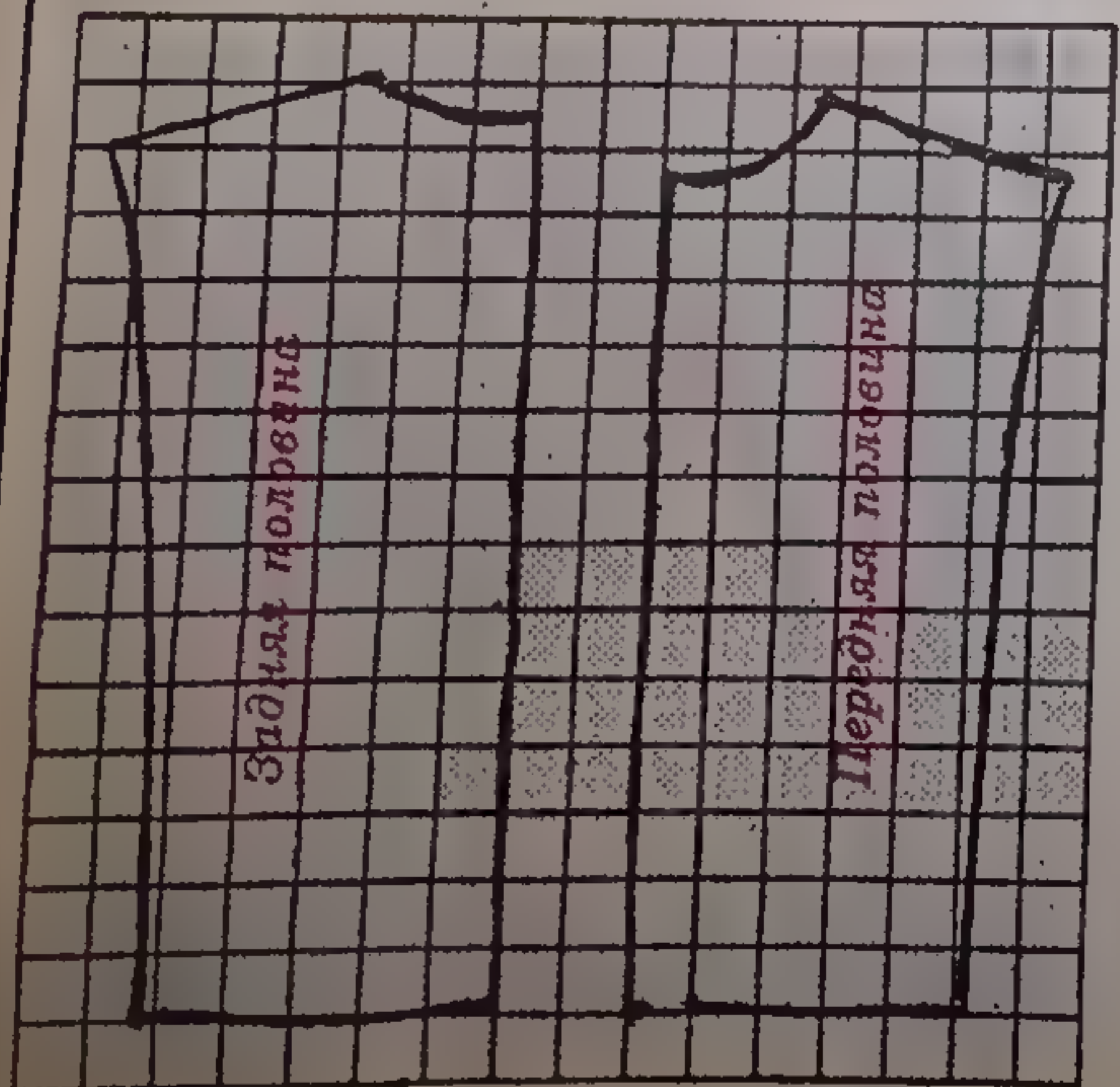
Правильно завязанный топовый узел образует прекрасную корзину — такие когда-то на парусных военных кораблях использовали для переноски ядер. Умея вязать этот замечательный узел, можно смело отправляться на базар за арбузом или дыней, захватив с собой вместо сумки двухметровый отрезок веревки.

Топовый узел так же очень красив, поэтому может служить украшением маскарадных и карнавальных костюмов. В этом случае используется цветной шнур, из которого делают красивые эмблемы, застёжки, эполеты, или им просто украшают повседневную верхнюю одежду.

Я. Ленок



Одна клетка — 5 см



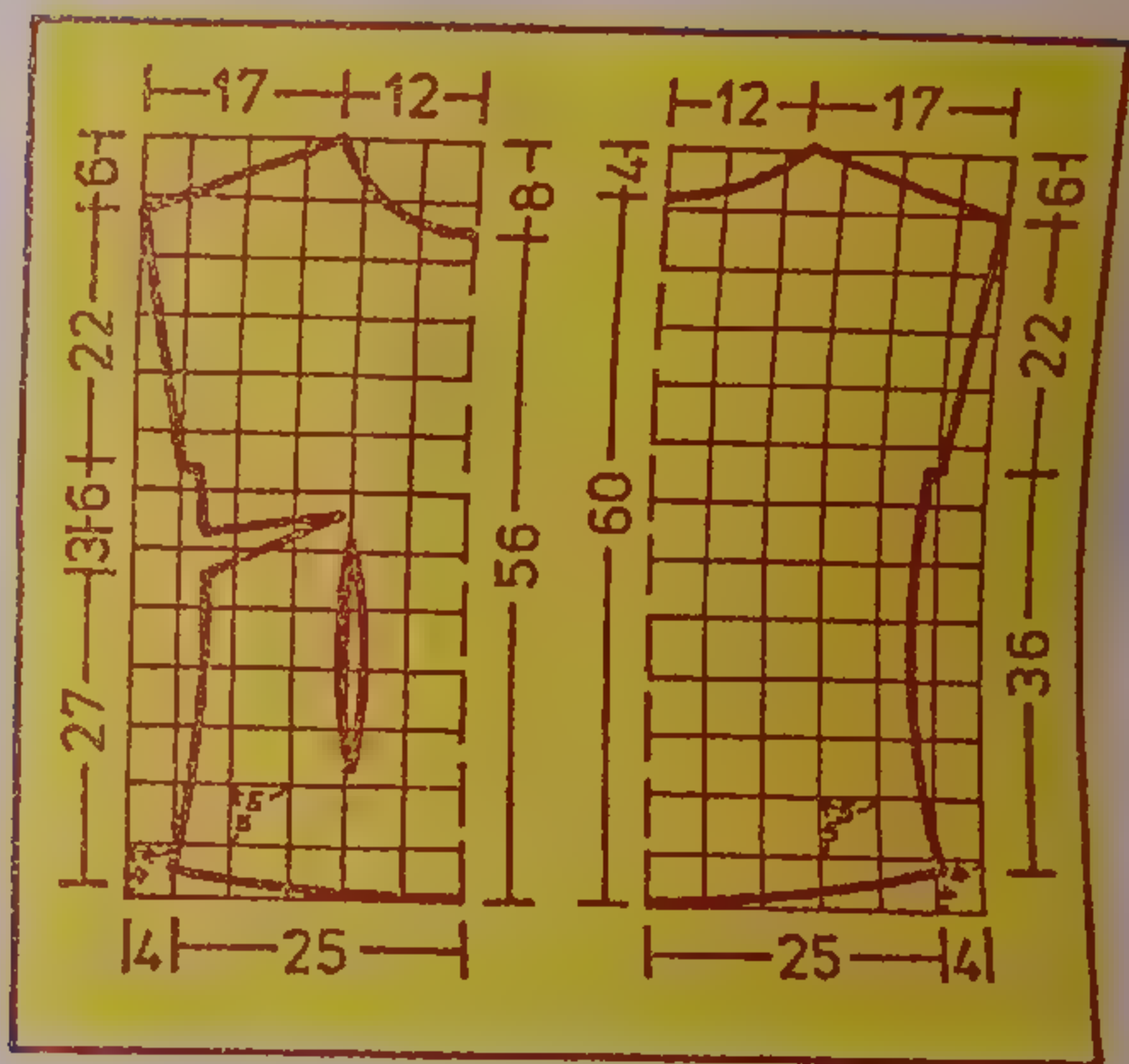
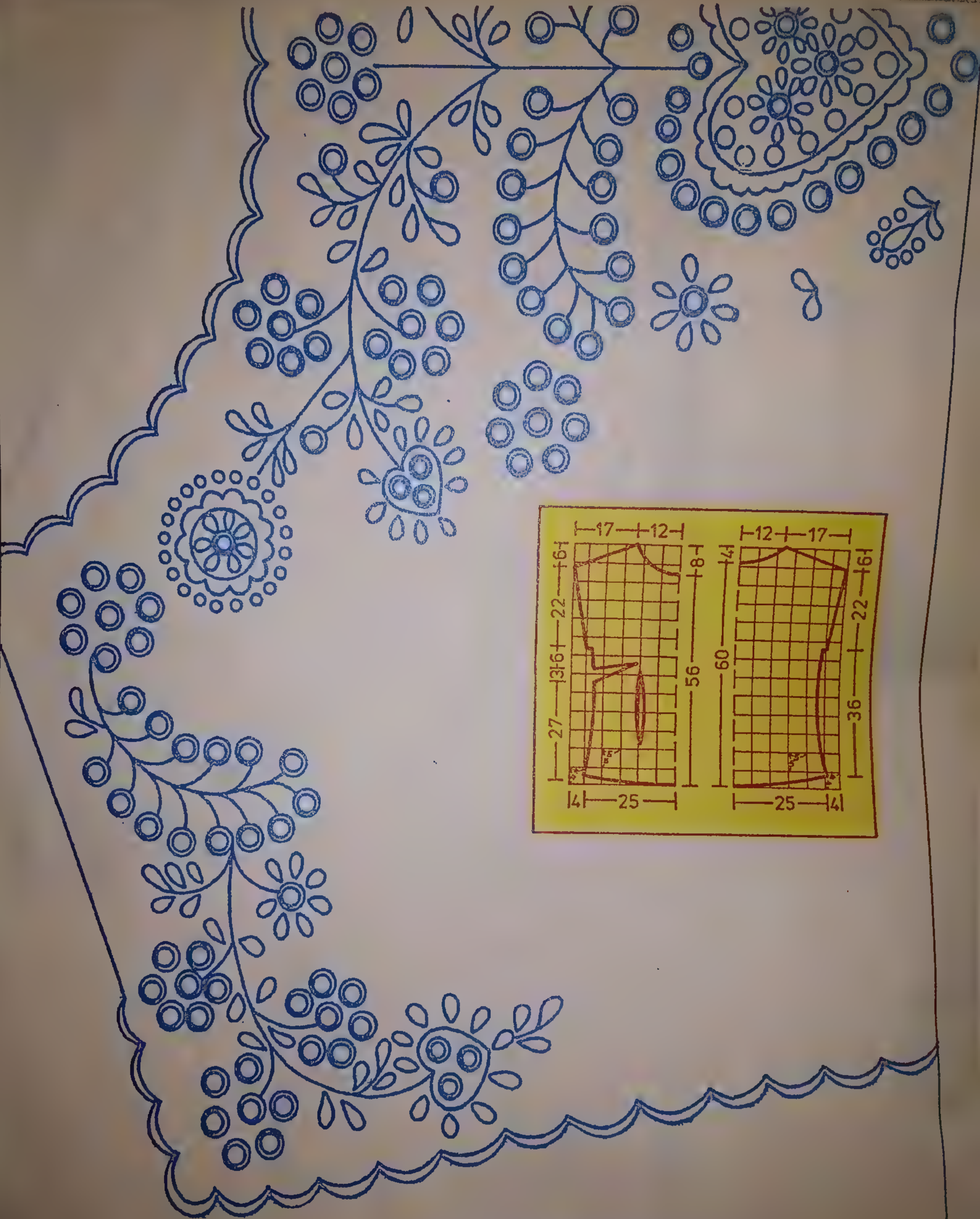
Летние блузки

У наших читателей уже есть достаточно богатый опыт вышивания техникой «ришелье». Так что можно попробовать к летушить такие симпатичные блузки.

Выкройки очень просты. Основное — вышивка. На рисунках показано, как выполняются отдельные элементы узора.

В белой блузке (на следующих двух страницах) разрезы в плечевых швах и проймы отделаны петельным швом.





вкусно



Пирог «Замечательный»

Возьмем 3 стакана муки, 300 г масла или маргарина, один стакан сахарного песка, полстакана сметаны, четверть стакана молока и замесим тесто. Раскатаем лепешку и выложим на сковороду так, чтобы бока сковороды были закрыты тестом.

Пока основа пирога будет печься в духовке, приготовим начинку. Промоем и переберем два с половиной стакана клюквы и проварим ее с полутора стаканами сахарного песка минут десять, все время помешивая. Добавим полтора стакана любого повидла и еще проварим минут пять.

Затем эту массу выложим на испеченную лепешку.

Желтки пяти яиц смешаем с половиной стакана сметаны, а белки взобьем с половиной стакана сахара, потом добавим полстакана муки. Затем смешаем все вместе — и желтки, и белки — полученной массой зальем пирог и поставим в духовку.

Поскольку основа пирога у нас уже испечена, то сковороду нужно бы поставить на подставку или в другую сковороду, чтобы пирог не пригорел снизу.

Через пять-семь минут готовый пирог можно вынимать из духовки.

Итак, на все про все требуется: муки 3 с половиной стакана, масла или маргарина 300 г, сахарного песка 3 стакана, сметаны 1 стакан, молока четверть стакана, клюквы 2 с половиной стакана, повидла полтора стакана, яиц 5 штук.

Яблочный пирог с орехами

Для этого пирога надо взять 250 г муки, 100 г сливочного масла, 50 г сахарной пудры, 2 яйца, ванилин, немного пищевой соды (на кончике ножа), 600 г яблок, 100 г грецких орехов, сахарный песок.

Масло растереть с мукой,

одним яйцом, сахарной пудрой, ванилином и пищевой содой. Полученное тесто разделить на две части и положить в холодильник.

Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Половину орехов пропустить через мясорубку или растереть в ступке, а другую половину слегка измельчить.

Половину теста раскатать и разложить на противне. Сверху посыпать молотыми орехами, сахарным песком и выложить тертые яблоки. Если яблоки сильно дали сок, то лучше их слегка отжать.

Из второй половины теста скатать узкие жгутики и сделать решетку на пирог. Взбитым яйцом смазать пирог, посыпать измельченными орехами и запечь в горячей духовке.

Быстрые сласти

Сушеные абрикосы (курагу) залить горячей водой. Когда вода остынет, абрикосы вынуть и обмакнуть в растопленный на водяной бане шоколад. Затем опустить в рубленые орехи. Высушить на листе пергаментной бумаги.

На 20 сушеных абрикосов нужно 100 г шоколада и 100 г рубленых обжаренных орехов.

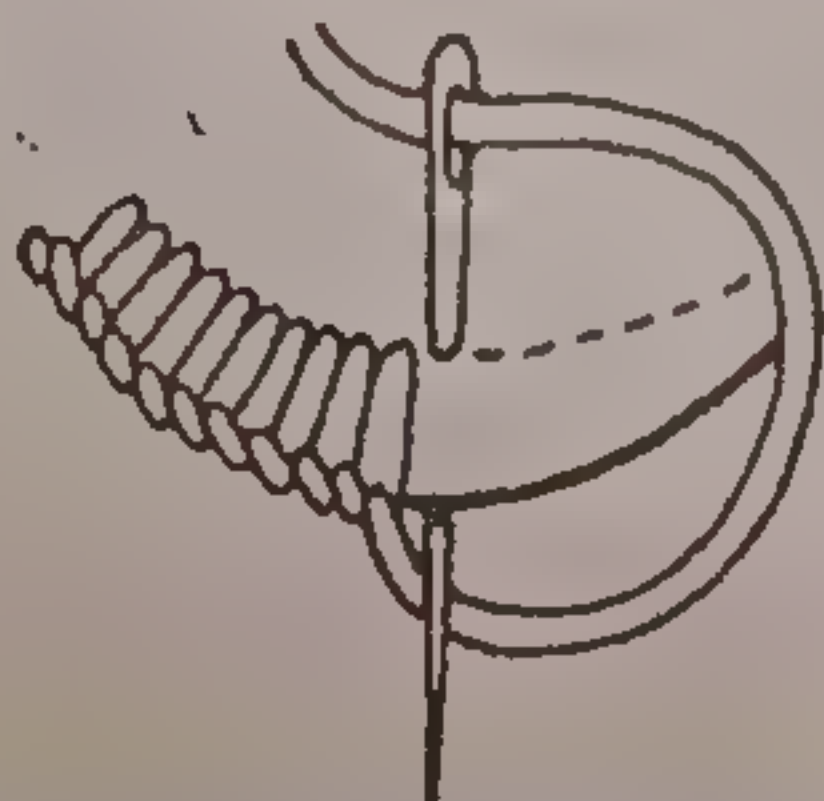
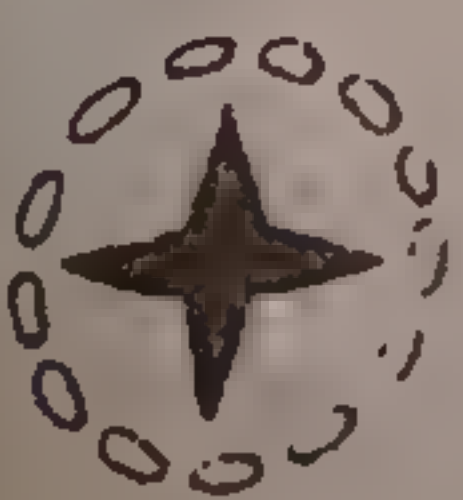
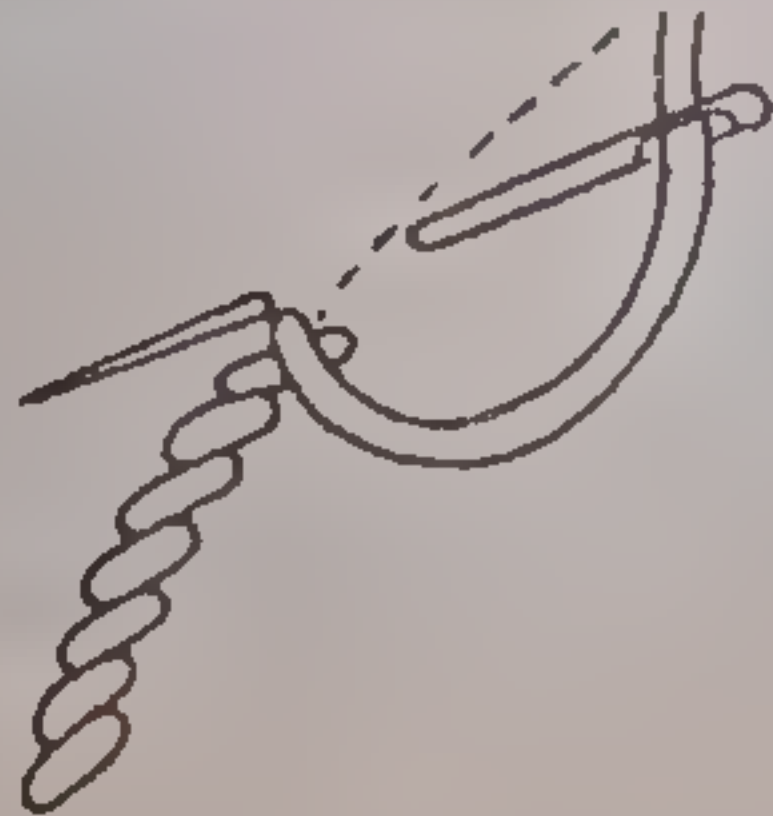
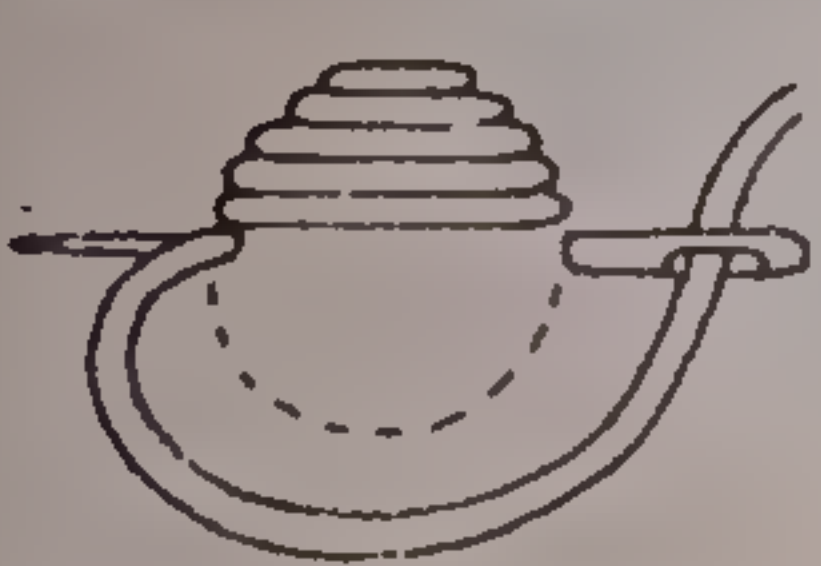
Так же можно приготовить и чернослив.

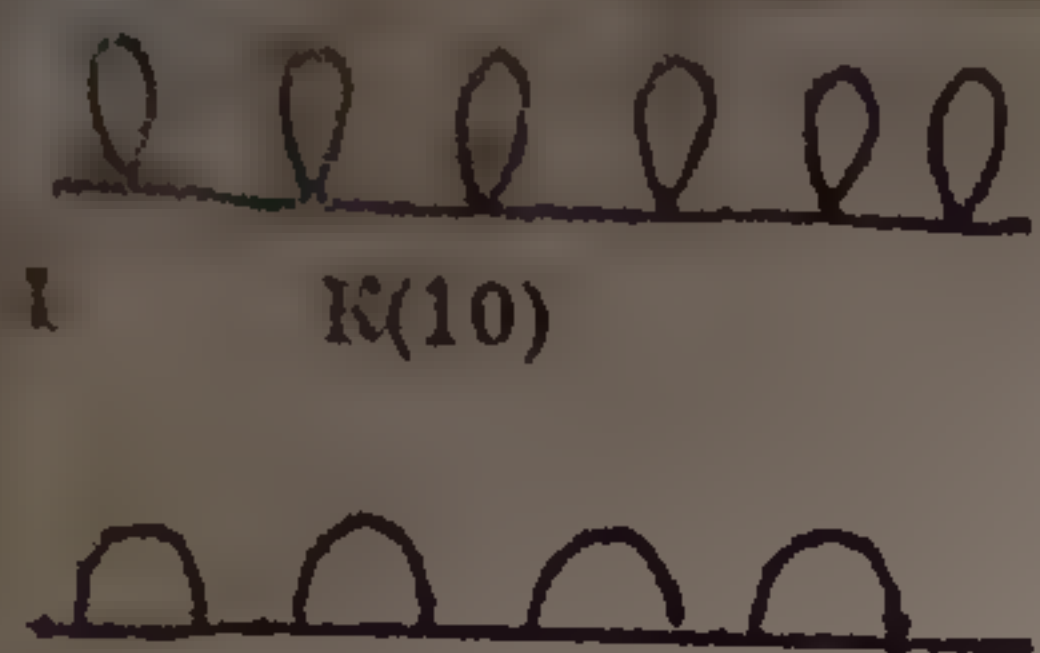
Жареные орехи (лесные, фундук, миндаль) опустить в растопленный на водяной бане шоколад. Затем разложить, чтобы высохли.

На 100 г орехов — 100 г шоколада.

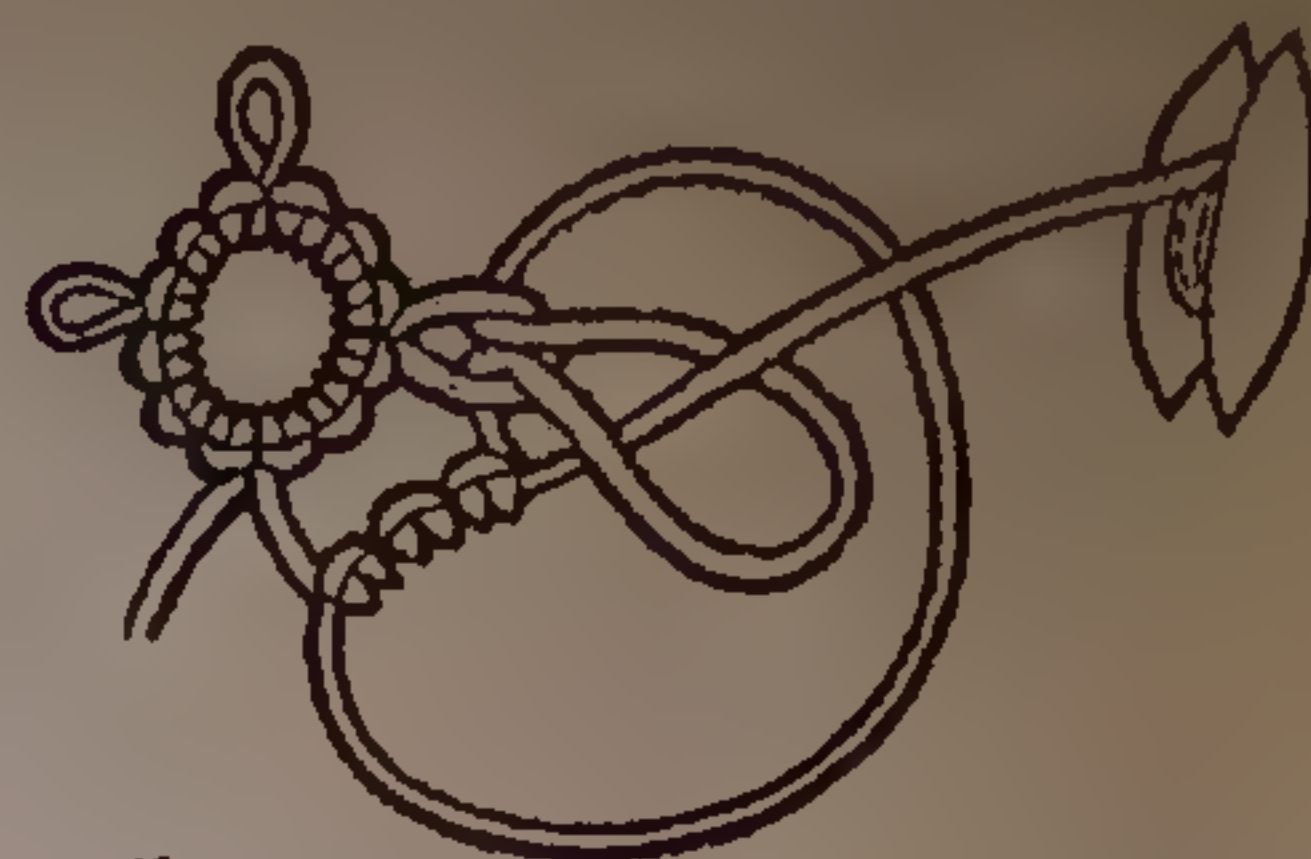
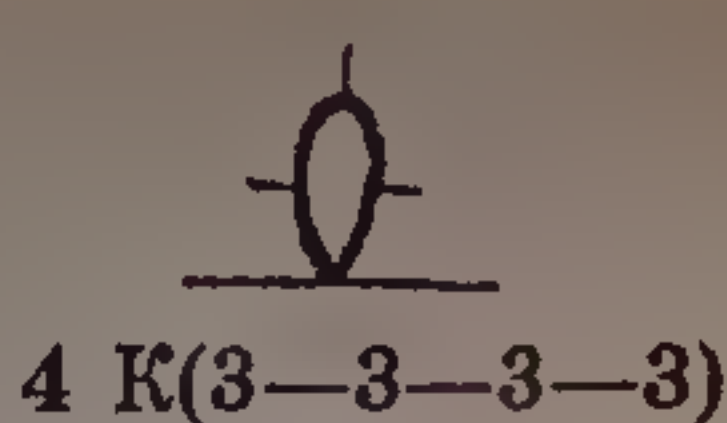
Сахар смочить водой и растопить на сковороде на слабом огне. Добавить масло и орехи. Размешать и вылить массу на большую сковороду, смазанную маслом или выложенную пергаментом. Когда масса застынет, нарезать козинаки на кусочки.

На 250 г сахара нужно взять одну столовую ложку воды, столько же сливочного масла, 50 г орехов.





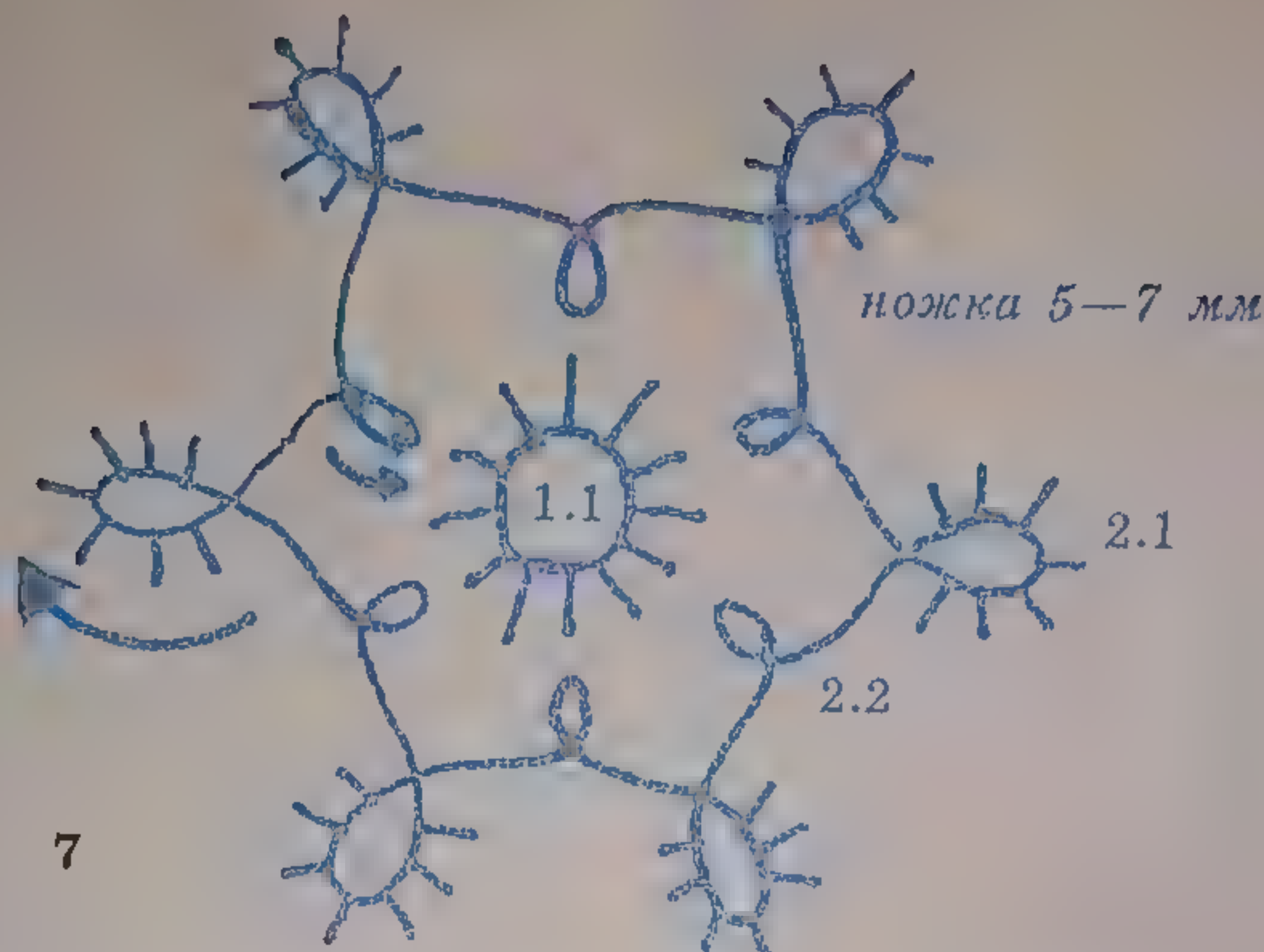
2 ПК(10)



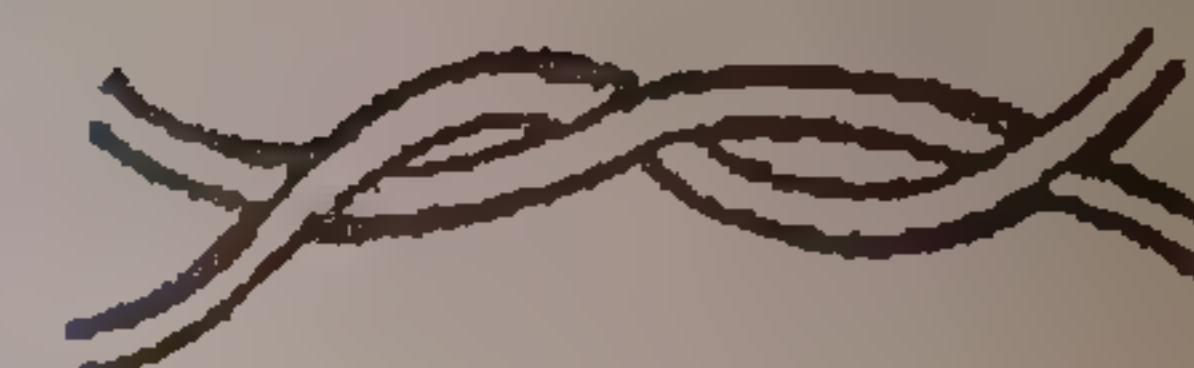
6



7



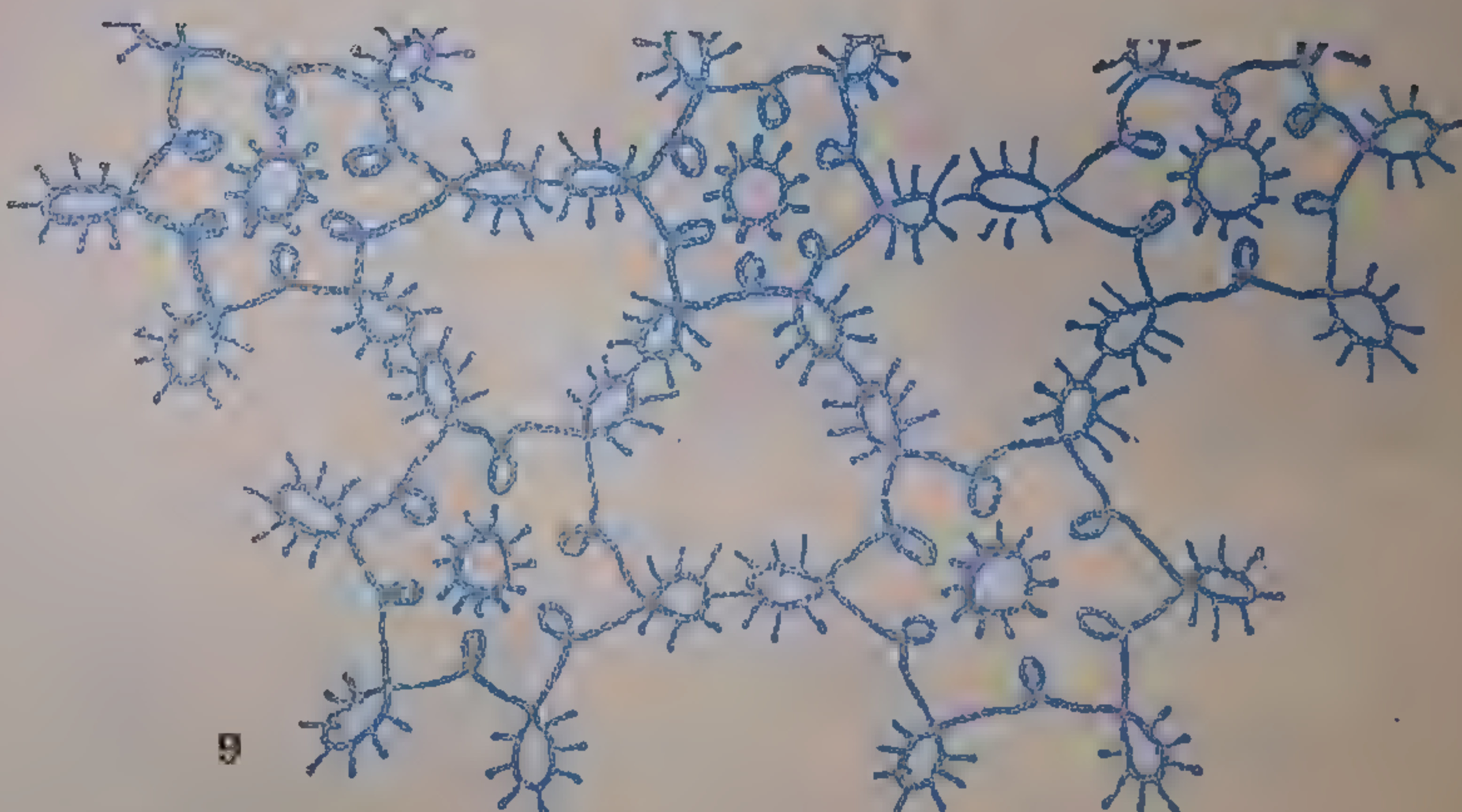
- 1.1. $K(2'-3-3'-3-3'-3-3'-3-3'-3-3'-1)$
 2.1. $K(3-3-3-3-3-3-3-3)$
 2.2. $K(3'-3)$



первая часть узла



полный узел



9

Соединительное пико (—) и соединение отдельных элементов фриволисте.

Сплетите кольцо по схеме рисунка 4, оставьте ножку 5 мм и начинайте плести второе кольцо по той же схеме. Выполнив три узла фриволисте, вы подошли к соединительному пико второго кольца. Для этого необходимо:

— максимально расширить петлю из рабочей нити на левой руке;

— положить челнок перед собой;

— крючком через пико на первом кольце протяните рабочую нить снизу вверх. Образовавшаяся петля должна быть такой величины, чтобы в нее прошел челнок (рисунок 5);

— ввести челнок в эту петлю справа налево, вытянуть через нее всю ведущую нить;

— рабочую нить вернуть в рабочее положение на левой

руке, при этом размер полученной петли из рабочей нити должен равняться высоте узла;

— выполнить вторую половину узла фриволисте или обратный узел (закрепляющий).

Петля сцепки с обратным закрепляющим узлом считается за один двойной узел, и они всегда входят в счет схемы узора. Доплетите кольцо по схеме рисунка 4. Графи-

фриволисте

Пико и мотив

Напомним, как выполняются кольца и полукольца.

Кольцо — основной элемент в изделиях. Он представляет собой плотно замкнутую в кольцо дугу. На схемах обозначается буквой К. Например К(10). Плетется десять двойных узлов фриволисте, рабочая нить снимается с пальцев, все узлы зажимаются большим и указательным пальцами левой руки, а правой рукой сильно натягиваем ведущую нить и тянем до тех пор пока не образуется кольцо (рисунок 1), то есть первый и последний узлы плотно прижаты друг к другу. Если затягивать не до конца, то получится полукольцо (рисунок 2). Свободная нить между кольцами или полукольцами называется ножка. Длина ножки обычно 5—7 мм, если нет дополнительных указаний в схеме.

Для соединения элементов между собой и их отделки используется пико.

Декоративное пико (—) это петелька из нитки, которая образуется между двумя узлами фриволисте. Для образования пико необходимо:

— выполнить прямой узел, не доводя его на 5—10 мм до предыдущего узла (рисунок 3), и зафиксировать большим и указательным пальцами левой руки;

— выполнить обратный узел;

— придвинуть образовавшийся узел до предыдущего узла.

Для тренировки сплетите кольцо по схеме: К (3—3—3—3). Графическое изображение этой схемы на рисунке 4.

Пико в счет узлов не входит, так как располагается между узлами.



чески это изображено на рисунке 6.

Плетение мотива.

Мотив — это замкнутое сочетание отдельных элементов фриволите.

Порядок выполнения мотива по схеме рисунка 7.

Плетите кольцо первого ряда, на схеме обозначенное 1.1. (первый ряд, первое кольцо). Затянув кольцо, отрезаем нить на расстоянии 5 см от кольца. Свободные концы

нитей связываем ткацким, или геракловым узлом (рисунок 8).

Вдев конец нити в иглу, прошиваем ею между узлами 2—3 раза и коротко обрезаем нить (пряча кончики нитей между узлами).

Приступаем к плетению второго ряда мотива. По схеме рисунка 7 плетем кольцо 2.1. (второй ряд, первое кольцо).

Перевернем плетение коль-

цом вниз и будем плести второе кольцо, обозначенное на схеме 2.2. (второй ряд, второе кольцо). Соединительным пико кольца 2.2. присоединяем кольцо 1.1. Замкните кольцо 2.2. Работу переворачиваем кольцом 2.2. вниз и начинаем плести кольцо 2.1. Последовательность плетения узлов показана на рисунке 7 стрелкой. Внимательно следите по схеме, к каким пико первого ряда присоединять

кольца второго ряда. Для завершения мотива необходимо соединить нити от начала работы и конца. Для этого необходимо завязать ткацкий узел как можно ближе к кольцу, а хвостики ниток спрятать между узлами.

Из семи таких мотивов, последовательно присоединенных друг к другу во время плетения, можно сделать салфетку (рисунок 9).

М. Соловова

Покажем о деревьях

Пришла весна, и наступает горячая пора для садоводов и огородников. Надо обойти сад, проверить, как перезимовали деревья и кустарники. В первые же теплые дни, пока не набухли почки и не началось сокодвижение, нужно приступить к обрезке деревьев, даже если снег в саду еще не растаял.

Деревья с ослабленным приростом, если по каким-то причинам вы задержались с обрезкой, лучше вообще не трогать. Подмерзшие деревья также не следует обрезать в ранние сроки. Вот когда уже будет видно, какие ветви погибли, тогда можно их удалить, обрезав до «живого» места.

Если вы сами недостаточно хорошо усвоили правила обрезки, лучше обратитесь к помощи специалиста. Первое время будете выступать в роли подмастерья, а потом приглядитесь, научитесь, — глядишь, на следующий год не только свой сад сами обрежете, но еще и других консультировать будете. В любом случае, прежде чем приступать к обрезке самому, нужно хотя бы изучить хорошенько специальную литературу по обрезке, иначе только вред деревьям нанесете. Мы же здесь можем дать только самые первые советы.

Раньше во всех рекомендациях по обрезке говорилось, что ветки надо обрезать обязательно «на кольцо», не оставляя пенька. Но теперь садоводы-практики пришли к выводу, что пеньки не стоит оставлять только при обрезке тонких веточек (не толще полутора сантиметров). А вот толстые скелетные ветки нужно спиливать так, чтобы остался пенек высотой 15—20 сантиметров. При обрезке такой ветви «на кольцо» есть опасность, что древесина ниже места спила за зиму будет поражена и начнет гнить. Оставив пенек, вы можете быть спокойны за дерево: через год-два оно привыкнет к

такой ампутации, перестроит свои сокопроводящие пути, и тогда вы спилите пенек, не рискуя причинить дереву вред. В течение этих двух лет нужно только удалять волчки, если они появятся на месте спила.

Не забывайте замазывать все срезы садовым варом или масляной краской на натуральной олифе. Некоторые садоводы-экспериментаторы стали с этой целью использовать водостойкий лак № 238. Бесспорно, лаком работать легче, он быстро сохнет. Им можно замазывать не только срезы, но и оголенные ветви. Садоводы утверждают, что на ветках потом и кора появляется.

Теперь немного о ловчих



поясах — пришло время заняться и ими. Как бы тщательно ни старались мы очистить штамбы деревьев, чтобы уничтожить различных вредителей, все равно они успевают спастись и уходят в почву, где преспокойно зимуют и только и ждут, когда станет тепло, чтобы выбраться и начать свое черное дело.

Вот тут-то и надо накладывать на деревья ловчие пояса, чтобы не дать яблонной плодоярке и клещам пробраться на крону. На молодых деревьях пояса накладывают только на ствол, а на больших их нужно укрепить не только на штамбе, но и на скелетных ветвях.

Чаще всего ловчие пояса делают из гофрированной бу-

маги, но она не всегда бывает в продаже, да и накладно получается, так как такие пояса одноразовые, их приходится уничтожать.

Проще всего делать пояса-ловушки из газет. Скручивают четыре-пять жгутов и накладывают вокруг ствола как можно плотнее. Затем сверху их накрывают полоской плотной бумаги шириной 15—20 сантиметров и обвязывают.

Самые лучшие ловчие пояса — из старых байковых одеял или другой ворсистой ткани. Нарезают полоски шириной 20 сантиметров, длиной в два обхвата ствола. Складывают их вдвое и прикрепляют к штамбу, обвязывая сверху и внизу шпагатом или проволокой. Матерчатые пояса используют многократно: стирают в горячей воде со стиральным порошком и сушат.

Удобно иметь два набора поясов, чтобы, снимая один, тут же наложить другой. Перед тем как наложить этот другой, нужно обязательно осмотреть ствол, чтобы не упустить притаившихся гусениц.

Снятые пояса нужно потрясти над расстеленной бумагой для того, чтобы полезные насекомые, помощники садоводов, — златоглазки, верблюдки, пауки, хищные жуки и клопы успели спастись.

Гусениц и мелких оранжевых клещей надо собрать и сжечь.

Как часто менять пояса? Здесь только опыт может подсказать. Некоторые садоводы за лето восемь — десять раз занимаются этим; другие оставляют пояса на весь год — от весны до весны — и меняют их один раз, до наступления тепла.

просто

Чтобы определить, пригодны ли семена для посева, их заливают трех — пятипроцентным раствором поваренной соли. Через одну-две минуты, когда семена намокнут, всплывшие удаляют, а осевшие на дно дважды промывают и сушат.

Семена огурцов можно проверять в обычной воде.

Осколки зеркала

Марина Тарковская

Марина Арсеньевна Тарковская — дочь поэта Арсения Тарковского, сестра кинорежиссера Андрея Тарковского.

Ее записки-воспоминания точны; вместе с тем — это строки, написанные как бы неозначай, памятью сердца. Словом, это оригинальная проза со своей интонацией и обаянием. Некоторые рассказы публиковались в журнале «Согласие». Полностью они будут собраны в книге «Осколки зеркала».

Письмо к Виктору Гюго

В июле 1884 года Александр Карлович уехал из Елисаветграда к своей сестре Вере Карловне Ильиной в деревню Козловка Воронежской губернии. Там его арестовали и препроводили в Воронежскую тюрьму, а оттуда перевели в Одесский тюремный замок.

Началось дознание по делу Елисаветградского народолюбческого кружка, по которому привлекался 41 человек. Вел его жандармский штабс-ротмистр Дремлюга. Фамилия эта в сочетании со словами «жандармский штабс-ротмистр» приятных ассоциаций не вызывает.

На имя Дремлюги был направлен пакет из Херсонского Губернского жандармского управления с письмом, содержащегося под стражей Александра Карловича Тарковского. Заказное, с семикопеечной маркой письмо было перехвачено департаментом полиции и попало к штабс-ротмистру Дремлюге для общения к делу.

Дедушка написал письмо 18 февраля 1885 года, а на бланке начальника Херсонского жандармского управления с грифом «Секретно» стоит дата — Апрель 8 дня, 1885. Уже прошло полтора месяца с тех пор, как сидящий в «одиночке» дедушка отослал Виктору Гюго свое письмо. Раскаившийся преступник ждет помилования, а крик его души так и не дошел до адресата — письмо пронумеровано и подшито к делу. Содержание его вряд ли могло повлиять на приговор. Есть свидетельства, что вышеупомянутый штабс-ротмистр хотел составить себе карьеру на деле елисаветградского кружка и чрезмерно его раздул.

Через сто с лишним лет письмо Александра Тарковского было обнаружено в Центральном государственном Историческом архиве Украины бывшим тогда директором Музея-заповедника «Хутор Надия» Николаем Васильевичем Хомандюком и опубликовано им на украинском

языке в приложении к газете «Народное слово». Николай Васильевич любезно предоставил мне ксерокопию письма моего деда.

На девятнадцати половинных страничках Александр Карлович изложил по-французски свою историю. Письмо интересно не только с точек зрения биографии и психологии, оно — образец эпистолярного жанра конца прошлого века. Автор обращается к великому Гюго и пишет высоким стилем в духе французского романтизма.

Не забывайте, что автору всего двадцать два года, не смейтесь над его самонадеянностью и наивностью, над высокопарностью слога и ходульностью некоторых фраз. Александр Тарковский еще только начинающий литератор.

Не презирайте его за отказ от революционной борьбы — очевидно, что убеждения Тарковского были не настолько глубоки, чтобы превратить его в человека, фанатически преданного идее. Имейте в виду, что во время следствия он держался достойно и не назвал ни одного своего товарища по «Народной воле».

Переводя письмо дедушки на русский язык, я старалась сохранить не только его слог, но и некоторые шероховатости, говорящие о непосредственности и искренности автора.

Вот выдержки из этого письма.

«Господин Гюго!

Получив это письмо, Вы, без сомнения удивитесь. На взгляд, что может быть общего между Виктором Гюго, знаменитым писателем, поэтом, политическим деятелем, французом и автором этого письма — человеком совершенно неизвестным, русским, политическим преступником из России. Почему свою просьбу, о которой я напишу ниже, я адресую именно Вам? Почему я хочу рассказать Вам о том, что гнет мою душу?

Это общее существует. Вы, автор «Отверженных», «Собора Парижской Богоматери», «93-его года», «Человека, который смеется», «Последнего дня осужденного», «Истории одного преступления» и других произведений. Вы провозглашаете в них горячую любовь к страждущим, Вы призываете людей к

высоким идеалам правды и милосердия. Вы призываете к состраданию. Нсю Вашу жизнь Вы боретесь против зла за право и добро, Вы утешаете страждущие души превосходными поэтическими образами. Одним словом, Вы — Виктор Гюго, а я, образованный человек, умеющий читать, могущий услышать Ваши идеалы, Ваши идеи. Наконец, я страдаю. Вы — защитник всех страждущих, а я, я — человек, которому надо протянуть руку. Достаточно, Вы меня понимаете!

Теперь я должен сказать, кто я такой и каковы причины, побудившие меня написать это письмо.

Я русский, мне двадцать два года. Я получил образование в русском среднем учебном заведении, затем был студентом Харьковского университета. Из-за ареста я ни теперь, ни в будущем не могу продолжить свое образование.

Несчастья преследуют меня всю жизнь. Сначала умерла моя старшая сестра, затем одновременно умирают мои родители. Потом после долгих страданий на моих глазах умирает моя любимая сестра, заменившая мне мать, и которая меня страстно любила...

Эти удары судьбы меня не сломили, но они сильно потрясли мою нервную и впечатлительную натуру...

Наконец судьба, казалось, насытилась моими несчастьями. Горизонт моей жизни прояснился, луч счастья блеснул для меня. Я полюбил девушку, теперь она моя невеста, и она также полюбила меня. В радостях и наслаждениях первой любви я забыл свои несчастья, моя страдающая душа успокоилась и расцвела. Мы рисовали тысячи планов нашей жизни, нашего будущего. Мы мечтали, мы жили, как говорится, один для другого, и я чувствовал, что можно быть счастливым, что можно возместить потери прошлого...

Полгода назад я был обвинен в политических преступлениях, арестован и заключен в тюрьму. Солнце моей жизни закатилось, счастье, планы на жизнь, наслаждения взаимной любви — все это развеялось, как дым, и я оказался в душевном мраке. Еще полгода назад я был на вершине счастья, теперь я в глубокой пропасти несчастья, вчера я жил, сегодня я всего лишь мертвец.

Так долго ждать счастья, получить его на миг и внезапно его утратить — это так ужасно, что может сломить человека более сильного, чем я...

У меня нет надежды! Все потеряно безвозвратно. В России политический арест портит человеку почти всю жизнь и карьеру.

Как бы незначительны ни были мои политические преступления (я обвиняюсь в принадлежности к русской революционной партии и в распространении революционных брошюр), я нака-

...очень сурово. (Не забывайте, что к нам применяют военные законы и что почти во всей России введено чрезвычайное положение.) Каков бы ни был исход моего дела, я не смогу уже вернуться в мое прежнее состояние.

Самое лучшее, на что я могу рассчитывать, это ссылка на жительство в какой-нибудь дикий район Сибири вроде Якутска. А это только гибель, это медленная смерть...

Все вместе — моя молодость, мои страдания, страдания моей сестры и невесты, мое желание и моральное право продолжать жить, то, что я уже жестоко наказан за мои политические преступления и то, что Вы, г. Гюго, обладаете таким знаменитым именем и можете многое сделать — заставляет меня просить Вас, г. Гюго, направить прошение нашему Правительству, гг. Министрам Внутренних дел и Юстиции. Я Вас прошу обратиться с убедительной просьбой о моем освобождении из-под стражи, о возвращении мне свободы, которая вернет меня к жизни, об освобождении меня из-под следствия и суда, о разрешении мне жить в Елисаветграде (моем родном городе, где живут мои родные и моя невеста).

Я обещаю в будущем быть мирным человеком, не принимать участия в деятельности революционной партии России и воздерживаться от деятельности, направленной против Правительства России.

Я стану учиться, я подготовлюсь к прекрасной деятельности, которой привержен, к литературной работе.

Если гг. Министры не сочтут все это возможным, я предлагаю другое решение — я обязуюсь навсегда покинуть мою родину, Россию, в указанный срок. Признаюсь, что это было бы для меня очень прискорбно.

Еще прошу Вас, г. Гюго, похлопотать перед гг. Министрами о моей невесте (Александре Андреевне Сорокиной, г. Елисаветград Херсонской губернии, Россия) и попросить их сжалиться над этой обездоленной барышней, совершенно невинной, и освободить ее от судебного следствия и суда.

Господин Гюго! Я не напрасно обращаю к Вам свою просьбу. Вы — Виктор Гюго, я повторяю, Вы можете войти в мое положение, протянуть мне руку, помочь мне.

Я надеюсь, что голос, который к Вам взывает из далекой России, найдет в Вашем лице внимательного слушателя.

Спасите меня, г. Гюго.

Извините мне мой плохой французский язык, но надеюсь, что Вы меня поймете.

Ваш читатель и поклонник —

Александр Карлович Тарковский.
Россия, Одесса, Одесская тюрьма

18 февраля 1885

Воспоминания о старом шкафе

Это был высокий шкаф из мореного дуба, украшенный поверху резьбой — деревянные листья и розы, — штучная работа уважающего себя мастера-краснодеревщика прошлого века. Шкаф назывался «шифоньер», в нем было три широких полки и один выдвижной ящик. А еще его называли «зеркальный», потому что в его дверцу во всю ее ширину и длину было вставлено большое зеркало.

Когда-то шкаф этот принадлежал бабушкиной матери Марии Владимировне и стоял в собственном доме Дубасовых на Пименовской улице. Когда Мария Владимировна умерла, он по разделу имущества перешел к бабушке, самой младшей из ее дочерей. Можно сказать, что с этого момента и начались злоключения зеркального шкафа.

Сначала его перевезли из Москвы в Козельск, где первый муж бабушки Иван Иванович Вишняков получил место судьи. Из Козельска шкаф вместе с бабушкой и дедушкой переехал в Малоярославец.

Дедушка Иван Иванович на своих молодых фотографиях выглядит добрым сероглазым блондином, и только стоящие густым ежиком волосы наводят на мысль о его жестком и неуживчивом характере.

Бабушка рассталась с ним во время первой мировой войны и приехала в Москву со своими вещами, в числе которых был и зеркальный шкаф. Правда, хранить в шифоньере ей стало почти нечего.

Иван Иванович, узнав об измене бабушки, хотел застрелить ее из револьвера, а когда она выскочила в окно и убежала, заперся в комнате и всю ночь резал на узкие ленточки ее красивые дорогие платья, сшитые в Варшаве у лучших портных.

В Москве бабушкина мебель стояла какое-то время в квартире ее сестры, генеральши Людмилы Николаевны Ивановой, в Спасских казармах. Сам генерал был на фронте, и бабушка, не стесняясь, могла петь в огромном двухсветном зале, где голос ее звучал замечательно.

После революции она уехала на Волгу со своим вторым мужем, Николаем Матвеевичем Петровым. Шкафу тоже пришлось последовать за ней в багажном вагоне. Тогда-то и обломилась с одного края веточка на его резном кокошнике — грузчики уже не церемонились с чужими вещами.

После кончины Николая Матвеевича, примерно года за полтора до войны сорок первого года, бабушка, получив у юрьевецкого начальства бронь на свою комнату, переехала в Москву. Она уже знала, что папа оставил семью, и решила помочь маме нас воспитывать. Мама не нашла в себе мужества запретить ей приехать. И в двух маленьких комнатках на Шипке в один прекрасный день, кроме мамы, Андрея и меня, оказались: бабушка, ее бывшая домработница Аннушка и мебель — огромный письменный стол Николая Матвеевича, плюшевый диван и зеркальный шкаф, он же шифоньер.

Вещи похожи на людей, им тоже нужен уход и хорошие условия. Их нужно любить и лелеять, их нельзя запихивать в тесные сырые углы. Исторические катаклизмы также не идут им на пользу.

Когда началась война, в красивую дубовую поверхность шкафа пришлось ввинтить кольца для висячего замка. Мы уезжали в эвакуацию, всего взять с собой не могли, и кое-что пришлось оставить в шкафу. Например, кусок черного бархата — папин подарок. Когда-то папа мечтал увидеть маму в бархатном платье.

Соседям, которые заняли в войну нашу первую комнатку, пришлось очень постараться, чтобы выдрать кольцо и открыть шкаф. На гладком дереве появились безобразные рубцы, а мамин бархат был продан соседским сыном на Зацепской толкучке.

По мере того, как мы подрастали, вещи в доме утрачивали красоту и былое величие. Мама была к ним равнодушна, и бедная бабушка в одиночку боролась с нашими разрушительными инстинктами.

Как-то Андрей узнал, что бывают спички, которые могут загораться от любой поверхности. Он стал чиркать спичками по зеркалу. Они, конечно, не загорались, потому что были совсем другого сорта, но Андрей все чиркал и чиркал. Бабушка возмущалась, но поделаться ничего не могла, и на зеркале появлялись все новые и новые полосы...

Годы шли, от шкафа отпадали и утрачивались навсегда какие-то декоративные кружочки и уголки. Его хозяйке, бабушке, теперь уже было совсем безразлично, что с ним происходит.

Я вынула широкие полки и устроила из шифоньера гардероб, и бабушка никак не реагировала на это событие. Через некоторое время она умерла.

А шкаф пришлось перевезти в



Арсений Александрович Тарковский. 1938 год.
Фото Льва Горнунга

Бирюлево — дом № 26 по 1-му Шиповскому переулку освобождали под общежитие для рабочих. Мама в Бирюлеве не жила, она приехала к нам на Юго-Запад, и шкаф несколько лет простоял в пустой комнате.

Потом произошло то, о чем я не люблю вспоминать.

Если бы я оказалась на космической станции, летающей вокруг планеты Солярис, Океан материализовал бы этот зеркальный шкаф. Дело в том, что пришлось освободить мамину комнату в Бирюлеве, а в нашу тесную квартиру он не входил. И пришлось его уничтожить. Да-да... Мы сняли зеркальную дверцу с петель и стали разбивать шкаф — было невозможно выбросить его целиком.

Мы его убивали, а он не хотел умирать. Он мог прожить еще лет триста: ведь он был на редкость прочно сделан уважающим себя столаром-краснодеревщиком...

Мы бросили стенки от шкафа на бирюлевской помойке, а дверцу перевезли к себе.

Как хорошо, что Андрей когда-то не слушался бабушку и оставил на зеркальной поверхности следы от своих спичек, драгоценные линии-напоминания.

Этому зеркалу суждено было стать первым и главным Зеркалом в судьбе Андрея, прообразом всех зеркал в его жизни и в его фильмах. Оно было покрыто в старину настоящей серебряной амальгамой, поэтому отражение в нем смягчено и чуть загадочно.

Таинственная суть зеркала впервые обнаружилась, когда друг наших родителей, Левушка Горнунг, принес отпечатки сделанных возле него снимков — папа в кожаном пальто и папа с маленьким Андреем на коленях.

Позже Лев снял у зеркала уже повзрослевшего, шестнадцатилетнего Андрея.

Покрытое амальгамой стекло повторяло облик позирующих, но это повторение не было их точной копией. В нем угадывалось что-то иное, как будто зеркало проявляло то,

что в реальности было скрыто под привычными чертами...

Я гляжу в его тусклую поверхность и вижу свое отражение. Андрей всегда был старше меня. Теперь — старше я. Пройдет еще немного времени, и мы с ним встретимся.

По ту сторону зеркального стекла.

Кусок торта

Юрьевец довоенный... Зима 1937-38. Чужой человек — переписчик населения, его подшитые валенки, покрытые каплями растаявшего снега, черный портфель.

Лето. Бабушкины колени, разбитые о булыжную мостовую, когда она шла к знакомым покупать для нас клубнику. Бывший актер Телепнев — наркоман с лицом провинциального трагика. А еще сделанная в ателье фотография. Мы сидим на большом старинном кресле, явно экспроприированном у какого-то местного богача. Такие ухоженные и благопристойные дети, какими уже никогда больше не были.

Юрьевец военный... Комнатка в одно окно в доме № 8 на улице Энгельса*. Дерево напротив, плещущее ветвями во время летней грозы. Кафельная лежанка, на которой мы отогревались в морозы. «Наш» самолет, севший на лед Волги. Ивановская гора, высокие санки-каретки. Комья замерзшего конского навоза и клочки оброненного с розвальней сена, в котором я так любила узнавать летние травы и цветы.

В Юрьевце военном мы не снимались. А если бы такое произошло, то на фотографии отобразились наши заострившиеся скулы и блестящие глаза. Не забывается чувство голода. Но еще труднее забыть историю с куском торта «Наполеон».

Мама не могла найти работу, и чудная Людмила Александровна Бобылькова, директор «Флягинской»** начальной школы, пригласила маму быть кем-то вроде художественного руководителя. Мама готовила с детьми самодеятельность к праздникам — к Первому Мая, к дню Седьмого ноября и к Новому году.

К новогоднему утреннику начали готовиться в декабре сорок второго

* Теперь эта улица носит имя Андрея Тарковского.

** Школа находилась в доме, отобранном после революции у купца Флягина.

года. Андреев класс должен был строить «пирамиду», и меня, как самую легонькую, Андрей заставлял стоять наверху на чьих-то колеблющихся плечах. Мама разучивала с девочками «Танец матрешек», а учительница музыки, эвакуированная ленинградка по прозвищу «Три полена» (однажды она была уличена в хищении дров), репетировала с Андреем «Веселый ветер» Дунаевского.

Но гвоздем новогоднего утренника должно было стать праздничное чаепитие. Деревенские дети, а их среди школьников было немало, принесли масло, яйца, муку, и учительницы сделали слоеный торт «Наполеон» по бессмертному французскому рецепту. Испекли коржи, смазали их кремом и оставили на ночь пропитываться.

После праздника учителя разделили между собой оставшиеся куски торта. Мама принесла домой два куска, один из которых бабушка и мама отдали нам. Остался еще один, про который мама сказала: «Не ешьте!»

Кусок торта лежал на тарелке в резном бабушкином буфете. Стоило встать на табуретку и открыть застекленную дверцу, как нас обдавал сдобный запах «Наполеона», от которого кружилась голова и замирало дыхание.

Мы крутились возле буфета, мы поминутно открывали его, чтобы взглянуть на этот слоистый кусок. Наконец, Андрей не выдержал. «Давай съедим, — сказал он. — Все равно мама придет и разрешит нам съесть».

Мы поделили кусок на две части, мы знали, что мама и бабушка наверняка откажутся от своей доли в нашу пользу.

Вскоре пришла мама. Она поделала кое-какие домашние дела, а потом сказал: «Надо сходить к Надежде Ивановне. Она заболела и не была на утреннике. Я взяла ее кусок торта. Сейчас отнесу».

При этих словах она открыла буфет и увидела пустую тарелку, на которой даже следа от торта не осталось.

«Мама, мы съели торт», — в ужасе пробормотал Андрей. Я заплакала.

И наша дорогая, любимая мама, которая оказалась из-за нас в весьма сложном положении — ведь у нее не было ни муки, ни масла для нового «Наполеона» — сказала: «Ладно, только не ревите. Это я виновата, не сказала, что торт чужой. Придется теперь что-то придумывать взамен для Надежды Ивановны».



Мадам Анни

В начале этого года в газетах мелькнуло сообщение о том, что знаменитая Анни Жирардо, проводя в Москве считанные минуты, проследовала в Магнитогорск, куда она была приглашена на роль Мадам Маргерит в одноименной пьесе Роберто Атайде, поставленной на сцене Магнитогорского драматического театра. Это была одна из ее любимых ролей, сыгранных в театре Монпарнас в Париже. Мне довелось в свое время видеть этот спектакль и даже взять интервью.

Подойдя к зданию на улице Гейте, где находился театр, я стал искать артистический подъезд — нужно было договориться с актрисой о разговоре. Консьерж сказал: «Мадам Жирардо пьет кофе в баре напротив». В баре была тьма народу, я искал знакомое по экрану лицо — его не было. Какие-то три пожилых женщины сидели за столиком. «Вы не видели мадам Жирардо?» — «Это я», — ответила одна из невзрачных дам, одетая в показавшееся мне старушечьим пальто. Господи, ей же всего 42 года — подумалось. Договорились, что я зайду после спектакля, что и произошло, но разговор там шел не о пьесе, в которой она играла, а о другом. Что же касается пьесы, то это была

«Мадам Маргерит», написанная бразильцем Роберто Атайде и переделанная на французский лад поэтом и драматургом Жаном-Лу Дабади (режиссер Жоржи Лавелли). Мадам Маргерит — учительница и спектакль — урок в школе. Два часа преподавательского монолога перед актерами — учениками пятого класса и перед публикой, которая должна была себя почувствовать в возрасте 12—13 лет. Мадам Маргарит по ходу своего разговора о классом-задом все время ссылалась на факты из жизни самой Жирардо, которая как раз в 12-летнем возрасте пережила фашистскую оккупацию, наглядясь на портреты Гитлера и Петэна, и рано поняла, что такое национал-социализм, что значит быть заложником, чем пахнет время, когда соседи вдруг начинают нашивать на одежду желтую звезду.

Но не только все это было в пьесе. Там была еще и сама мадам Маргерит. Наивная и исповедующая учительскую строгость, остроумная и сентиментальная — она и сама, казалось, чаще была школьницей, нежели наставницей. Пьеса кончалась занятным образом. Среди учеников был мальчишка, который помогал убирать класс, приводил в порядок доску, и, разумеется, был влюблен

своей учительницу. Он полагал также, что у любимого существа должна быть какая-то тайна, секрет, и что этот секрет находится в сумочке мадам Маргерит. Дождавшись конца урока, он тайком открыл ее и нашел там косметику, несколько конфет и маленький дамский револьвер. Такой финал: красота, лакомство и пули.

Как сказала Жирардо, формула ее жизни в юности была определена только одним: как выжить? Конечно, с ранних лет она мечтала о театре, но отбрасывала навязчивый сон. После смерти отца, вслед за мамой-медсестрой и Анни пошла учиться по медицинской части. Работа в госпиталях, клиниках, общалась с врачами, нянечками, ходила на какие-то санитарные курсы. А учиться по-прежнему хотелось иному ремеслу — актерскому. Однажды решение было принято — Анни бросила медсестринские дела и пошла сначала на бесплатные курсы Анри Боска, затем по его совету в мастерскую Жана Мейера — одного из столпов «Комеди франсез» и, наконец, оттуда — в Консерваторию драматического искусства, где на выпуске с блеском сыграла отрывок из «Хозяйки гостиницы» Гольдони. Еще студенткой она начала петь и играть в кабаре «Красная роза» и в «Театре Латинского квартала», а через два года после окончания консерватории ее взяли в «Комеди франсез», где, как кто-то сказал, она попала в плен в царившем в Доме Мольера александрийскому стиху, но постепенно из этого плена вырвалась.

И вот однажды, после премьеры в «Комеди франсез» своей пьесы «Пишущая машинка», автор — Жан Кокто пришел за кулисы и, обняв Анни, зашептал ей на ухо: «Послушай, я ничего подобного у нас не видел и не слышал, у тебя такой драматический темперамент, которого у нас давно не было».

Это была устная похвала, напутственное слово, авторский отзыв, все что хотите, но они дорого стоили. Может быть, именно с этой фразы гениального поэта и драматурга и начался артистический путь Анни Жирардо в большом искусстве. Этот ее путь в театре менее известен, тем на менее любопытен. Жирардо играла в «Идиоте», в популярной у нас пьесе «Двое на качелях». У нас мало кто знает, что она выходила и на подмостки миланской «Ла Скала» в роли рассказчицы в опере Стравинского «Персефона». А лет через десять после упомянутой «Мадам Маргерит» решила использовать форму монолога сначала в пьесе «Марге-

рит и другие», а затем и в «Концерте одного актера» или, вернее, одной актрисы — скромном по форме мюзикле (она сама плюс три музыканта) — стала рассказывать о своей жизни.

Ее дорога в кино, конечно, более известна. Вначале речь шла о ее фильмах, шедших у нас. Называю несколько: «Рокко и его братья» (актер Ренато Сальватори, игравший роль одного из братьев, стал ее мужем. Сальватори уже нет в живых, он отец единственной и любимой дочери Жирардо — Джулии — тоже актрисы), «Жить, чтобы жить», «Старая дева», «Доктор Франсуаза Гайян», «Черный список», «Шантаж», «Знакомство по брачному объявлению», «Уйти — вернуться», «Говорите — мне интересно». Жирардо снялась и в двух наших картинах — в «Журналисте» Герасимова, где заменила отказавшуюся от съемок Синьоре, и в телевизионной ленте «Руфь» Валерия Ахадова. Сюжет этого фильма был навеян реальной историей француженки, пианистки Веры Лотар-Шевченко. Эта женщина, замечательный музыкант, занимавшаяся у Корте, у учеников Листа — Эжена Д'Альбера и Эмиля Зауэра, объехавшая с концертами весь свет, вышла замуж за советского инженера, который увез ее в СССР. Здесь он был арестован и спустя некоторое время расстрелян, а Вера Лотар-Шевченко отбыла срок в лагерях. Француженку, по идее, должна играть француженка, и авторы фильма послали телеграмму Жирардо с просьбой принять участие в работе над картиной. Она согласилась, приехала, и во время съемок (это было в 1989 году) дала мне интервью, которое, как мне кажется, сохранило свой интерес и сегодня.

— Что вы скажете о судьбе вашей героини?

— Судьба потрясающая. Муж казнен, она провела почти 20 лет в лагерях. И вы понимаете, что значит этот срок для пианистки. У нее деревятели руки. И она осталась на этой земле, отказалась от мысли уехать. Это подвиг — высокий поступок. Постепенно она вернулась к музыке, на ее концерты в Москве и Ленинграде трудно было попасть. Ее игра была откровением. Но фильм не о том. Ведь во Франции с большим запозданием стали говорить о репрессиях в СССР. Я, например, знала о советских лагерях, но что там происходило в действительности я не знала и не понимала этого.

— Может быть, террор — правило революций, в том числе и вашей Великой французской...

— Нет, не знаю. Не думаю, что с

именем Сталина можно связывать революцию. Другое дело, когда революция что-то меняет, бывают и переклесты. С той и с другой стороны. При Гитлере не было никакой революции. У власти оказался маньяк-убийца. Но Сталин все скрывал, все прятал. Никто ничего не должен был знать. Мир ничего не знал. И ведь он думал не о вере, религия тут ни при чем. Он думал только о себе. Ему надо было убить всех, чтобы остаться одному, быть первым посреди пустоты. И чудовищный произвол. Вера Шевченко была всего лишь женой арестованного, и этого оказалось достаточно, чтобы арестовали и ее. В конце концов, вы могли просто в неподходящий момент оказаться на улице, чтобы вас забрали, как было показано в той пьесе, которую я видела в «Современнике». Когда я осознала все это, то спросила себя: «Что, человек вернулся в пещерные времена, когда ходил в шкуре с дубиной?»

— Что вы больше всего ненавидите?

— Насилие. Для меня это вещь неизвинительная. Глупость. Несправедливость. Вот те основные беды человека, от которых он никак не может избавиться, не знаю почему.

— А к чему более всего наклонены?

— К щедрости, к смеху, к тому, чтобы брать на себя ответственность, помогать кому-нибудь, способствовать в более общем плане прогрессу человечества, науки...

— Играет ли в театре ваша дочь?

— Да. Однажды мы даже выступили вместе в одной из пьес Ионеско в театре Буфф дю Нор.

— Где вы живете в Париже?

— На площади Вогезов. Этот старый квартал приобретает все больший и больший вес. Но я люблю темные уголки, неизвестные многим...

— Вы прячетесь? Это черта не звезды, а скорее антизвезды...

— Да, иногда меня так называют. Финал интервью она «сыграла», я спросил:

— Простите, но ведь в четырехугольном доме на площади Вогезов жил Гюго. В номере шестом...

— Как раз напротив. Но я его давно не встречала. По-моему, он уехал куда-то. Жаль. Я бы хотела повидаться с ним. Поговорить. Мы бы нашли общие темы...

Артем Гальперин

Это последняя публикация известного литератора и радиожурналиста. Он передал нам этот материал за несколько дней до своей неожиданной смерти.

рассказ гилберта кейта честертонa

Салат полковника Крэя

Отец Браун шел домой после ранней службы белым, странным утром, когда тихо таяли туманы — одним из тех утр, когда самая стихия света предстает только что созданной и таинственной. Редкие деревья все яснее и яснее являлись из дымки, словно кто-то их набрасывал серым мелком, а потом уж углем. Из большого отдаления, по ломкому краю предместья выступали дома; их очертания делались все отчетливей и отчетливей, пока он не стал различать кое-какие из них, с владельцами которых свел шапочное знакомство, и еще больше таких, где он знал их по имени. Но окна и двери были все на запоре; народ тут жил не тот, чтобы вставать в такой ранний час, тем более по такой надобности. Однако, проходя под тенью одной прелестной виллы с верандой и обширным ухоженным садом, он услышал звук, от которого невольно остановился. То был бесспорно звук выстрела, — пистолета ли, карабина — словом, легкого огнестрельного оружия; но не это более всего поразило отца Брауна. За первым полновесным звуком немедленно последовала целая серия звуков поуже — он их насчитал не меньше шести. Он предположил было эхо; но вот ведь загвоздка: эхо ничуть не походило на исходный звук. Оно, собственно, и вообще, кажется, ни на что не походило; три вещи представлялись хоть отдаленно ему подобными: звук, производимый сифоном с содовой, один из множества звуков, производимых животным, и звук, производимый человеком, силящимся подавить смехок. Но все три предположения были равно нелепы.

В отце Брауне уживались два человека. Один — человек дела, скромный, как примула, точный, как часы; исполнявший свои непреложные обязанности и ничуть не помышлявший их изменять. И второй — человек рассуждений, куда проще первого, но и куда сильнее, которого было никак не унять; чья мысль всегда (в единственно здравом смысле слова) оставалась свободной мыслью. Как ни старался, он не мог удержаться от того, чтобы задавать себе все вопросы, какие мог он задать, и отвечать на те из них, на какие мог он ответить; это совершалось произвольно, как дыхание и кровообращение. Но никогда он намеренно не выходил в своих действиях из сферы, предписанной ему долгом; и в данном случае оба означенных свойства пришли в мучительное противоречие. Он побрел было дальше в сумерках, уговаривая себя, что все это не его забота, а в мозгу уже вертелось десятка два теорий относительно происхождения странных звуков. Но вот высветлился серебром смутный горизонт, и отец Браун сообразил со всею утренней очевидностью, что стоит возле дома служившего в Индии английского майора по имени Путнэм; и у этого майора повар-мальтиец, один из его прихожан. К тому же он припомнил, что пистолетный выстрел может стать делом серьезным; и вести к законно его касающимся последствиям. Он повернул обратно, вошел в калитку и направился к парадной двери.

У стены дома сбоку, несколько в глубине, стояло что-то, напоминающее очень низкий сарай; то был, как потом он выяснил, большой мусорный ящик. Из-за него, наклоняясь и озираясь, вышла фигура, сперва казавшаяся в остатках утренней дымки бесплотным призраком. Приблизясь, она однако же уплотнилась и стала чересчур даже плотной. Майор Путнэм был лысый, с бычьей шеей коротконогий

крепыш, с одной из тех апоплексических физиономий, которые являются результатом долгих стараний примирить восточный климат с западными излишествами. Впрочем, физиономия была добродушна и даже сейчас, несмотря на всю свою озабоченность и растерянность, снабжена невинной улыбкой. На голове у майора Путнэма была широкополая шляпа, сдвинутая на затылок (создавая таким образом нимб, ни к коей мере не сочетавшийся с физиономией), остальной же наряд был представлен весьма живописной пижамой в багрово-желтую полоску, которая, несмотря на всю свою пламенность, могла служить лишь весьма ненадежной защитой от утреннего холода. Майор очевидно впопыхах выскочил из дому, и отец Браун не удивился, когда тот крикнул ему без дальних церемоний:

— Слыхали вы этот шум?

— Да, — ответил отец Браун. — Вот я и решил заглянуть на случай чего.

Майор несколько странно на него глянул своими крыжовенными глазами.

— И что это по-вашему был за звук? — спросил он.

— Он напомнил выстрел — ответил отец Браун с запинкой, — Но у него было какое-то своеобразное эхо.

Майор по-прежнему смотрел на него — спокойно, хоть и выпучив глаза, когда дверь резко распахнулась, охлестнув газовым светом еще серое спростонья лицо утра; и новая фигура в пижаме выскочила, вернее, ринулась в сад. Была она куда длиннее, стройнее и атлетичнее; пижама, хоть и такое же детище тропиков, свидетельствовала о большем вкусе, будучи белой в бледно-лимонную полоску. Лицо было изможденное, но красивое, и более загорелое, чем у майора; орлиный профиль, глубоко запавшие глаза; легкую странность лицу придавало сочетание черных как смоль волос и куда более светлых усов. Все это отец Браун сообразил в подробностях уж потом, на досуге. Теперь же он видел только одно — в руке у незнакомца был пистолет.

— Крэй! — вскричал уставясь на него майор. — Это вы стреляли?

— Да, я, — выпалил черноволосый джентльмен. — И вы тоже бы выстрелили на моем месте. Если бы вас повсюду преследовали бесы и чуть не...

Тут майор вмешался с очевидной поспешностью.

— Это мой друг отец Браун, — сказал он. И, обращаясь к отцу Брауну: — Не знаю, приходилось ли вам видеть полковника Крэя, из королевской артиллерии.

— Кое-что я, разумеется, слышал, — сказал отец Браун невинно. — Ну и — попали вы во что-нибудь?

— Так мне показалось, — твердо ответил Крэй.

— Ну, а он... — спросил майор Путнэм, понизив голос, — он что же — упал, закричал, или как?

Полковник Крэй разглядывал своего друга странным, пристальным взором.

— Я вам точно скажу, что он делал, — сказал он. — Он чихал.

Отец Браун поднял руку к виску, тем жестом, какой мы делаем, поймав ускользавшее имя. Теперь-то он понял, что означало то, что не могло быть ни шипением сифона, ни собачьим фырканьем.

Ну и ну! — вскричал, уставясь на друга, майор. — Вот уж никогда я не слышал, чтобы кто-то начхал на боевой револьвер!

И тоже, — скромно заметил отец Браун. — Хорошо еще, что вы не направили на него свою артиллерию, не то и подумать страшно, каким бы вы его наградили насморком. — И после растерянной паузы он прибавил:

— Это был взломщик?

— Не угодно ли войти, — довольно резко сказал майор Путнэм и повел их в дом.

Внутренность дома демонстрировала парадокс, нередко наблюдаемый в такие утренние часы: комнаты были светлее, чем небо снаружи; даже и после того, как майор выключил газовый свет в прихожей. Не без удивления увидел отец Браун, что стол сервирован со всем парадом — салфетки в кольцах, ненужный строй из шести разнокалиберных сосудов у каждого прибора. Было бы вполне естественно в этот утренний час набрести на остатки вчерашнего пирса; но свежий накрытый стол в такую рань выглядел несколько необычно.

Пока отец Браун нерешительно медлил в прихожей, майор Путнэм бросился мимо него и окинул всю длинную скатерть яростным взором. Наконец, он заговорил, брызгая слюной:

— Все серебро пропало! — выдохнул он. — Рыбные ножи и вилки! Старая подставка для приправ! Даже старый серебряный сливочник! Вот теперь, отец Браун, я готов ответить на ваш вопрос, был ли это взломщик!

— Это просто для отвода глаз, — упрямо сказал Крэй. — Я лучше вас знаю, почему...

Майор похлопал его по плечу тем жестом, каким в пору только успокивать больного дитя, и сказал:

— Это был взломщик. Совершенно ясно — это был взломщик.

— И притом взломщик с насморком, — заметил отец Браун. — Что и поможет вам напасть на его след.

Майор с мрачным видом покачал головой.

— Боюсь, его след давно простыл, — сказал он.

А когда неумный Крэй снова вернулся к двери в сад, он прибавил хриплым таинственным шепотом:

— Не знаю, вправе ли я посылать за полицией — ведь мой друг позволил себе кой-какие

вольности с пулями и, так сказать, преступил закон. Он долго жил в глуши. И, откровенно говоря, ему, по моему, порой мерещится что-то.

— Мне кажется, вы мне как-то говорили, — сказал отец Браун, — что он считает, будто индийское тайное общество его преследует?

Майор Путнэм кивнул, но одновременно пожал плечами.

— Мне кажется, нам лучше пойти за ним в сад, — сказал он. — Не хотелось бы больше — ну, скажем, чиханья.

Они вышли на утренний свет, уже позолоченный солнцем, и увидели почти вдвое согнутую долговязую фигуру полковника Крэя, тщательно изучавшего состояние гравия и травы. Майор ненавязчиво двинулся в его сторону, а священник с такой же ленцой обогнул ближайший угол дома и метра на два приблизился к мусорному ящику.

Минуту-другую он стоял, созерцая сей унылый предмет; затем шагнул к нему, поднял крышку и сунул голову внутрь. Тут его обдало пылью и прочей пачкающей пакостью. Но собственная наружность мало занимала отца Брауна, занятого иными заботами. Какое-то время он еще постоял в той же позе, словно погружаясь в тайную молитву. Затем высунул голову, слегка осыпанную пеплом, и как ни в чем не бывало двинулся прочь.

Снова подходя к той же двери, он увидел группку, которая призвана была рассеять все ужасы, как солнце только что рассеяло туман. Не то, чтобы она поставляла успокоительную пищу рассудку, нет, она просто была уморительна, как выводок персонажей Диккенса. Майор Путнэм успел побывать в доме и нырнуть в пристойную рубашку и штаны, подпоясанные багряным кушаком, а сверху накинул обыкновенный светлый пиджак. В этой простой оправе красная его физиономия как бы лопалась от самого заурядного добродушия. Впрочем, он был даже чересчур выразителен, но ведь он говорил со своим поваром — смуглым сыном Мальты, чье тощее, истомленное заботой лицо странно контрастировало с белым колпаком и костюмом. Повару было отчего истомиться, ибо кулинарное искусство было коньком майора. Он был один из тех любителей, которые знают больше профессионалов. Единственное непричастное лицо, которое допускал он судить о достоинствах рагу, был его друг Крэй — и, вспомнив об этом, отец Браун перевел взгляд на второго офицера. Сейчас, при дневном свете, когда все успели одеться, и успокоиться, вид его несколько поразил отца Брауна. Более высокий и изящный, полковник по-прежнему пребывал в пижаме, с всклокоченной черной шевелюрой, и ползал по саду на четвереньках, все еще отыскивая следы взломщика; время от времени он лупил по земле кулаком, сердясь, что их не нашел. Увидя его необычный способ передвижения, священник печально поднял брови; и вдруг догадался, что слово «мерещится», пожалуй, можно счесть эвфемизмом.

Третье составляющее в группе с эпикурейцем и поваром было знакомо отцу Брауну; то была Одри Уотсон, воспитанница и домоправительница майора; но в данный момент, судя по фартуку, засученным рукавам и грозному виду, она

выступала исключительно в ипостаси домоправительницы.

— Так вам и надо, — говорила она. — Сколько раз я вам повторяла — зачем ставить на стол эту допотопную подставку!

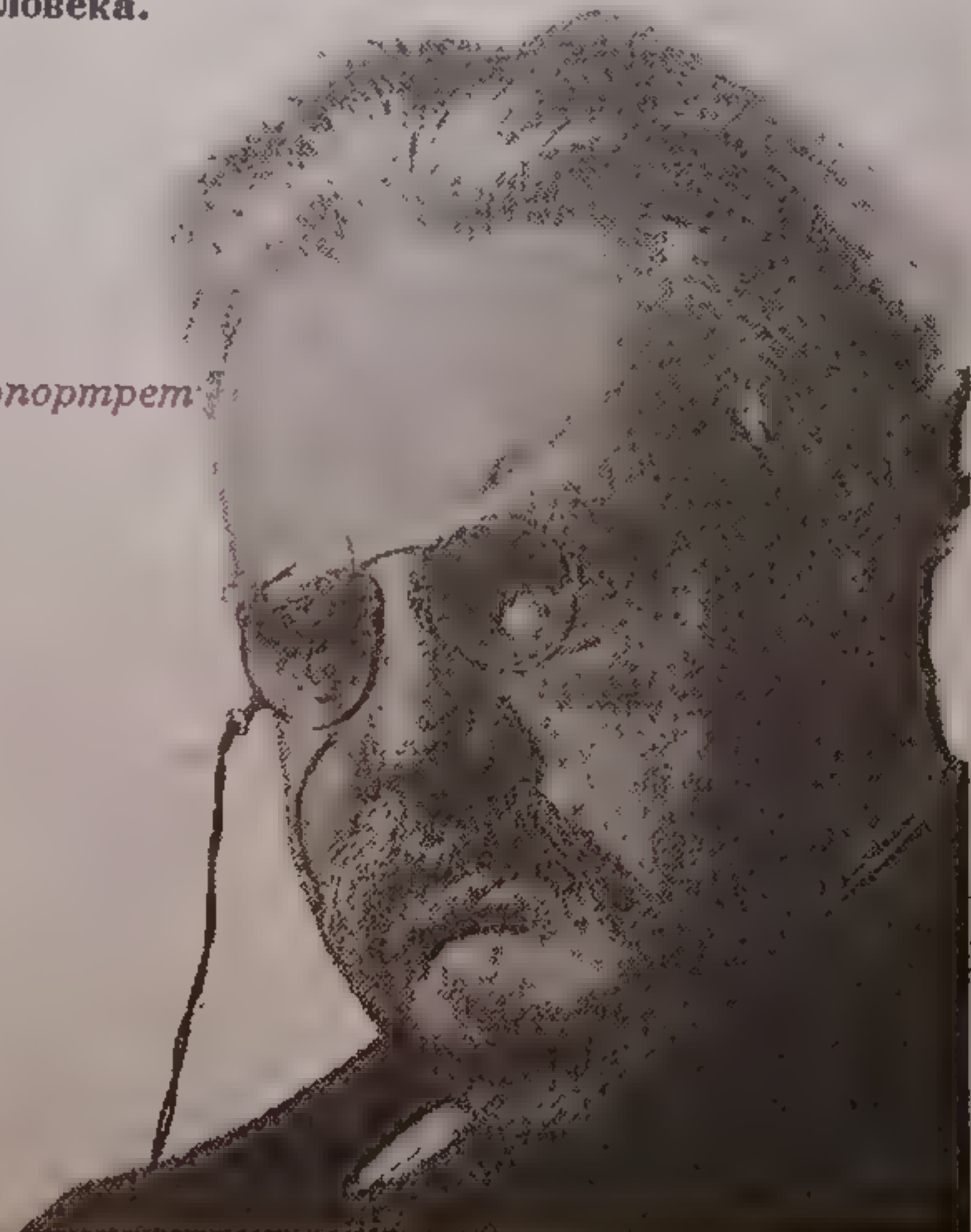
— Но она мне больше нравится, — возражал он кротко, — Я и сам допотопный; и все вместе так дивно выглядело.

— И так дивно все вместе исчезло, — отрезала она. — Ну ладно, если вы не желаете заниматься взломщиком, я не желаю заниматься обедом. Сегодня воскресенье, за уксусом-перцем в город не пошлешь; а индийским господам и обед не в обед без разных острых приправ. Боже мой, и зачем только вы попросили кузена Оливера меня пригласить на эту музыкальную службу! Она ведь в половине первого кончится, а полковнику уж тогда уезжать. И разве вы, мужчины, сами справитесь!

— Ну, мы прекрасно справимся, — сказал майор, глядя

Наши читатели знакомы с творчеством классика английской литературы Г. К. Честертона (1874—1936) — в журнале печатались его замечательные философско-педагогические эссе. На этот раз перед вами — в переводе Елены Суриц — одна из знаменитых детективных историй, объединенных образом пронырливого сельского священника. Отец Браун распутывает сложные узлы преступления, доверяясь здравому смыслу и знанию природы человека.

Честертон — фотопортрет и автошарж



на нее весьма добродушно. — У Марко есть все приправы; и мы, пора бы знать, часто выходили с честью и не из таких положений. А вам надо развеяться, мила Одри. Не вечно же вам хлопотать по хозяйству. Я же знаю, вам хочется послушать музыку.

— Мне хочется пойти в церковь, — сказала она, смерив его суровым взором.

Она была из тех красивых женщин, которые не дурнеют с годами, ибо красота их не в игре и красках лица, но в самом строении черт. Однако, хоть она была еще молода и пышно пламенеющая ее грива уводила мысль к полотнам Тициана, что-то в выражении рта и глаз намекало на то, что ее исподволь точит тайная забота, как ветер точит веками углы греческого храма. Ведь небольшая домашняя заминка, о которой она толковала с таким нажимом, была скорее комического, нежели трагического свойства. Отец Браун уяснил в ходе разговора, что Край, второй — *gougnep**, отбывает до обеда; и Путнэм, гостеприимный хозяин, дабы не лишать себя удовольствия попить напоследок со старым приятелем, постарался, чтобы прощальный *dejeuner*** был сервирован и поглощен заранее, пока Одри и другие особы посерьезней будут на утренней службе. Она туда отправлялась под водительством своего родственника и старого друга доктора Оливера Омана, который, хоть и ученый муж самого заядлого толка, так любил музыку, что готов был даже в церковь пойти, лишь бы ею насладиться. Все это вместе взятое ничуть не объясняло трагического выражения лица мисс Уотсон; и, едва ли осознанно, отец Браун снова оглянулся на очевидного безумца, копающегося в траве.

Когда он к нему подошел, черная, всклокоченная голова резко поднялась, как бы в недоумении, что он все еще тут. И в самом деле, по каким-то лишь ему одному ведомым причинам, отец Браун задерживался куда дольше, чем вела, или даже, строго говоря, позволялась учтивость.

— Ну, — с диким восторгом крикнул Край. — И вы ведь тоже подумали, что я спятил, признайтесь!

— Я взвешивал эту возможность, — отвечал невозмутимо маленький человечек. — И склонен ее отмести.

— Нельзя ли пояснее? — огрызнулся Край.

— Истинный безумец, — объяснил отец Браун, — всегда упорствует в своей мании. Никогда он с нею не борется. Вы же стараетесь отыскать следы валомщика там, где их нет. Вы боретесь с манией. Вы хотите того, чего никогда не хочет безумец.

— Чего же именно?

— Вы стараетесь доказать, что вы заблуждаетесь, — сказал отец Браун.

Не успел он договорить, Край кое-как поднялся на ноги и смерил священника ошеломленным взглядом.

— О, черт, вот именно! — крикнул он. — Все они тут ко мне пристают, что мол малый охотился только за серебром, — будто мне самому не хотелось бы так думать! Вот она, — он потряхнул всклокоченной черной гривой в сторону Одри, хоть это указание было, пожалуй, излишним, — вот она сегодня все пристает, мол, зачем я стрелял в бедного невинного вора, и как мол я несправедлив и жесток к бедным невинным туземцам. Да я и сам прежде был добродушнейшим человеком — ничуть не хуже Путнэма.

Он помолчал и прибавил:

— Послушайте, я вас первый раз в жизни вижу. Но вот вы сами посудите обо всей этой истории. Мы со стариной Путнэмом, два друга, вместе побывали в переделке. Только благодаря кой-каким неожиданностям на Афганской границе, я куда быстрее других получил полк; потом оба мы были отпущены на побывку. Я там обручился с Одри, и возвращались мы уже втроем. Но по пути кое-что приключилось. Кое-что любопытное. И в результате Путнэм хочет это дело

порвать, да и сама Одри тянет и тянет. И я их понимаю. Я знаю, что они обо мне думают. И вы тоже.

Ну, хорошо, вот вам факты. В последний наш день в индийском городке, я спросил у Путнэма, где бы мне раздобыть тричинопольских сигар. Он направил меня в лавчонку, напротив его дома. Потом уж я понял, что он был совершенно прав. Но «напротив» — слово коварное, если приличный дом стоит напротив пяти-шести развалюх, и я, верно, ошибся дверью. Дверь открылась с трудом, и притом в полную тьму; но когда я хотел уйти, она захлопнулась за моею спиною с таким шумом, будто щелкнули тысячи засовов. Делать было нечего, я двинулся вперед; я шел по каким-то переходам в крошечной тьме. Потом были ступени, потом я уперся в дверь, запертую на железную щеколду хитрой восточной выделки, и, не видя, я мог изучать ее только на ощупь, но в конце концов я с нею сладил. И вошел опять в темноту, чуть подсвеченную понижу до зеленоватой прозрачности множеством маленьких, но неколебимых свечильников. Сверху все большое полое помещение тонуло во мраке. Прямо передо мною высилась словно гора. Признаюсь, я почти лег на каменную платформу, куда меня вынесло, и убедился тогда, что это идол. И — что самое жуткое — идол, обращенный ко мне задом.

Едва ли это было хоть отдаленное человеческое подобие, судя по сплюснутой головке и, особенно, по гнусному поднятому хвосту, как мерзкий огромный палец, указывающему на какой-то символ, выгравированный в центре просторного каменного зала. Я начал не без ужаса угадывать иероглифы в смутном свете, когда случилось кое-что ужасное. Дверь в стене храма у меня за спиною бесшумно отворилась и вошел темнолицый в черном. На лице его застыла улыбка — зубы слоновой кости на медном лице — но самым в нем отвратительным мне показалось, что он в европейском костюме. Видно, я готовился встретить до глаз закутанных жрецов или голых факиров. А тут получилось, будто дьявол всю землю опутал своими ковами. В чем я и убедился.

— Если бы ты видел лишь ноги Обезьяны, — сказал он все той же улыбкой и без дальних предисловий, — мы бы пощадили тебя: пытали бы и умертвили. Если бы ты видел лицо Обезьяны — мы тоже бы помнили о милосердии: пытали бы и отпустили тебя живым. Но ты видел хвост Обезьяны, и тебе положен самый суровый приговор. И этот приговор — уходи.

Едва он договорил, хитроумная щеколда, с которой я только что бился, вдруг щелкнула и поднялась, и тогда я услышал, как в дальней глубине темных переходов сами собой отворились засовы тяжелой двери на улицу.

— Тщетны все мольбы о пощаде. Уходи, — сказал с улыбкою темнолицый. — Отныне волос тебя будет разить, как меч, и дыханье будет жалить тебя, как гадюка; из ниоткуда устремится на тебя оружие и ты многократно познаешь смерть.

Тут его снова поглотила стена. И я вышел на улицу.

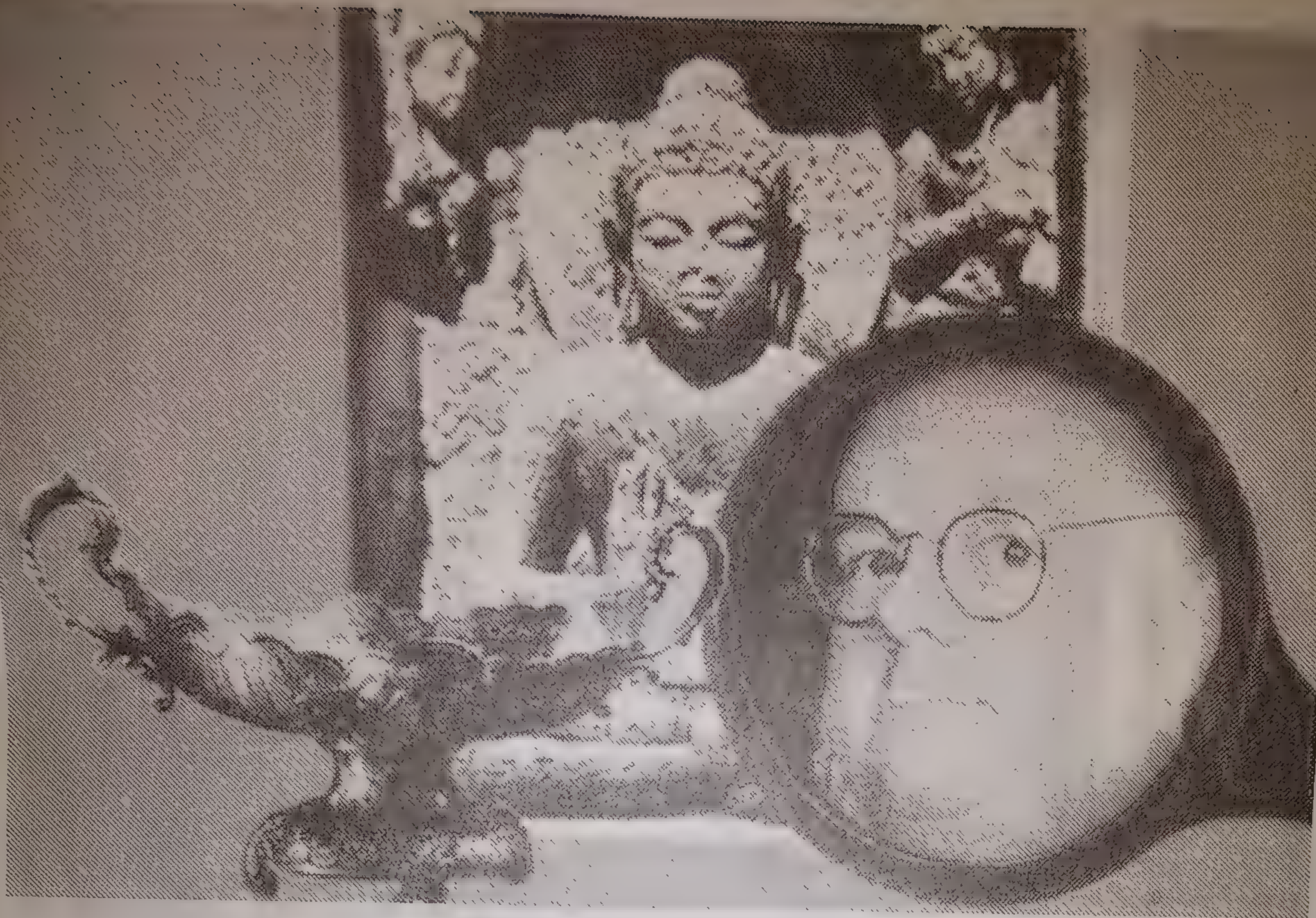
Край умолк; отец Браун спокойно присел на лужок и стал собирать ромашки. Воин меж тем продолжал:

— Путнэм, со своим безотказным здравым смыслом, разумеется, осмелел мои страхи, но с тех самых пор он стал с сомнением присматриваться ко мне. Хорошо, вот я только в нескольких словах расскажу вам о трех вещах, которые потом со мной приключились, а вы уж сами судите, кто из нас прав.

Первое происшествие было в индийской деревушке на краю джунглей, но на сотни миль от того храма, и племени, и города, где на меня наложили проклятие. Я проснулся темной ночью и лежал, помнится, ни о чем не думая, как вдруг ощутил, что горло мне щекочет то ли ниточка, то ли волосок. Я отпрянул и невольно вспомнил слова, произнесенные в храме. Но когда я встал, засветил свечу и подошел к зеркалу, на шее моей оказалась кровавая полоса.

* гурман (фр.)

** завтрак (фр.)



Второе приключилось в мебелирашках Порт Саида, попозже когда мы вместе возвращались домой. То была какая-то помесь харчевни с лавкой старьевщика, и хоть ничто там и отдаленно не напоминало о культе Обезьяны, в таком месте, конечно, вполне могли оказаться какие-то ее талисманы и символы. Так или иначе, там витало ее проклятие. Опять я проснулся в темноте, и с таким смущением, будто чье-то дыхание жалит меня, как гадюка — спокойней и буквальной не выразить. Меня охватила смертная мука. Я стучался об стены, пока не нашел окно, и скорее выпал, нежели выпрыгнул в сад. Бедняга Путнэм, в тот раз твердивший о случайной царапине, тут уж должен был отнестись серьезно к тому, что нашел меня утром без памяти на траве. Но, боюсь, он серьезно отнесся к состоянию моего рассудка, а не к моей истории.

Третий раз это случилось на Мальте. Мы стояли в крепости. Окна наших спален смотрели в открытое море, которое чуть не лизало нам подоконники, отделенное от них лишь белой и такой же, как само оно, голой стеной. Снова я проснулся среди ночи. Но было светло, когда я подошел к окну; сияла полная луна; я разглядел бы птицу на голой крепостной стене, парус на горизонте. Однако я увидел другое: нечто вроде прутика или ветки само по себе кружило в пустом небе. Влетело прямо ко мне в окно и разбило лампу подле только что покинутого изголовья. То была одна из тех странной формы боевых дубинок, какими сражаются некоторые восточные племена. Но ею не управляла рука человека.

Отец Браун бросил почти готовый венок и, затуманясь, поднялся на ноги.

— Нет ли у майора Путнэма, — спросил он, — каких-нибудь восточных идиолов, оружия и прочего, чтобы можно было составить по ним представление?

— Полным-полно, да что толку? — отвечал Крэй. — Впрочем, отчего же, пожалуйста в его кабинет.

Направляясь туда, они миновали мисс Уотсон, совсем

одетую для церкви и застегивающую перчатку, снизу слышали голос Путнэма, читающего повару лекцию о поваренном деле. В кабинете майора они наткнулись на третьего — в цилиндре и полном параде, он жадно углубился в книгу, лежавшую на ломберном столике, но виновато от нее отпрянул, едва они вошли.

Крэй достаточно учтиво представил его как доктора Омана, но на лице его изобразилась неприязнь, по которой отец Браун сразу догадался, что — знает или нет об этом Одри — но эти двое соперники. Сам он приглядывался к доктору Оману не без предубеждения. Что и говорить, доктор был безукоризненно одетый джентльмен и весьма недурен собою, хоть и не по-европейски смугл. Но священнику пришлось строго напомнить себе, что и тот, кто лошит и холит свою эспаньолку, кто носит перчатки на маленьких ручках и говорит роскошно поставленным голосом — достоин милосердия.

Крэй, кажется, особенно бесил изящный молитвенник в стянутой перчатке руке Омана.

— Давно ли вы в это ударились? — спросил он довольно резко.

Оман засмеялся тихим, не обидным смехом.

— Да, мне, конечно, ближе другое, — сказал он, кладя руку на толстую книгу, только что им отставленную, — словарь разных снадобий. Но такую громадину в церковь с собой не потащишь.

Он захлопнул объемистый том, опять-таки с чуть заметной поспешностью и смущением.

— Полагаю, — сказал священник, торопясь переменить разговор, — все эти копы и прочее — они ведь из Индии?

— Отовсюду, — ответил доктор. — Путнэм старый солдат, был и в Мексике, и в Австралии, и на Каннибальских островах, насколько мне известно.

— Надеюсь, не на Каннибальских островах, — заметил отец Браун, — обучался он кулинарному искусству?

И он обвел взглядом горшочки и другие странные сосуды, расставленные по полкам.

Тут весьма одушевленный предмет беседы сунул в кабинет свою весело полыхающую физиономию.

— Пора, Край,— крикнул он.— Сейчас подадут наше кушанье. Да и колокола уж созывают ретивую паству.

Край поспешил наверх переодеться. Доктор Оман и мисс Уотсон вышли на улицу и чинно влились в поток богомольцев. Но отец Браун заметил, что доктор дважды оборачивался и внимательно оглядывал дом, и даже вернулся назад с перекрестка, чтобы снова на него посмотреть.

На лице священника изобразилось недоумение.

— Уж конечно, не он лазил в мусорный ящик — в эдаком-то наряде — пробормотал он.— Разве что успел туда наведаться совсем уж чуть свет.

Отец Браун был чувствителен, как барометр, к настроению других; но сегодня он был, кажется, не чувствительнее носорога. Ни жесткие законы этикета, ни зыбкие требования общежития не понуждали его торчать в доме англо-индийских приятелей, собравшихся завтракать; он однако же торчал, и неловкость свою укрывал за потоком забавной, но совершенно не обязательной болтовни. И, что самое удивительное, он, кажется, есть не хотел вовсе. Тогда как перед приятелями одно за другим являлись изысканнейшие перлы восточной кухни в сопровождении соответственных даров виноградной лозы, он только твердил, что сегодня постится, жевал кусок хлеба, да едва пригубил холодную воду из стоящего перед ним бокала. Зато речи его текли изобильно.

— О, я знаю, что я сейчас для вас сделаю! — вдруг вскричал он.— Я вам заправлю салат! Есть его я не могу, но заправлю божественно! Вот я тут у вас вижу листочки!

— Увы, только ими мы и располагаем,— отвечал добродушный майор.— Должен вам напомнить — горчица, уксус, оливковое масло и прочее исчезли вместе с подставкой и валомщиком.

— Знаю,— ответил отец Браун слегка загадочно.— Вот этого-то я всегда и боялся. И потому я все приправы всегда ношу с собой. Обожаю салат.

И к изумлению остальных он извлек из жилетного кармана и поставил на стол перечницу.

— Странно, зачем валомщику понадобилась еще и горчица,— продолжал он, извлекая баночку с горчицей из другого кармана.— Разве что для горчичников? А уксус? — он извлек и его.— Кажется, что-то я слышал такое про уксусные компрессы... Что же до масла, которое я, кажется, сунул в мой левый...

Но поток его речей вдруг пресекся, ибо он поднял взгляд и увидел то, что не видно было другим — черную фигуру доктора Омана, застывшего на залитом солнцем лужке и неотрывно глядящего в комнату. Он еще не вполне оправился, когда слово вставил Край.

— Вы сносшибательный малый,— сказал он, глядя на отца Брауна большими глазами.— Надо бы послушать ваши проповеди, если они столь же забавны, как ваши повадки.

Тут голос его пресекся, и он откинулся на спинку кресла.

— О, и в подставке для салатных приправ можно почерпнуть кое-что для проповеди,— сказал отец Браун совершенно серьезно.— Случалось ли вам слышать о вере с горчичное зерно*, или о том, как елей, он же оливковое масло, употребляется для священного помазания**, что же до уксуса, какой же солдат забудет того солдата, который, когда солнце померкло...***

* Иисус же сказал им: ...если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: перейди отсюда туда; и она перейдет, и ничего не будет невозможного для вас.— Евангелие от Матфея, гл. 17, 20.

** См., напр.; Исайя 61, 3, Левит, 8, 12, Псалом 132, 2.

*** «Воины, напоивши уксусом губку... поднесли к устам Вго».— Евангелие от Иоанна, гл. 19, 29.

Полковник Край пригнулся к столу и вцепился руками в скатерть.

Отец Браун, заправлявший салат, плюхнул две ложки горчицы в свой бокал с водой, встал и сказал совершенно новым, громким, неожиданным голосом:

— Выпейте это!

Доктор, за миг до того недвижно стоявший на лужке, стремительно бросился к окну, распахнул его и крикнул:

-- Я нужен? Он отравлен?

— Едва обошлось,— сказал отец Браун с тенью улыбки на губах; ибо рвотное сразу подействовало. Полковник Край лежал откинувшись в кресле, задыхающийся, но живой.

Майор Путнем вскочил на ноги, красное лицо его пошло пятнами.

— Злодейство! — орал он хрипло.— Я иду в полицию!

Священник слышал, как он сдернул с вешалки свою шляпу, как распахнул дверь на улицу, слышал, как хлопнула калитка. А сам стоял застыв, глядя на Края. Помолчав, он спокойно сказал:

— Не стану вас мучить долгими разговорами. Скажу только то, что вам следует знать. Храм Обезьяны — либо случайное совпадение, либо звено в цепи козней. М козни все — белого человека. Лишь одно оружие может пустить кровь легким, как волос, касанием — бритва, которую держит рука белого человека. Единственный способ наполнить обычную комнату невидимой, тяжелой отравой — включить газ; выходка белого человека. И лишь одна дубинка может вылететь из окна, перевернуться в воздухе и вернуться в соседнее окно: австралийский бумеранг. Кое-что из этих вещей мы видели в кабинете майора.

С этими словами он вышел и что-то быстро сказал доктору. Мгновение спустя Одри Уотсон ворвалась в дом и бросилась на колени рядом с креслом полковника. Отец Браун не слышал, что эти двое говорили друг другу, но их потрясенные лица никто не назвал бы несчастными. Доктор и священник медленно побрели к садовой калитке.

— Я думаю, майор в нее был тоже влюблен,— сказал отец Браун со вздохом, и когда собеседник кивнул, он прибавил: — Вы проявили великодушие, доктор. Вы поступили благородно. Но что навело вас на подозрение?

— О, сущий пустяк,— ответил Оман.— Но он меня так мучил в церкви, что пришлось вернуться — проверить, все ли в порядке. Та книга на ломберном столике — сочинение о ядах; и открыта она была на том месте, где указывалось, что для одного индийского яда, смертельного и не обнаруживаемого при вскрытии, служит противоядием обыкновенное рвотное. Думаю, он прочел это в последнюю минуту...

— И вспомнил, что рвотное содержится в подставке для приправ,— сказал отец Браун.— Вот именно. И бросил подставку в мусорный ящик, где я ее и обнаружил среди прочего серебра, якобы унесенного валомщиком. Но если вы внимательно осмотрите перечницу, которую я поставил на стол, вы в ней заметите дырочку. Это след от пули Края, всколыхнувший перец и заставивший негодя чихать.

Помолчали. Потом доктор Оман заметил мрачно:

— Что-то слишком долго майор ищет полицию.

— Или полиция майора? — сказал священник.— Ну, разрешите откланяться.



Анатолий Зверев. Автопортрет

Обретение биографии

Известность предполагает интерес к биографии, и тем самым, заботу художника, мастера о своей биографии. Только мы не всегда узнаем об этой заботе, потому что она или скрывается, или — иногда — бывает бессознательной.

Очень трудно предположить, что художники так называемого андеграунда 50-60-х годов думали о своей биографии. Жили они с вывертом, с издевкой над собой. Само положение поднадзорного, подпольного художника предполагало вызов всем установлениям жизни и демонстрацию своей неприкаянности. И если кто и усердствовал больше дру-

гих в демонстрации этой неприкаянности, то это, наверное, Анатолий Зверев, про которого уже тогда многие говорили, что он отмечен чертами гениальности.

Он принадлежал к группе художников (Рабин, Плавинский, Краснопевцев, Немухин, Харитонов, Штейнберг), которых объединял не какой-то один художественный принцип, хотя их называли экспрессионистами, авангардистами, объединяло противостояние официальному искусству и стремление независимости во всем и прежде всего в образе жизни.

Зверев жил, где придет-

ся, работал в чужих мастерских; все знали, что его художественные импровизации требуют «подогрева», и те, кто хотел «иметь Зверева» — а это были и иностранные и наши коллекционеры, — приносили спиртное, получая взамен работы, которые теперь стоят целые состояния. За одну ночь он мог выполнить сотни рисунков одной серии — его художественная энергия казалась титанической, неиссякаемой, а потому не ценимой им самим. Он вообще не знал, не хотел признавать никаких ценностей. Хорошие вещи, одежда, — получая их, он тут же дарил, бросал, пропивал. Он

был или хотел быть человеком «ниоткуда и никуда». Вместо биографии — анекдоты. Никто не знал, где он учился. Сам он говорил, что нигде. Ходил в детстве в Парк культуры и отдыха, там детям давали карандаши, бумагу, краски. Из училища имени 1905 года его выгнали с первого курса. Работал маляром...

А теперь Зверев — национальное достояние. На самых знаменитых аукционах Европы и Америки цены на работы Зверева достигают внушительных цифр. Его первая (посмертная) выставка в 1989 году была организована Фондом культуры из частных собраний и была признана серьезной художественной акцией. Впервые возникло представление о творчестве художника как о пути. Работы последних лет (Зверев умер в 1986 году) не оставляли впечатления чего-то непостижимого, как лучшие работы 60-х годов. Да и возможна ли была ровность при том образе жизни, который он вел?

Уже тогда, на выставке, кто-то обмолвился, что Зверев — «русский Ван Гог». Потом это выражение вошло в обиход, им пользуются и на Западе, возможно, в рекламных целях. Оно нехорошо уже потому, что высокопарно, тянет на канонизацию, не соответствует самому облику Зверева. Хотя Ван Гог в представлении большинства прежде всего отверженный обществом и временем гений, он принадлежит европейской культуре, рожден ею, он неотъемлемая его часть. А какой культуре принадлежит Зверев — бродяга, пропойца, недоучка? Кто воспитал его артистизм? Где и как он постиг утонченность цветовых сочетаний и вибраций? Откуда несомненный вкус, грация художественного жеста? Можно ли все это объяснить наитием? Едва ли... Критики говорят, что его артистизм имеет свою родословную — он послед-

ний представитель «московско-парижской» пластической традиции начала века. Погрузившись в наследие «мирискусников», он очищает его от эстетизма, соединяет утонченность с анархией бунтаря. Может быть, с этим и можно согласиться, настаивая на том, что традиция не наследованная, это архипамять, а художественный темперамент, страсть вновь и вновь вызывается желанием докопаться до дна этой памяти. Но откуда у Зверева эти воспоминания? Конечно, в 60-е годы он мог видеть «мирискусников» в собраниях коллекционеров, которые его опекали — у Плевако, Костяки, Асеевой. Но ведь они (коллекционеры) познакомились с ним и приветили его, когда он уже состоялся, иначе и не заинтересовались бы... Сплошные загадки.

Случайно мне удалось познакомиться с родной сестрой Зверева — Зинаидой Тимофеевной Костыревой. Она из тех людей, после первых же слов которых понимаешь, как же они истерзаны жизнью. Ее рассказ-воспоминание слушать было мучительно. Полуголодное военное детство в коммуналке, в маленькой комнате семья с тремя детьми, отцом, инвалидом гражданской войны. Художественных впечатлений набраться тут неоткуда было. Склонности и странности Анатолия здесь не понимали, потому что он никогда не был ни помощником, ни кормильцем. Работ Зверева в семье не осталось; из дивана вынула Зинаида Тимофеевна рисунок-поздравление с восьмым марта...

В конце разговора посоветовала она познакомиться со школьным учителем рисования Анатолия — Николаем Васильевичем Сеницыным. Некоторое время я колебалась — а стоит ли? Вспомнились собственные школьные годы, унылое рисование кубов и цилиндров, казарменная дисциплина на уроке, искусства и в помине не

было. К тому же в автобиографии Зверева, которая цитируется повсюду, учитель рисования не упоминается... Тем не менее я появилась у Николая Васильевича и, наверное, удивила его первым вопросом (хотя он предупредил: готов ответить на любой):

— Вы тоже заставляли рисовать ваших учеников кубы и цилиндры?

— Конечно. Это входило в школьную программу. Овладение графической грамотой...

— А Зверев не бунтовал против цилиндров?

— В детстве он был довольно покладистый. Рисовали мы и на свободные темы. У меня сохранились его рисунки тех лет — натюрморты, «футболисты»...

— Значит, вы его выделяли среди прочих?

— А я не только его рисунки храню. Среди моих учеников — двадцать членов союза художников, у меня и Манухин учился, потом он привел Краснопевцева. Здание Дома художников на Кузнецком мосту знаете? Проектировал его архитектор Жигалов — мой ученик, Главный архитектор Москвы, Вавакин — тоже мой ученик. А Зверев выделялся. Я учил его в пятом, шестом, седьмом классах. Он как-то болезненно реагировал на отношение к себе товарищей, учителей, был с неожиданностями. Помню первое занятие. Я дал задание, потом пошел по рядам с журналом. А где Зверев? За партой его нет. Прохожу дальше, оглядываюсь — он вылез из-под парты, положил рисунок. Подхожу — великолепно! Как-то я ему сказал: «Ты академиком станешь». Он это запомнил на всю жизнь. Школу он начал все чаще прогуливать, на педсоветах не раз поднимался вопрос об его отчислении. Я неизменно за него заступался — пусть хоть как, но кончит семилетку. Он был тогда тощий, похож на

тинны Нестерова: головенка большая, пострижен, как мы тогда говорили, «под кружку», с большими карими глазами. Красивый мальчик. У них мать была красивая, хоть и полуграмотная, из крестьянской семьи. Работала она на кухне в столовой СВАРЗа — вагоноремонтного завода в Сокольниках, овощи чистила. Благодаря ей семья кормилась.

— Ну хоть какие-то художественные впечатления могли быть у Зверева в детстве?

— Конечно. Он же ко мне домой ходил, в студии занимался. Собственно, студий было две: в школе и дома. Зверев в школьную приходил откачался, а домой ходил. Занимался я с детьми по методу Репина. Нашел такой учебник под редакцией Ильи Ефимовича для учащихся художественных школ и по нему работал. При этом считал, что дети должны обязательно видеть оригиналы, подлинники. У меня комната была небольшая, на стенах много не повесишь, тем не менее висели акварели Виктора Васнецова, рисунки Бенуа, Серова. На столе лежали папки с оригиналами...

— Подождите, подождите, Николай Васильевич! Да откуда же у вас появились оригиналы?

— Так ведь я же коллекционер, художник-гравёр и коллекционер...

Только теперь я понимаю, что этот худой человек, не похожий на старика (а ведь ему уже восемьдесят два), совсем не тот, забытый Богом и людьми шкраб военных лет, каким я себе его представляла. Бывают же люди, которые не умеют себя подавать и не заботятся об этом. А может быть, дело в том, что в его маленькой квартире, заставленной мебелью, не нашлось места коллекции. Но оказалось, что она достаточно известна. В воспоминаниях нашего известного гравёра Ивана Павлова (в из-

дании 1949 года) я прочитала: «Недавно ко мне стал близок очень интересный тип из фанатиков гравюры — Николай Васильевич Сеницын. С ним я впервые познакомился в Ленинграде у А. П. Остроумовой-Лебедевой. Он является ее учеником, собирателем гравюр и свято бережет ее материалы. Безмерно любя гравюру и изучив ее историю, Сеницын собрал огромную коллекцию досок и рисунков покойного издателя Ступина, и он обладает досками Паннемакера, Панова и всех гравёров того времени. Есть у него рисунки Врубеля, Виноградова, Серова и многих других художников. Коллекция Сеницына — ценнейший клад для историка гравёрного искусства. Он хранит эти материалы не хуже любого музея и любовно и фанатически собирает все, относящееся к искусству гравюры».

— Николай Васильевич, значит, Зверев знал вашу коллекцию?

— Ну конечно знал, как и все мои студии. А кроме того — в шести шкафах были собраны книги по искусству, среди них комплекты журналов «Мир искусства», «Аполлон», «Золотое руно». Все доступно. Знали студии о моей переписке с Александром Николаевичем Бенуа (письма эти еще не публиковались)... Зверев такую линию поведения выбрал, чтобы все думали, что он дик и все ему нипочем...

— Почему же он про вас не рассказывал, не упомянул в своей автобиографии?

— Почему же не упомянул. Вот у меня его автобиография, его рукой написанная в 1963 году. При мне, на моих глазах писалась. А было так. У меня в то время была мастерская на проезде МХАТ, а Толя жил рядом, на улице Горького, у Асеевой, вдовы поэта, она ему покровительствовала. Конечно, бывал и у меня, приходил работать, чаще с компа-

ной. Знал, что я не люблю, когда пьют, но он уже без этого не жил. А тут пришел как-то днем. Я сижу за столом, начал писать книгу о гравере Павлове. Толя говорит: «Я тоже хочу писать». Он ведь иногда как малый ребенок себя вел. Я дал ему конторскую книгу, он сел напротив меня и почти всю тетрадь исписал. Здесь и рисунки его есть. Слог витиеватый. Вот читайте...

«Я учился в это время (44-й год) в школе имени Пушкина... Здесь, в этой школе, я увидел Николая Васильевича Сеницына, преподававшего черчение (науку хотя скучную, но довольно занятную и интересную для чертежников, иногда и художников). Здесь впервые я был удостоен звания академика — что присвоил мне Николай Васильевич... Мне очень нравился этот педагог, так как представлял весьма аккуратного в «своей кройке» и поведении: я помню хорошо накрахмаленный белый воротничок на фоне симпатичного, с некоторым флером улыбки лица, на фоне очень хорошо выглаженного, темного, как гравюра, костюма, — все это создавало очень приятное впечатление и всякое появление Николая Васильевича для меня было выручкой. Я очень люблю аккуратных и строгих к одежде людей, потому что я сам никогда не следил за собой. Ученики и другие мои сверстники также относились с большим уважением к внимательному (по своей природе) человеку, с которым, однако ж, можно было и «весело» что называется жить. Например, мы, впоследствии, занимаясь на дому, чувствовали себя весьма уютно и «романтично»: мне было очень и очень приятно пребывать в доме этого гравера-живописца, у которого было достаточно много одаренных учеников».

Я листаю конторскую книгу, исписанную от руки черными чернилами печат-

ными буквами. Значит, это вторая автобиография, может быть, существуют еще варианты? Писалось ли это для себя, с желанием разобраться в себе или это был тоже род спектакля, создание еще одного мифа?..

«...Я хворал, болел, плакал, меня так обижали, обижала мать, сестра — и пугало все: и неожиданный поворот стула — трах-таррарах — и от двери черная ручка, как дьявол или нечистый дух, смотрела на меня. Я это чувствовал всеми фибрами души пугливой своей,

меня пугал шелест листьев, и черные тени, устроенные на окнах стекла, странно и страшно двигались, как «маги» — и не хватил на свете бумаги, чтоб описать столь ужасные видения, навевающие не очень хорошие сновидения (после чего снятся кошмары и видимости, довольно неприятные по своим формам и расцветкам)... Пугало также недоброе товарищество на дворе или улице. Среди мальчиков и девочек я вечно находил несправедливость их бытия (какого бы они круга ни были):

обязательно то там, то сям было «неравенство»: кто-то обязательно был среди всех или очень красивый или сильный. Мне как человеку слабому от рождения физически (и расстроенному психически) хотелось быть настоящим, я предпочитал не дружить. Дети играли, веселились, но их веселье мне всегда казалось подзвучивающим; я не мог разделить их чувств и никогда с ними не водился, а просыпал у себя (летом) возле окна мушиного заклеенкой за столом, пригретый некоторым лучом



Анатолий Зверев. Портрет Н. В. Сеницына

солнца. И мне было приятно грезить и спать и я видел во сне белые батонны с изюмом — для меня в детстве изюм представлялся некоей фантазией, каким-то «чудом-юдом», всегда он мне нравился. Когда мать приносила с работы эти булочки, несколько «оттененные» запахом кожи или лекарства «силицилового» завода, — оттенкоацетона, что мне тогда нравилось почему-то...

А под окном была помойка. И я дышал этой пылью и помойным смрадом, что жужжала казачками-мухами. На помойке водилось весьма большое количество помойных и грязных крыс, которые, перекочевывая, «эмигрируя» в нашу комнату, очищались до неузнаваемости, приобретали «божеский» и «холеный» вид и чистенькие, с противными хвостиками прогуливались по столам комнаты и кухни, где по ночам, утром и днем кружка «ухнет» то на кухне, то прямо дома близ ведра от крысиного бедра; пьют (как черти) воду, сталкивая фанеру (круглую), коей страховалась вода...

— Все это подлинно, — говорит Николай Васильевич. — В районе Сокольников строились дачи, а рядом с заводом улицы, застроенные деревянными домами, где селились рабочие, — настоящие трущобы. Мимо дома Зверевых была моя дорога в школу. Я помню и помойку и мальчика в короткой рубашонке, который стоял на подоконнике и давил мух. Чуть подалее от дома была водокачка. Туда приводили лошадей, на которых развозили воду. Толя всю жизнь любил рисовать лошадей...

Какой сюрреалистический калейдоскоп! Крысы, рассказы отца о гражданской войне, лошади у водокачки, письма Бенуа из Парижа и белые булочки с изюмом...

Л. Осипова

На этой фотографии из немецкого журнала «Бунте» характер нынешних отношений между Чарльзом, принцем Уэльским, наследником британского престола, и его женой, принцессой Дианой (леди Ди) виден яснее всего: фактически это развод не оформленный лишь из соображений династического приличия, так как в гипотетическом будущем, если монархия в Британии уцелеет, если вообще все будет хорошо, Чарльз сменит на троне их старший сын Уильям.

Много воды утекло с 1981 года, когда после свадьбы Дианы и Чарльза, казалось, вольное дыхание современности проникло под своды Букингемского дворца с его вековой чопорностью, протоколом и ритуалом. Более десяти лет юная леди Ди вела себя совершенно иначе, чем привыкли и ожидали роялисты и консерваторы. В приличествующий сану принцессы Уэльской круг обязанностей дамы-патронессы, занятой благотворительностью и борьбой со СПИДом, она вносила раскованный стиль поп-культуры 70-х, в котором была воспитана, — стиль подчеркнуто открытый и демократичный. Посещая хосписы и больницы для прокаженных, она держалась как суперзвезда. Она совершенно затмила Чарльза в глазах обожающих ее британцев. Но дело, пожалуй, не только в уязвленном самолюбии принца. Чарльз, судя по всему, преисполнен самоощущением будущего монарха, чей удел, — прилюдное одиночество и чувство дистанции, которую не сумела или не желала поддерживать его жена. Впрочем, это достаточно известно; к тому же недавно нам показали по ТВ два документальных фильма о Диане и Чарльзе, очерчивающих суть конфликта. Правда,

последние события фильмы не охватывают. Ибо только в последние месяцы завершилась глухая борьба Букингемского дворца с не в меру раскованной принцессой. Как известно, премьер-министр Джон Мейджор провозгласил кампанию за возврат к традиционным ценностям. И в рамках таковой леди Ди оказалась вынужденной публично отказаться от чрезмерной публичности, ставшей ее второй натурой. «Королева, Филипп (принц-консорт) и Джон Мейджор задвинули принцессу в тень», пишет европейская пресса. Бедная леди Ди, с трудом удерживая слезы, выступила с прощальной речью перед собранием общественных деятелей и сказала, что в ближайшее время постарается лучше согласовывать свои публичные акции с распорядком своей частной жизни. «Главным для меня будут мои дети». Это, разумеется, сдача. Букингемский дворец победил.

А вот и еще одна принцесса — принцесса Страны Восходящего Солнца. Сюжет, отчасти напоминающий ситуацию Чарльз-Диана, только иной — японский — манер и хорошо бы — с иным, более благополучным развитием.

Японскому наследному принцу Нарухито фатально не везло с потенциальными невестами. Стоило ему увлечься одной из них, как тут же следовал или отказ, или стремительное исчезновение, а то и угроза самоубийства его пассии. Шла молва, что на тридцать третьем году жизни он все еще оставался девственником. А он пуше всего опасался оказаться последним императором и оставить Японию без наследника престола.

Наконец мать принца императрица Мичико, имеющая огромное влияние на него, сказала: «Ты должен послушаться своего сердца и жениться на Масако Овада». А Нарухито еще раньше де-

ПАНОРАМА



лаа предложение Масако и получил отказ.

Эта молодая японка тоже не слишком-то вписывается в стиль императорского дома. Дочь видного дипломата, она много лет провела в Америке, училась в Оксфорде и Гарварде, выучила пять языков и сильно американизовалась: одевалась как западная женщина, держалась весьма самостоятельно, готовилась к дипломатической карьере и в свои двадцать девять лет, говорят, пережила несколько романов.

Тем не менее императрица-мать задалась целью устроить этот брак и лично взялась за дело. Никто не знает, о чем говорили императрица и Масако на тайной встрече в доме третьего лица; известно лишь, что Масако несколько раз соглашалась и вновь отказывалась, пока наконец не согласилась окончательно. Принесла себя, так сказать, в жертву. Долгу? Родине? Богу (она католичка)? Бракосочетание принца Нарухито с Масако Овада транслировалось на весь мир (мы тоже видели). Знающие люди предсказывают, что с появлением принцессы, которую называют «японской Хиллари Клинтон», императорский дом ожидают большие перемены. Там видно будет. А пока в этой матримониальной истории неясно почти все, кроме, пожалуй, хэппи-энда (на сегодняшний день). Сейчас принцессе Масако тридцать лет; похоже, она вот-вот станет матерью.



Нам было грустно от мысли, что он ушел, а мы остались. На самом деле все не так: это мы уйдем, а он останется. Останется как выражение нас самих, нашего времени, нашего желания иметь своего комика. Желания или потребности — в каждом классе есть свой комик, в каждой деревне, в каждом коллективе, а он был комик для всей страны. В последние годы он играл роли далеко не комические, и даже улыбка его стала совсем другая — печальная. Это было естественно и неизбежно: у комического есть свой возраст, и Леонов перешел за его пределы. И все-таки в нашей памяти он останется комиком...

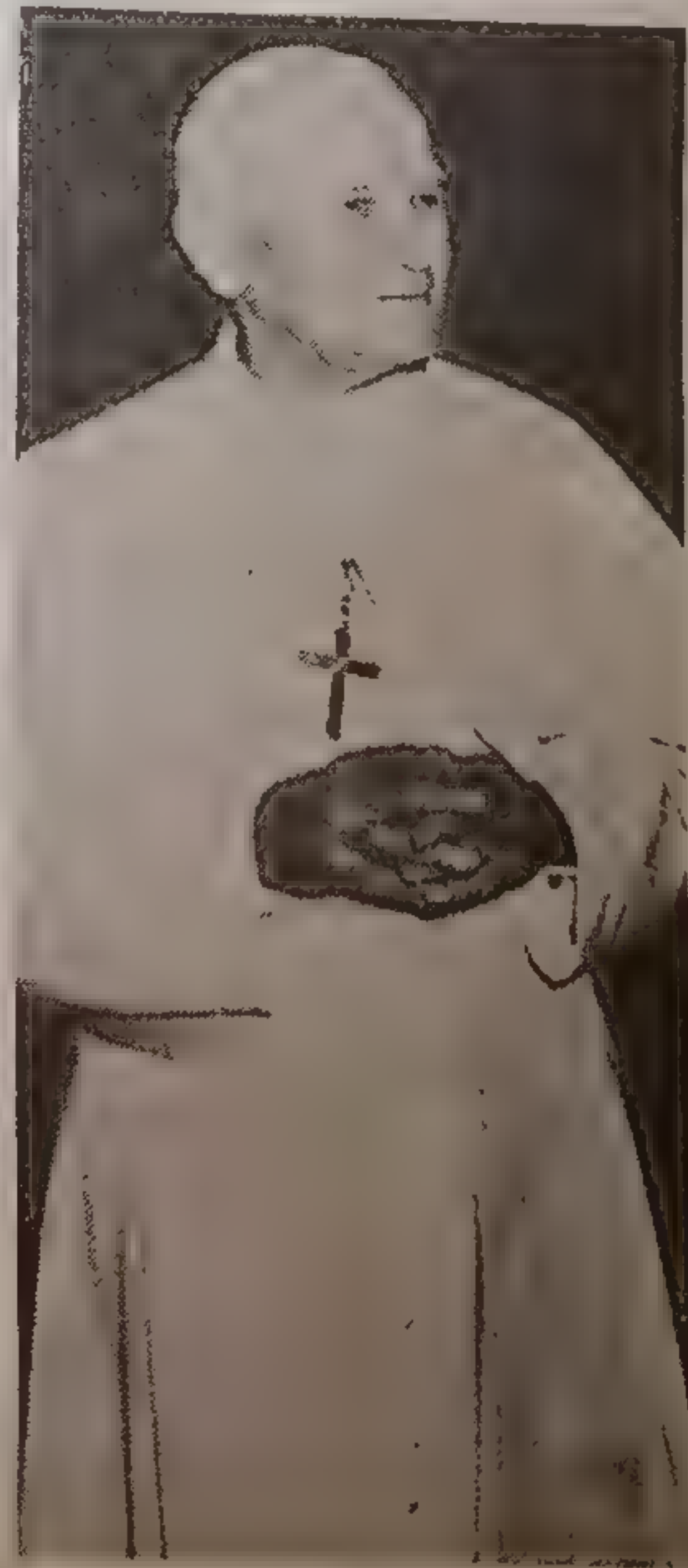
Когда Леонова спрашивали, почему он стал комиком,

он отвечал: «Потому, что у меня лицо круглое», — и зарачительно смеялся. Ему это дано было от природы — смешить людей, а он умел это делать с поразительной естественностью и добродушием. По хитрому прищурю глаз, по еще чему-то трудно передаваемому, мы понимали, что он позволяет нам смеяться над собой, потому что знает, что это нам нужно — чтобы выжить, чтобы не потерять облик человеческий. И поэтому он был для нас не просто любимым артистом, но чем-то гораздо большим...

Может быть, немногие запомнили его в роли оруженосца великого Дон Кихота (это была театральная роль), но по своему человеческому естеству он был близок к Санче Пансе — отрицай идеальное, он был верным, преданнейшим служителем его.

Глава Римско-Католической церкви папа Иоанн-Павел II в феврале обратился к верующим с посланием, озаглавленным «Письмо к семьям». Это не энциклика «городу и миру», то есть официальный документ Ватикана, — это обращение к пастве от себя лично. Оно появилось в нелегкий для Ватикана момент: среди католического духовенства усиливается движение за отмену celibата (обета безбрачия); все больше прошений о сложении сана, все меньше готовящихся принять сан. Читая прошения святых отцов, не выдерживающих жизни без женщины, папа, говорят, часто плачет, но, бывает, и гневается. Так или иначе, к отмене celibата он, кажется, не готов. В отличие от иных своих предшественников на папском престоле Иоанн-Павел II мало склонен к каким-либо новациям, полагая, видимо, неизбежность канонической твердыни против растлевающего духа «века сего».

Так что его «Письмо к семьям» выдержано скорее в консервативных тонах: по словам одного из кардиналов, речь идет «о главных ценно-



ПАНОРАМА

стях христианской жизни», ибо семья — «средоточие противоборства добра со злом, жизни со смертью, любви с противостоящим ей началом».

Давний у католиков спор о допустимости противозачаточных средств Иоанн-Павел II признал заслуживающим внимания: «Если церковь останется на старых позициях, она утратит доверие верующих», однако на сегодняшний день отказался санкционировать их применение. Запрет на аборт остается безусловным: грех — нарушить «право на жизнь с минуты зачатия», принадлежащее всему живому. Осуждена резолюция Европарламента, допускающая создание гомосексуальных семей и воспитание приемных детей в таких семьях. Считая безработицу угрозой стабильности семьи, папа высказался за создание условий, позволяющих женщинам работать на дому. Он резко отозвался об «индустрии развлечений, превращающей женщину в объект потребления для мужчины, детей — в обузу для родителей, а брак — в препятствие для личной свободы». Безоглядная погоня за развлечениями, считает папа, делает из детей сирот при живых родителях.

«Пренебрегая проблемами семьи, — пишет Иоанн-Павел II, — мы ставим под угрозу не только человеческую жизнь, но и судьбу всей цивилизации».

Р. С. Уже после появления «Письма к семьям» по инициативе папы в Ватикане создана так называемая «пацифическая академия жизни», которая, как можно судить по кратким сообщениям, займется изучением (или критическим анализом?) достижений современной медицины с целью, надо полагать, противодействия санкционированному наукой произвольному вмешательству в «богоданный» процесс жизни, то есть тем же абортam, контрацептивам, а также эвтаназии (безболезненному умерщвлению безнадежных больных).



Кажется, ни один из биографов великого французского мима прошлого века Батиста Дебюро не обошел вниманием знаменитый старинный анекдот времен его необыкновенной популярности — историю печального человека, пришедшего к доктору с жалобой на преследующую его меланхолию. «Сходите взглянуть на Дебюро, — посоветовал доктор, — он рассмежит любого!» — «Увы, — ответил грустный человек, — я и есть Дебюро...».

Когда Жан-Луи Барро снимался в роли великого Дебюро, прекрасный Париж переживал далеко не лучшие времена. В стране хозяйничали «боши», и мастерам искусств приходилось говорить эзоповым языком... Лучше всего это удавалось Марселю Карне. Премьера его фильма «Дети райка» в 1945 году напомнила о великих традициях французского искусства, с его многословной свободлюбивой патетикой, с одной стороны, и с лирической тонкостью недомолвок и полутонов — с другой. Эту сторону национальной культуры и воплотил в «Детях райка» Жан-Луи Барро, игравший великого парижского артиста Дебюро.

Когда великая эта картина, этапная для всего французского кинематографа, появилась наконец в нашем прокате, русский зритель уже был знаком не только с самим Жаном-Луи Барро, но и с его «визитной карточкой» — мимической ролью Пьеро: в 1962 году актер приезжал в СССР с гастрольями в составе театральной труппы, и одним

из привезенных спектаклей была пантомима «Сон Пьеро», где актер выступал в традиционной «белой маске» офранцузенного персонажа итальянской комедии дель арте, очень напоминавшей грим, в котором выступает у Карне знаменитый Дебюро.

И театральное, и кинематографическое наше знакомство с Барро не оказались первыми и единственными. Спустя десять с лишним лет актер снова приехал в Россию с театральной труппой. В 1979 году состоялось знакомство литературное — в московском издательстве «Искусство» вышла книга его мемуаров «Воспоминания для будущего», имевшая большой успех. А любителям кино предстояло еще познакомиться со второй лучшей ролью актера в кинематографе — три десятка лет спустя Барро сыграл в фильме итальянца Этторе Сколы «Ночь Варены».

Фильм, чью историческую основу составляет история низложения Людовика XVI, показывает период заката революции глазами двух писателей века Просвещения, ставших знаменитыми в веке двадцатом — Казановы, которого играет Марчелло Мastroяни, и близкого ему по духу Ретифа де ля Бретона — его роль исполнил Жан-Луи Барро, исполнил с блеском, с изысканной тонкостью воплотив основную тему фильма — пересечение Личности и Истории, тему человека-свидетеля и судьи своей эпохи.

В актерской работе, написал однажды Жан-Луи Барро, «есть что-то от жизни разведчиков — разведчиков человеческого сердца».

Изучение жизни человеческого сердца — этому без остатка посвятил большой художник Жан-Луи Барро свою долгую и счастливую жизнь.

Д. Савосин

Хельмут Ньютон, 73 лет, родился в Германии, жил в Австралии, теперь живет в Монте-Карло; это едва ли не лучший «светский» фотограф наших дней, снимающий кинозвезд, знаменитых писателей, аристократов и т. д., работающий для законодателей высокой моды, таких, как Ив Сен-Лоран и Кристиан Диор, а кроме того — мастерню, один из тех, кто определяет тип современного эротизма, то есть создает и тут же разоблачает обольстительный миф женского тела. Он всемирно известен и достаточно богат, чтобы не гоняться за новостями с целью заработать, сняв какой-нибудь сенсационный репортаж. Он не репортер, а художник, и с юмором вспоминает, что в юности стать репортером не сумел из-за присущей ему медлительности: «пока я настраивал аппарат, событие, подлежащее съемке, просто напросто переставало быть».

И тем не менее то ли из духа противоречия, то ли еще почему, Ньютон осенью прошлого года сделал для журнала «Пари-матч» репортаж об уголовном процессе, идущем в Дижоне, — жуткое дело с ревностью, двойным убийством и массой психопатологических подробностей, привлекавшее внимание всей Франции. В своей портретной манере, заставляющей вспоминать хорошую живопись, Ньютон снимал свидетелей и судебных в полном соответствии с атмосферой готического романа и черного триллера, присущей самому делу. Но вот — посмотрите — снимок поистине фантастический. Как-то в окне гостиничного номера, где остановился Ньютон, появился невесть откуда взявшийся ворон, точно залетел из поэмы Эдгара По. Ньютон признается, что всегда испытывал слабость к романтической символике. И на этот раз не помедлил. Еще не прозвучало сакраментальное «больше никогда», как аловещая ночная птица оказалась заснятой на фоне горящих окон напротив и соборного шпиля, светящегося вдали.

ПАНОРАМА



сказка роальда дала

Не одно поколение английских детей выросло на книжках Роальда Дала (родился в 1916 году). Он пишет и для взрослых в жанре «готического рассказа». И какие-то из этих рассказов переведены на русский язык. Но детские его вещи, столь популярные и любимые в Англии, у нас почему-то не издавались. В ближайшее время две его повести должны выйти в издательстве «Дом». Мы предлагаем познакомиться с одной из них. Надеемся, что со временем книги Дала встанут на одну полку с самыми любимыми и прославленными — он один из тех, кто знает детские секреты.

Иzumительный мистер Лис

1. Три фермера

Жили в одной долине три фермера, три соседа. Жили они — не тужили. Все трое были богачи, и ужасно противные притом. Такие жадные и злые, каких только поискать. Звали их: Шар, Шок и Шип.

Шар разводил кур. У него их были тысячи. Он был невообразимо толстый. А всё потому, что съедал по три жаренные курочки трижды в день — на завтрак, на обед и на ужин, да ещё с гарниром из яблочных пончиков.

Шок разводил гусей и уток. Этих гусей и уток были у него тысячи. Он был толстопузый коротышка. До того он был низенький, что в любом бассейне, какие только существуют на свете, на самом мелком месте ему было бы по шейку. Питался он пирожками с гусиной печёнкой. Изрубит, разомнёт-разомнёт эту печёнку, пока не получится такое гнусное гусянопечёное пюре, и начиняет пирожки. От этого питания у него вечно болел живот и ужасно портился характер.

Шип был специалист по яблокам и индюшкам. У него были тысячи индюшек и большой яблоневый сад. Шип вообще — никогда-ничего! — не ел. Зато он литрами лакал яблочный сидр из собственных яблок под фирменным названием «ШИПучий». Он был тощий, как щелка, и из всех троих самый хитрый.

Встретить Шипа, иль Шока, иль Шара —

Это шок, но не смерть от удара.

Но погибнет на месте

Всякий, встретивший вместе
Сразу три столь несхожих
кошмара!

Так, завидя их издали, напевали,
бывало, окрестные ребятишки.

2. Мистер Лис

На горе за той низиной был лес.
В том лесу рос большущий дуб.
А под дубом была нора.

В норе жили: мистер Лис, миссис Лис и четверо их малолетних наследников.

Каждый вечер, чуть стемнеет, мистер Лис, бывало, спрашивает у миссис Лис: «Ну как, моя радость, чего тебе принести сегодня на ужин? Жареную курочку от Шара? Гуся или уточку от Шока? Или хорошенькую индюшечку от Шипа?» Миссис Лис сообщала ему, чего ей хочется, и мистер Лис крался в долину под покровом ночной темноты исполнять заказ.

Шип, Шок и Шар прекрасно про это знали и прямо изнывали от злости. Они были не из тех, кто любит что-то кому-то отдавать задаром. А тем более не из тех, кто любит, чтобы его обворовывали. А потому каждый из них каждый вечер брал своё ружьё и, стоя в засаде у себя на ферме, подстерегал грабителя.

Но не на таковского напали! Мистер Лис всегда подкрадывался к ферме так, чтобы ветер дул в его сторону, а потому, кто бы ни стоял, притаившись во тьме, ветер ещё издали доносил его запах до носа мистера Лиса. Например, если Шар стоял возле курятника № 1, мистер

Лис чуял его за версту и быстренько сворачивал к курятнику № 4 на противоположном конце фермы.

— Это безобразие! Это бесчеловечно! Это просто зверство! — кричал Шар.

— Ах, с каким бы удовольствием я ему выпустил кишки! — говорил Шок.

— Надо его убить! — кричал Шип.

— Да, но как? — спросил Шар. — Как, скажите, как нам изловить этого мерзавца?

Шип элегантно поковырял в носу своим длинным пальцем.

— Есть у меня одна идея, — сказал он.

— Ах, оставьте, какие-такие у вас могут быть идеи, — сказал Шок.

— А вы помолчите и выслушайте, — прошипел Шип. — Итак, завтра вечером мы, все трое, засядем возле норы, где живёт этот лис. И будем ждать, пока он не вылезет. А потом... Пиф-паф! Пиф-паф, ой-ой-ой!

— Очень остроумно, — сказал Шок. — Но сперва надо эту нору отыскать.

— Милый Шок, я её уже отыскал, — ответил коварный Шип. — Нора эта в лесу на горе. Под большущим дубом...

3. Охота

— Ну как, моя радость? — спросил мистер Лис. — Чего тебе принести сегодня на ужин?

— Сегодня мы отужинаем, пожалуй, утятинкой, — сказала миссис Лис. — Будь добр, принеси двух

яврных уток. Одну для нас с тобой, и одну для наших деток.

— Утки так утки! — сказал мистер Лис. — Отборные утки от мистера Шока!

— Только умоляю тебя, будь поосторожней, — сказала миссис Лис.

— Радость моя, — ответил мистер Лис. — Я чую этих болванов за версту. Я даже их различаю по запаху. От Шара воняет лежалой куриной кожей. От Шока несёт гусиной печёнкой. Ну, а что касается Шипа, — от того просто разит яблочным сидром.

— Да, но все-таки бережёного Бог бережёт, — сказала миссис Лис. — Сам знаешь, они тебя поджидают все трое.

— Ах, за меня можешь не беспокоиться, — сказал мистер Лис. — Ну, пока, дорогая!

Однако едва ли мистер Лис позволил бы себе столь легкомысленный тон, знай он в точности, где поджидали его в этот момент трое фермеров. А они были тут как тут, у самой норы, и каждый с заряженным ружьём притаился за деревом. И — мало этого! — они тщательно обдумали свои позиции и расположились так, чтобы ветер не дул от них в сторону лисьей норы. И дул он в совсем даже противоположном направлении. А стало быть, у мистера Лиса не было ни малейшей возможности *учуять* подвох.

Мистер Лис тёмным коридором протиснулся к выходу. Подставил свою прекрасную тонкую физиономию ночной прохладе и приплюхался.

Чуть-чуть высунулся и замер.

И снова приплюхался. Он обычно с особенными предосторожностями выходил из норы.

Он ещё чуть-чуть высунулся. Теперь он высунулся до пояса.

Чёрный нос подрагивал, ходил ходуном, выпохивая опасность. Не обнаружив её, мистер Лис готов уже был затрусить по лесу, как вдруг услышал — или ему показалось? — тихий-тихий звук, едва уловимый шорох, будто кто-то легонько поддел ногой сухую листву.

Мистер Лис прижался к земле и замер, наострив уши.

Он ждал долго, но больше ничего не слышал.

— Полевая мышь, надо думать, решил он сам с собой, — или ещё какая-нибудь незначительная зверюшка.



Он ещё чуть-чуть высунулся из норы... потом ещё чуть-чуть. Он почти совсем уже вылез. И — напоследок — осторожно огляделся по сторонам. Лес стоял тихий и тёмный. Где-то в вышине светила луна.

И вот тут-то привычный к темноте острый глаз мистера Лиса зацепился за деревом неподалеку что-то блестящее. Серебристая капля лунного света дрожала на гладкой поверхности. Мистер Лис буквально окаменел. Что это? Что бы это могло быть? Вдруг капля стронулась с места. Выше, выше... Боже ты мой! Да это ружейный ствол! Мистер Лис с быстротою молнии метнулся обратно в нору, а в тот же миг весь лес огласился грохотом. Бах-бах! Пиф-паф!

Дым трёх ружей взмыл к ночным небесам. Шар, Шок и Шип выскочили из своих укрытий и бросились к норе.

— Ага, попался? — крикнул Шип.

Шок посветил фонариком, и — на земле, в кругу света, наполовину в норе, наполовину снаружи лежали жалкие, растерзанные, окровавленные остатки того, что было прежде... лисьим хвостом. Шип его поднял.

— Лис целёхонек, а хвост в клочьях, — сказал Шип и брезгливо его отшвырнул.

— Безобразие! — крикнул Шар. — Мы упустили время! Надо было стрелять, как только он морду высунул.

— Впредь будет поосторожней высовываться, — сказал Шок.

Шип вытащил из кармана флягу и отхлебнул сидра. Потом он сказал:

— Пройдёт три дня, не меньше, пока он всерьёз проголодается и снова вылезет. Я не намерен три дня тут торчать. Давайте-ка мы его выкопаем.

— Да, — сказал Шар. — Вот теперь вы дело говорите. Мы в два счёта его выкопаем. Нам ведь известно, что он тут.

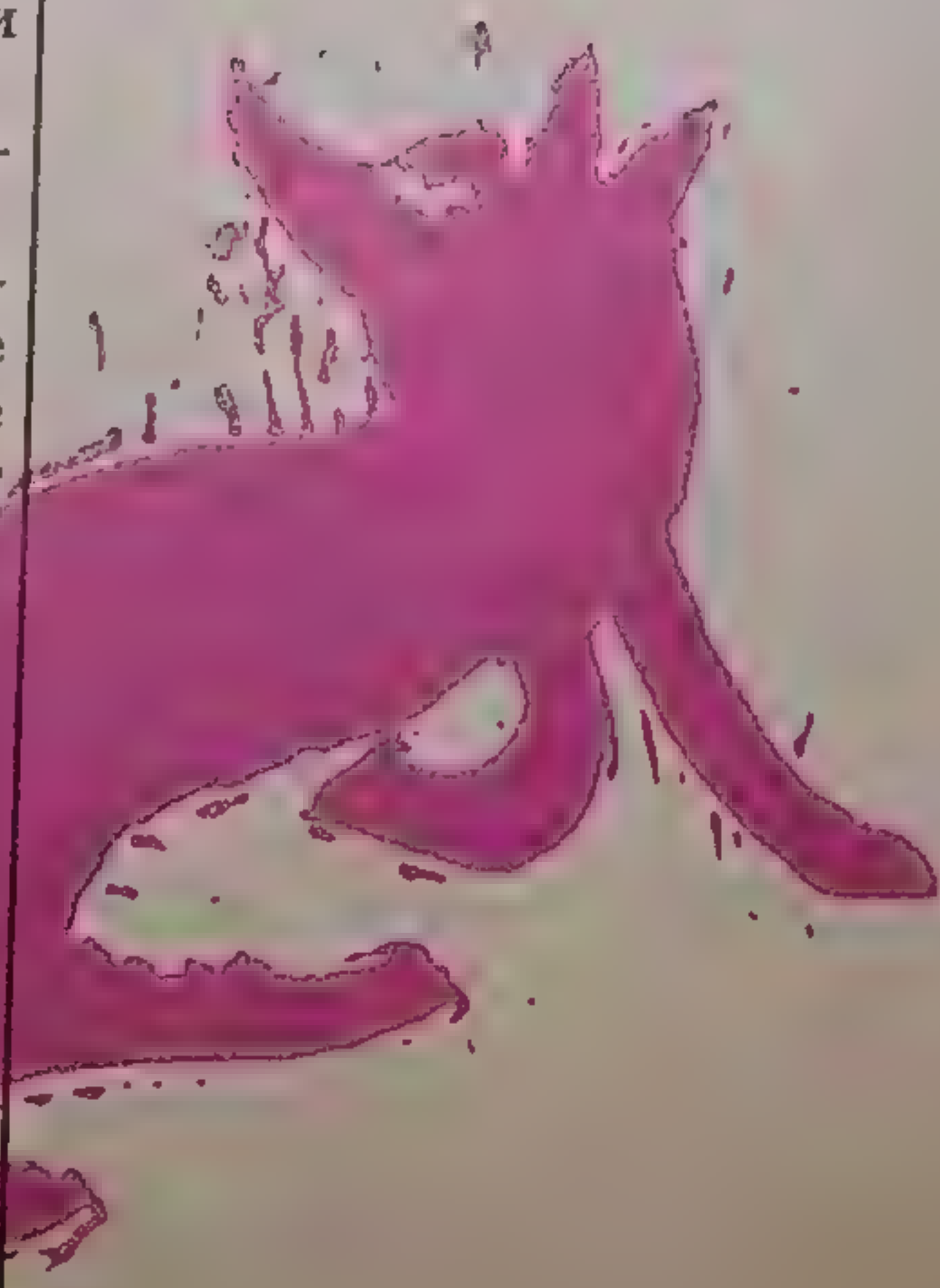
— Я полагаю, тут и вся семейка, — сказал Шок.

— Тем лучше! — сказал Шип. — Возьмёмся же поскорей за лопаты!

4. Страшные лопаты

А внизу, в норе, миссис Лис нежно зализывала рану мистера Лиса, чтобы остановить кровотечение.

— Самый красивый был хвост во всей округе, — вздыхала она.



— Мне больно, — стонал мистер Лис.

Ну, конечно, миленький. Но ты уж потерпи, всё скоро заживёт.

— И хвост скоро снова вырастет, папа, — сказал самый маленький Лисёнок.

— Нет, никогда он не вырастет, — сказал мистер Лис. — Я навеки обесхвостен.

И вид у мистера Лиса был при этом очень и очень печальный.

На ужин ничего у них не было, дети скоро уснули. Уснула и миссис Лис. Мистер Лис не мог уснуть из-за боли в том месте, откуда прежде рос его хвост.

— Впрочем, — рассуждал он, — я ещё легко отделался. Хорошо хоть жив остался. Но раз они обнаружили нашу нору, нам надо срочно отсюда перебираться. Нам не видать покоя, если мы...

Но что это? Он резко повернул голову, вслушался. Звук, который он слышал, был самый страшный звук, какой только может слышать лиса: шарк-шарк — шаркали лопаты!

— Вставайте! — крикнул он. — Нас выкапывают!

Миссис Лис моментально проснулась. И села, вся трепеща.

— Ты уверен? — прошептала она.

— Убеждён! Слушай, слушай!

— Они убьют моих детей! — вскрикнула миссис Лис.

— Никогда! — сказал мистер Лис.

— Ах, но ты же сам знаешь, миленький! — причитала миссис Лис. — Они их убьют, убьют!

Тук-тук-тук стучали лопаты у них над самой головой. Сверху уже сыпались камешки и земляные комья.

— А как они нас будут убивать, а, мама? — спросил один из маленьких лисят. И чёрные глазки его округлились от ужаса. — У них там что — собаки?

Миссис Лис разрыдалась. Она обняла всех четверых своих детей и крепко прижала к груди.

Вдруг раздался особенно громкий стук, и потолок норы прорезал острый край лопаты. Жуткое зрелище! И тут мистера Лиса будто ударило электрическим током. Он вскочил на ноги и крикнул:

— Я понял! Нельзя терять ни минуты! И как это я раньше не подумал!

— О чём не подумал, папа?

— О том, что лиса может рыть быстрее человека! — крикнул мис-

тер Лис, уже принимаясь рыть. — Никто в целом свете не может рыть быстрее лисы!

Земля вихрем взлетала за мистером Лисом, покуда он отчаянно прорывал ход передними лапами. Миссис Лис бросилась ему помогать. А за нею и дети.

— Вниз, вниз! — приказал мистер Лис. — Мы должны углубиться! Как можно, как можно глубже!

Ход делался всё длинней и длинней. Он шёл вниз-вниз-вниз. Глубже, глубже, глубже. Отец, мать и четверо детей работали сообща. Передние лапы мелькали с такой скоростью, что их не было видно: как спицы катящегося колеса. А шарканье и стук лопат делались тише, тише, тише.

Через час примерно мистер Лис перестал рыть.

— Стоп! — сказал он. Все остановились. Оглянулись и посмотрели назад, на длинный ход, который только что прорыли. Всё было тихо.

— Уф! — сказал мистер Лис. — Кажется, готово. Им сюда ни за что не добраться. Вы у меня молодцы!

Все уселись, задыхаясь. И миссис Лис сказал детям:

— Я хочу, чтобы вы знали, дети. Если бы не ваш отец, нас бы всех уже на свете не было. Ваш отец — просто изумительный лис.

Мистер Лис смотрел на свою жену, и она ему улыбалась. Больше всего он её любил, когда она говорила такие вещи.

5. Страшные трактора

Наутро, когда встало солнце, Шар, Шок и Шип всё ещё копали. Они выкопали такую глубокую яму, что туда преспокойно мог бы влезть целый дом. Но до конца лисьего хода они так и не добрались. Все трое безумно устали и ужасно злились.

— Безобразие! — сказал Шар. — И в чью только голову могла прийти такая дурацкая идея?

— В голову Шипа, — сказал Шок.

Шар и Шок вместе уставились на Шипа. Шип опять отхлебнул сидра и сунул флягу в карман, никого не угостив.

— Послушайте, — прошепел он злобно. — Подайте мне сюда этого лиса! Я от него не отстану! Я не успокоюсь, пока его бесчувственный труп не будет болтаться у меня на

крыльце!

— Нам его не откопать, это ясно как день, — сказал толстый Шар. — Спасибо большое, я уже накопался!

Шок, толстопузый коротышка, снизу вверх посмотрел на Шипа и спросил:

— Нет ли у вас ещё какой-нибудь дурацкой идеи?

— Что? — сказал Шип. — Не слышу!

Шип никогда не мылся. Даже и не умывался. И в результате в ушах у него постоянно застревала разная пакость: грязь, сера, жевательная резинка, дохлые мухи и всякое такое. И он совсем оглох.

— Говорите громче, — сказал он Шоку. И Шок прокричал:

— Нет ли ещё какой-нибудь дурацкой идеи?

Шип поскрёб грязным пальцем в затылке. Там у него выскочил прыщик и ужасно чесался.

— В этом деле, — сказал он, — нам необходима механизация... Механические лопаты. Механическими лопатами мы его в два счёта выкопаем.

Идея была блестящая и остальным пришлось это признать.

— Итак! — сказал Шип, принимая командование. — Шар, вы остаётесь тут — следить, чтобы лис не улизнул. Мы с Шоком отправляемся за механизацией. Если он вылезет — стрелять без предупреждения.

И длинный тощий Шип зашагал прочь. А коротышка Шок затрусил за ним следом. А невообразимо толстый Шар остался сидеть на том же месте, наставя ружьё.

Скоро из лесу выползли, лязгая, два огромных гусеничных трактора с механическими лопатами. Шип вёл первый трактор. Шок вёл второй. Оба трактора были чёрные. Убийственно зловещие чудовища.

— Вот и мы! — кричал Шип.

— Смерть лису! — кричал Шок.

И трактора принялись выпрыгивать из горы огромные порции. Большущий дуб, под которым мистер Лис устроил в своё время нору, моментально упал, как спичка. И полетели кругом камни, попадали деревья и поднялся оглушительный шум.

Лисья семья затаилась в своём туннеле, слушая это дикое лязганье, стук и грохот.

— Что это такое, папа? — кричали лисята. — Что они там делают?

Мистер Лис не мог сказать, что это такое и что они там делают.

— Это землетрясение! — вскричала миссис Лис.

— Ой! — крикнул вдруг один лисёнок. — Наш туннель стал короче! Я вижу свет в конце туннеля!

Все оглянулись, и — о, да! — вход в туннель был уже совсем близко, и в круге дневного света они увидели два огромных чёрных трактора почти прямо над ними.

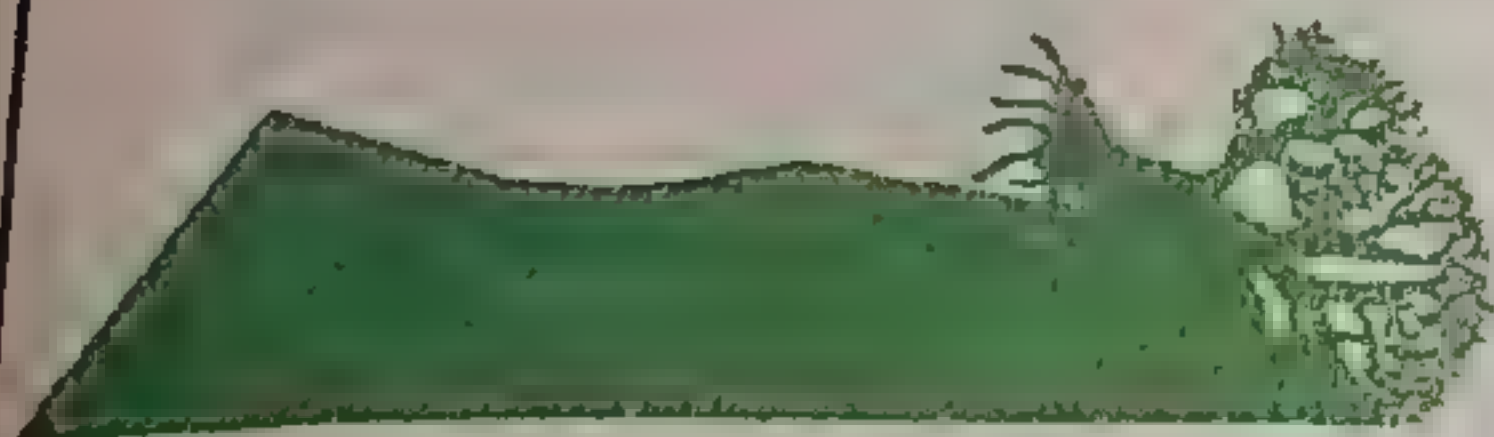
— Трактора! — крикнул мистер Лис. — И механические лопаты! Ройте, ройте, ройте. Ройте, я вам говорю!

6. Гонки

И вот начались отчаянные гонки тракторов и семейства Лис. Сначала гора выглядела так:



Трактора оттапывали и оттапывали землю с верхушки, и через час примерно гора стала выглядеть вот так:



Иногда лисам удавалось уйти в отрыв, звяканье и грохот становились тише, и мистер Лис говорил:

— Убеждён! Победа будет за нами!

Но через несколько минут преследователи снова их настигали, и стук ужасных лопат опять становился громче, громче. Один раз миссис Лис воочию увидела острый металлический край лопаты, выгребавший землю буквально у неё из-под хвоста.

— Держитесь, мои миленькие! — задыхался мистер Лис. — Не отчаивайтесь!

— Держитесь! — кричал толстый

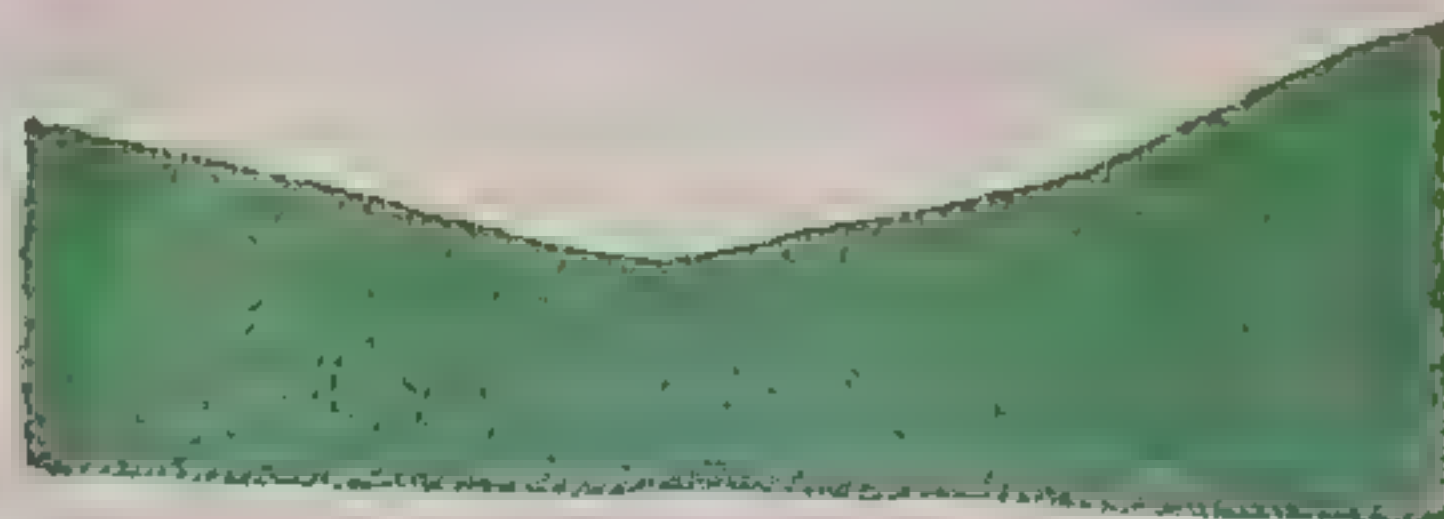
Шар Шипу и Шоку. — Мы его скоро минуту зацапаем!

— А вы его уже видите? — оглянувшись, крикнул Шип.

— Нет ещё! — крикнул Шар. — Но вы, по-моему, совсем близко!

— Я изрублю его на мелкие кусочки! — кричал Шок. — Я из него начинку сделаю!

Но приближался час обеда, а трактора всё трудились. И бедные лисы тоже. Гора теперь выглядела вот так:



Фермеры отказались от обеденного перерыва; уж очень им хотелось поскорей довести дело до конца!

— Э-ге-гей! Мистер Лис! — вопил Шок, высываясь из своего трактора. — Теперь тебе от нас не уйти!

— Последней курочкой побаловался! — орал Шар. — Больше тебе не рыскать по моей ферме!

Всеми троими овладело прямо какое-то безумие. Длинный тощий Шип и толстопузый коротышка Шок гнали трактора как бешеные и с дикой скоростью загребали землю лопатами. А толстый Шар подпрыгивал, как воздушный шар, и голосил:

— Скорей, скорей, скорей!

К пяти часам вечера с горой случилось вот что:



Яма, которую выкопали трактора, была просто как кратер вулкана. Жители окрестных деревень сбегались поглядеть на это небывалое зрелище. Они стояли на краю кратера и смотрели вниз — на Шипа, Шока и Шара.

— Эй, Шар! Что там у вас стряслось?

— Да вот за лисицей охотимся!

— Видно, вы с ума посходили!

И над ними все смеялись и потешались. А трое фермеров от этого только ещё больше упрямылись и злились, и решили ни за что не отступать, пока не расправятся с мистером Лисом.

7. «Мы его не выпустим живьём!»

В шесть часов вечера Шип выключил мотор и слез с водительского сидения. Шок последовал его примеру. Силы у них иссякли. Целый день гонять трактор — это не шутка! К тому же оба проголодались. Медленно побрели они к лисьей норе на самом дне огромного кратера. Шип был от ярости красный, как рак. Шок ругал лиса такими словами, какие нельзя напечатать в книжке. Шар карабкался вверх им навстречу.

— Безобразие! Ненавижу этого лиса! — сказал он. — Что же мы теперь будем делать?

— Я твердо знаю лишь то, чего мы не сделаем, — сказал Шип. — Мы его не выпустим живьём.

— Ни за что, ни за что не выпустим, — подтвердил Шок.

— Ни за что, ни за что, ни за что! — крикнул Шар.

— Эй, мистер Лис! — крикнул Шип, пригибаясь к самой норе. — Ещё не вечер! Хорошо смеётся тот, кто смеётся последним! Мы не вернёмся домой, покуда не подвесим тебя, как боксёрскую грушу!!

И все трое ударили по рукам и дали торжественную клятву не возвращаться на свои фермы, покуда не поймают проклятого лиса.

— Каковы же будут наши ближайшие действия? — спросил Шок, толстопузый коротышка.

— А вот мы вас и отправим за ним в нору! — прошипел Шип. — А ну-ка, живо вниз, карлик несчастный!

— Нет, нет, нет! Только не это! — взвизгнул Шок и поскорее отскочил прочь.

Шип успехнулся кривой усмешкой. Когда он усмеялся, вы видели только его десны. Такие жуткие десны, что зубов вы просто не замечали.

— Тогда нам остается одно, — сказал он. — Мы возьмём его измором. Мы останемся тут и будем стеречь его нору день и ночь. И в

конце концов он вылезет. Куда он денется?

И вот Шип, Шок и Шар отправили к себе на фермы записки, чтобы им немедленно прислали палатки, спальные мешки и ужин.

8. Лисы начинают голодать

В тот же вечер на дне кратера были разбиты три палатки: одна для Шипа, одна для Шока и одна для Шара. Палатки стояли вокруг норы мистера Лиса. И все трое фермеров сидели перед своими палатками, и каждый ел свой ужин. У Шара на ужин были три жареных курочки с гарниром из яблочных пончиков. У Шока — шесть пирожков с гусиной печёнкой. А у Шипа восемь литров яблочного сидра. И все трое держали ружья наготове.

Шар взял за ножку дымящуюся курочку и поднёс к самой норе.

— Аппетитно пахнет, а, мистер Лис? — крикнул он. — Чудная курочка! Не желаете ли отведать?

Неотразимый куриный запах поплыл по туннелю, где засело несчастное семейство.

— Ой, папочка, — сказал один лисёнок, — а можно мы только высунемся и выхватим у него курочку?

— И думать не смейте! — сказала миссис Лис. — Им только того и надо!

— Мама! Но мы так проголодались! — плакали дети. — Сколько нам ещё терпеть?

Но мать им ничего не ответила. И отец не ответил. Да и что они могли ответить?

Когда стемнело, Шип и Шок зажгли мощные фонари на тракторах и направили свет на нору.

— Ну вот, — сказал Шип. — Приступаем к дежурству. По очереди. Двое спят, один дежурит. И так до утра.

Шар сказал:

— А вдруг этот лис прорвет дыру в горе и вылезет с другой стороны? Такое не приходило вам в голову?

— Разумеется, приходило, — и глазом не моргнув, ответил Шип.

— Хорошо, — сказал Шар. — Тогда объясните, пожалуйста, какой вы отсюда делаете вывод?

Шип выковырял из уха что-то маленькое и черненькое и отшвырнул прочь.

— Сколько у вас на ферме работников? — спросил он.

— Тридцать пять, — сказал Шар.

— А у меня тридцать шесть, — сказал Шок.

— А у меня тридцать семь, — сказал Шип. — Что составляет в сумме сто восемь человек. Мы прикажем им окружить гору. У каждого будет ружьё и фонарик. И мистеру Лису живьём не уйти!

Приказ передали по фермам, и в ту же ночь сто восемь человек плотным кольцом окружили гору. Они были вооружены ружьями и кольями, топорами и пистолетами, и ещё всевозможным страшным оружием. Так что ни у лисы, ни у другого какого животного не было ни малейших шансов спастись бегством.

На следующий день осада продолжалась. Шип, Шок и Шар сидели на складных стульчиках и, не сводя глаз, смотрели на лисью нору. Они, в общем, не беседовали. Только сидели и держали ружья наготове.

Мистер Лис то и дело подкрадывался к выходу и припихивался. Возвращался и говорил:

— Они всё ещё тут.

— Ты уверен? — спрашивала миссис Лис.

— Убеждён, — отвечал мистер Лис. — Я этого Шипа за версту учую. От него отвратительно пахнет.

9. У мистера Лиса созревает один план

Три дня и три ночи уже продолжалась осада.

— Как долго может лис продержаться без еды и питья? — спросил Шар на третий день.

— Теперь недолго, — сказал ему Шип. — Скоро он вылезет. Куда он денется?

Шип не ошибался. Внизу, в туннеле, семейство Лис медленно, но верно умирало с голоду.

— Хоть бы водички глоток, — вздохнул один маленький Лис. — Ах, папа, сделай же что-нибудь!

— Может быть, мы прорвемся? Неужели у нас нет никаких шансов?

— Ни малейших, — отрезала миссис Лис. — Я попросту не разрешаю вам соваться под эти ружья. Уж пусть лучше вы останетесь тут и спокойно умрёте.

Мистер Лис долго не произносил ни единого слова. Он сидел тихо-тихо, закрыв глаза и даже не слушал, о чём говорили его жена и

дети. Миссис Лис понимала, что он отчаянно пытается найти какой-нибудь выход. И вот наконец она взглянула на своего мужа и увидела, как он медленно поднимается на ноги.

Он тоже взглянул на свою жену. И в глазах у него запрыгали весёлые искорки.

— Что такое, миленький? — встрепелась миссис Лис.

— Просто у меня мелькнула одна идея... — осторожно начал мистер Лис.

— Какая? — закричали все. — Ах, папа, какая, какая?

— Какая? — сказала миссис Лис. — Скажи скорее!

— Ну... — сказал мистер Лис, но тотчас запнулся, вздохнул и грустно покачал головой. И снова сел. — Нет, не то, — сказал он. — Ничего у нас не получится.

— Почему, папа, почему?

— Потому что потребовалось бы снова рыть, а у нас на это не хватит сил после трёх дней и ночей голодовки.

— Хватит, хватит сил, папа! — закричали лисята, вскакивая и подбегая к отцу. — Всё у нас получится! Вот увидишь! И у тебя тоже!

Мистер Лис смотрел на четверых своих деток и улыбался. Какие дивные у меня детки, — думал он. Умирают с голоду, три дня маковой росинки во рту не было, — но дух несокрушим. Уж я их не подведу.

— Я... я думаю, нам стоит попробовать, — сказал он.

— Так говори же, папа! Говори, что нам надо делать?

Миссис Лис с трудом поднялась на ноги. Она больше всех страдала от голода и жажды. Она была совсем слаба.

— Мне очень жаль, — сказала она. — Но, я боюсь, от меня будет мало проку.

— Ты останешься здесь, моя радость, — сказал мистер Лис. — Мы справимся сами.

10. Курятник Шара № 1

— На сей раз мы избираем особое направление, — сказал мистер Лис, указывая несколько вниз и в сторону.

И вот он и четверо его детей снова принялись за работу.

Теперь она продвигалась куда медленней. Но они не отчаивались, и

постепенно, понемногу туннель снова начал расти.

Папа, мне бы хотелось, чтобы ты объяснил нам, куда мы идём, — сказал один из детей.

— Этого я не могу себе позволить, — сказал мистер Лис, — потому что то место, в которое я надеюсь попасть, так сказочно прекрасно, что если я вам его опишу, вы сойдёте с ума от нетерпения. А если (что вполне вероятно) нам не удастся туда попасть, вы умрёте от разочарования. Я не хочу напрасно вас обнадеживать, мои миленькие.

Долго, долго рыли они проход. Как долго, они и сами не знали, ведь в тёмном туннеле не было ни дня, ни ночи. Но наконец мистер Лис отдал приказ остановиться.

— Пожалуй, — сказал он, — следует выглянуть наверх и посмотреть, где мы очутились. Я знаю, где я желал бы очутиться, но отнюдь не уверен, что мы хотя бы близко оттуда.

Медленно, устало лисы начали подниматься по туннелю ближе к поверхности. Выше, выше, выше... и вот они уперлись головами во что-то твердое, преграждавшее путь. Мистер Лис протянул лапу — проверить, что бы это могло быть.

— Что-то деревянное, — шепнул он, — деревянные доски!

— Что это значит, папа?

— А это значит, если я только не жестоко ошибаюсь, что мы как раз под чьим-то домом, — шепнул мистер Лис. — Ведите себя тихо-тихо, пока я пойду на разведку.

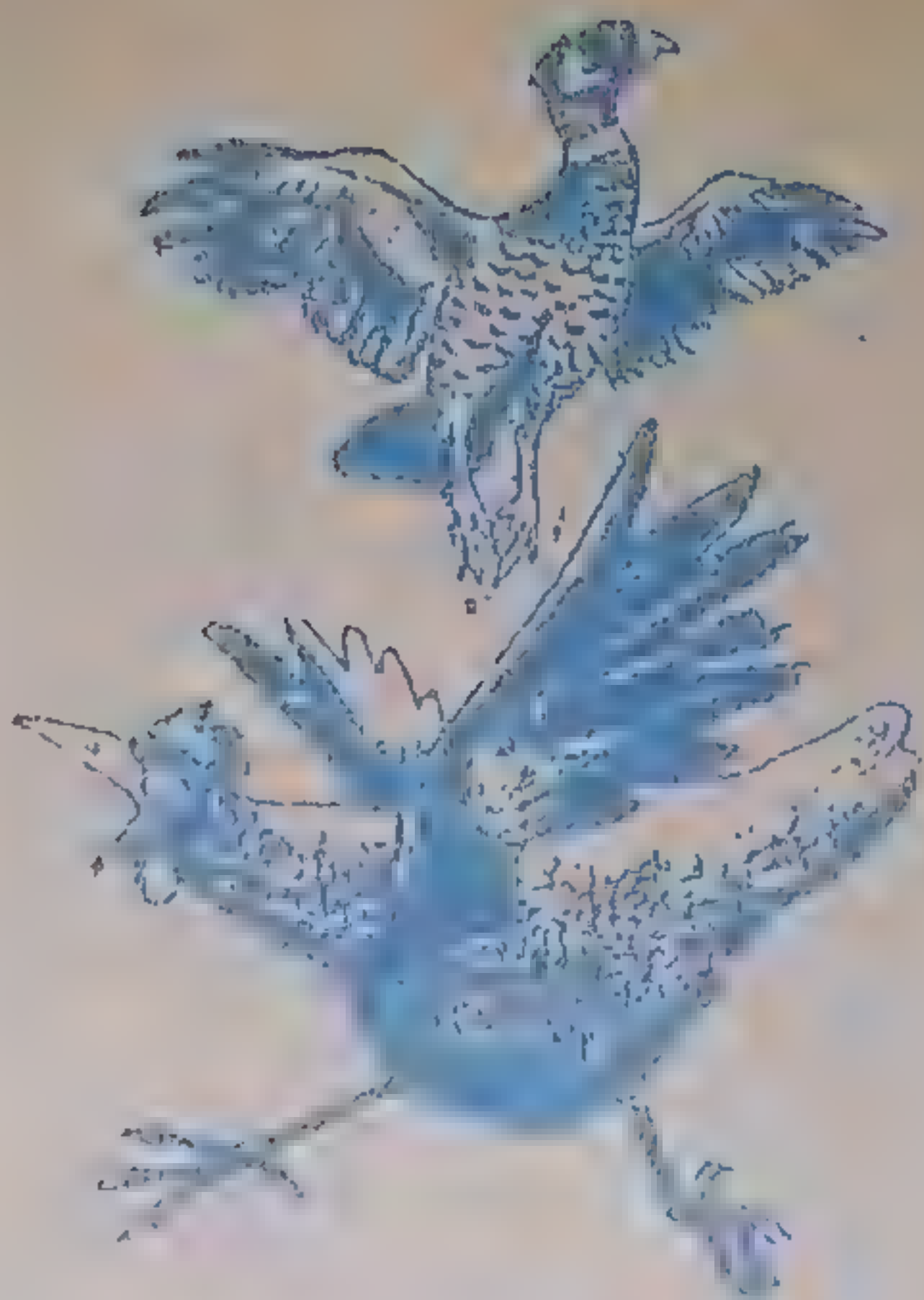
Очень осторожно мистер Лис приподнял одну половицу. Она до того жутко скрипнула, что все сжались, ожидая чего-то чудовищного. Но ничего такого не произошло. Тогда мистер Лис приподнял вторую половицу. И потом — очень, очень осторожно — он высунул голову в образовавшуюся щель. И радостно вскрикнул:

— Ура! — вскрикнул он. — Получилось! Получилось! Получилось с первой попытки!

Он вылез наверх через щель в полу и стал прыгать и скакать от радости.

— Все сюда, все сюда! — припевал он. — Выходите — поглядите, где мы находимся, мои миленькие! Ну и вид, ну и вид для голодного лиса! Ура! Ура! Аллилуйя!

Четверо маленьких лисят выкараб-



кались наверх из туннеля и — какое фантастическое зрелище открылось их взорам! Они очутились в огромном сарае, и весь он кишел курами. Были тут белые курочки, курочки-рябы, чёрные курочки — тысячами!

— Курятник Шара номер один! — объявил мистер Лис. — В него-то я и метил. Прямое попадание! С первой попытки! Ну, разве это не поразительно? Не изумительно? И — не побоюсь этого слова — разве не гениально?

Лисята пришли в неистовый восторг. Они скакали, носились, гоняли глупых кур.

— Внимание! — приказал мистер Лис. — Не терять головы! Стойте! Успокойтесь! Всему своё время. Прежде всего каждый должен немного попить!

Все бросились к поилкам и стали лакать прелестную, прохладную воду. Потом мистер Лис выбрал трёх самых жирных кур и ловким мановением лапы прикончил их в одну секунду.

— Назад, в туннель! — приказал он. — Живо! Прекратите глупости! Чем скорее вы двинетесь, тем скорее покушаете!

Один за другим они пробились сквозь щель в полу и скоро все уже стояли в тёмном туннеле. Мистер Лис поднял лапу и снова приладил доски. Сделал он это очень, очень

осторожно. Да так аккуратно, так мастерски — комар носу не подточит.

— Сын мой, — сказал он, протягивал трёх жирных кур самому старшему из детей, — беги, отнеси это маме. И скажи, чтобы готовила пир. И скажи, что мы все вот-вот явимся, нам только надо обделать ещё одно дельце.

11. Сюрприз для миссис Лис

Старший Сын со всех ног мчался по туннелю обратно, неся трёх жирных кур. Он буквально лопался от восторга. «Сейчас, сейчас! — думал он. — Сейчас мама их увидит!» Путь был не близкий, но он ни разу не присел отдохнуть и на полной скорости прибежал к миссис Лис.

— Мамочка! — крикнул он, задыхаясь. — Посмотри, мамочка, посмотри! Проснись и посмотри, что я тебе принёс!

Миссис Лис, уже совсем ослабевшая от голода, открыла глаза и глянула на кур.

— Нет! Это мне снится! — сказала она и поскорее зажмурилась.

— Тебе это не снится, мамочка! Это самые настоящие куры! Мы спасены! Мы не погибнем с голоду!

Миссис Лис широко открыла глаза и села.

— Но каким образом, дитя моё! — воскликнула она. — Откуда же?..

— Из курятника Шара номер один! — выпалил Лисёнок. — Мы сделали подкоп прямо под курятник и такой уймы кур ты в жизни не видывала! И папа сказал, чтобы ты приготовила пир! Они скоро придут!

При виде еды миссис Лис, кажется, обрела новые силы.

— Пир так пир! — сказала она, поднимаясь. — О! Какой изумительный лис ваш отец! Скорей же, скорей, сынок, начнем общипывать этих кур!

А далеко-далеко в туннеле изумительный мистер Лис говорил своим детям:

— Ну, а теперь остаётся ещё чуть-чуть поднажать, мои милые! Самую малость! Всего-то и надо прорыть небольшой туннель отсюда — туда!

— Куда, папа?

— Не задавайте лишних вопросов. Приступим!

(Окончание следует)

Перевод с английского
Е. Суриц

Ясно, что война — войной, а несчастья случаются не только на войне.

В первые числа марта 1904 года газеты облетела весть о внезапной кончине бывшего солиста императорского Большого театра в Москве Павла Алексеевича Кошица, которого некий журналист удачно назвал

Жертва Вагнера

Ибо за несколько лет перед тем Павел Кошиц сорвал голос на вагнеровском репертуаре, из солистов был переведен на третьи роли, а затем и вовсе отправлен на скромную пенсию. Привыкши, между тем, к широкой жизни, еще далеко не старый, Кошиц пустился во всю играть в карты и на бирже, надеясь игрой вернуть благосостояние, разумеется, проигрался дотла и покончил самоубийством. Хоронили его по подписке. В доме не было ни гроша.

На эту печальную историю откликнулся, в частности, молодой писатель Осип Дымов публикуемым ниже некрологическим этюдом.

Смерть Кошица

Свет падал через большое окно слева и освещал человека и его работу.

На письменном старомодной конструкции столе были в беспорядке разбросаны написанные листы нотной бумаги. Человек с умным высоким лбом и характернейшим суровым профилем писал, делал исправления, задумывался.

Страшная работа! Это или гений или сумасшедший: записывать то, чего он не знает, закреплять на бумаге слова, которых никто не произносил, звуки, которых он не слышал, реализовать гармонию созвучий, ни разу не раздававшихся здесь на земле.

Но это был гений — дерзкий новатор и пионер — Рихард Вагнер. Он сочинял «Зигфрида». В его мозгу, мыслившем звуками, рождались необычные, «дикие», небывалые образы.

Новые обороты музыкальных мыслей, новые фразы и предложения смело выхватывались этим дерзким буйным гением из хаоса небытия; он вдыхал в них дыхание жизни. Он говорил звукам и их сочетаниям:

— Да живет!



И они оживали.

Сумрачный свет не нашего иноземного неба освещал его труд; на старомодном столе «старомодный», но новый человек высекал в мраморе времени свои музыкальные статуи, творил новых богов, на новых пьедесталах, в новых тогах, легших вокруг стана смелыми кричащими складками.

Впрочем, одновременно с главным, он делал еще одно дело, второстепенное, незначительное:

Знаете, какое?

— Он приговаривал к смерти московского тенора Павла Алексеевича Кошица, который еще не существовал.

Но об этом деле гениальный человек очень мало думал.

Прошли годы.

В московском Большом театре шел «Зигфрид» Вагнера. Театр был полон; нарядная толпа разлилась беззаботным потоком по партеру, по ложам, в антрактах заполняла коридоры.

Старые, очень старые разговоры о Вагнере, которого одни «обожали», другие «не выносили», который уже был в могиле. Еще более старые комплименты. Шутки, говор, смех, запах духов и сноп электрического света.

Пел Кошиц, Павел Алексеевич,

прекрасный исполнитель вагнеровских опер; он был в славе, в нему неслись аплодисменты, полный кошелек, кружащий голову успех, молодость и редкое дарование.

Пел, и ему внимала тысячная толпа, готовая заплодировать. Кошиц «приближался» к высокой ноте свободно, уверенно, словно гимнаст, делающий упражнения на трапеции. Знатоки предвкушали наслаждение.

Вдруг что-то случилось; что-то задрожало в голосе певца, некрасиво, неэстетично, жалко. Гимнаст упал с трапеции и лежал разбитый на арене.

— Кошиц сорвал голос, — говорили на другой день в Москве.

Прошло еще несколько лет.

Кончался февраль. Говорили о том, что високосный год, и шутили о Касьянах-именинниках.

А рядом, не отставая, шла черная дума, как тень, грызли ночью воспоминания, представлялась высокая трапеция, с которой сорвался на землю. Кошмары слетали над бедным человеком.

Кошиц говорил жене:

— У меня страшно болит голова. Я схожу с ума.

Квартира была тесная, трое детей; тысячные гонорары давно уже исчезли. В дверь стучалась нужда. Искалеченный артист получал... около ста рублей в месяц.

В воскресенье, 29-го февраля, Кошиц был «весел», шутил. Так передают приятели, — наименее умеющие разбираться в душе друга.

Утром первого марта Кошиц пытался застрелиться. У него силой отняли револьвер. В доме сгустилась зловещая атмосфера ожидания. Тревога призраком выползала из углов и сторожила...

А жизнь кругом продолжалась. Раздавались звонки, входили чужие люди, о чем-то говорили, что-то советовали.

От домохозяина пришло приглашение:

— Просит быть сегодня вечером на именинах.

Может быть, числился долг за квартиру, и пойти следовало...

Но Кошиц получил ранее другое приглашение:

— Просят быть сегодня вечером... Приглашение от смерти.

Может быть, судьбой тоже числился долг, нельзя было не пойти...

Жена Кошица вечером пошла предупредить домохозяина, что не бу-

дт. Другого ожидающего невозможно было предупредить.

Едва жена вышла, Кошиц отправился на званый вечер. На другой званый вечер.

Он разделся — там не обращают внимания на туалеты — и в одном белье побежал на кухню.

В кухне он наточил большой кухонный нож и нанес себе семь ран: шесть по горлу и одну в бок. Сестра пробовала вырвать нож, он оттолкнул ее.

Проснулись маленькие дети, поднялся плач.

Замкнулся круг.

Последнее звено цепи было выковано жизнью. Кузнец — великий кузнец, еще более могучий, нежели немецкий гений новой музыки в новых формулах выражения, — кузнец отложил в сторону свой молот.

И дальше катятся волны таинственной, глубоко и страшно логической жизни.

Новые звенья вырастают в полете времени и железным кольцом охватывают воедино человеческий гений, его победы, его немощную плоть, величавые жизни и скромные, несчастные, бесконечно трогательные могилы.

О. Дымов
(«Биржевые ведомости»,
5 марта 1904 года)

Иосиф Перельман (кстати, брат, если кто помнит, Якова Перельмана, широко известного в СССР автора «Занимательной физики» и других научно-популярных книг), взявший псевдоним Осип Дымов из чеховской «Попрыгуньи», в 1904 году не был еще литературной знаменитостью, — он станет таковой года через полтора, после выхода в свет его лирико-импрессионистических (очень талантливых) рассказов «Солнцеворот», и в этой рубрике мы, наверное, еще вернемся к нему и его бесчисленным газетным писаниям.



А теперь небольшой сюжет, свидетельствующий о неистребимой человеческой пошлости, способной замарать все что угодно вплоть до подлинного героизма, проявленного в бою с японцами моряками броненосца «Ретвизан», — сюжет, который на сегодняшнем пост-модернистском жаргоне можно было бы озаглавить

Война как инсталляция

В сугубо монархической, православной и патриотической (даже слишком) газете «Московские ведомости» появился следующий текст:

«Ретвизан» в Петербурге (От нашего корреспондента)

Петербург, 19 марта
Пишу вам с «Ретвизана»... Без шуток. Я сижу на передней палубе броненосца «Ретвизан». Рядом со мной два громадные орудия выглядывают из башни; тут же лежит масса снарядов. За мной громоздятся один над другим рубки, мостики и выше всех их поднимается ввысь фок-мачта. А спереди, слева и справа волнуется море человеческих голов.

Разгадка этого сна наяву заключается в том, что, по инициативе пастора Галлота, сооружена в Александровской зале Городской Думы на Вербном базаре громадная модель передней — носовой — части, так называемого бака фок-мачты «Ретвизана». Модель сооружена по рисункам специалиста морской техники, построившего 10 или 15 броненосцев, и возведена под наблюдением преподавателя Морского Корпуса подполковника Барыкова с соблюдением всех деталей. Все уменьшено в четыре раза. Получилось нечто, подавляющее по своей грандиозности.

Кругом расположилось много киосков, в которых дамы, прикосновенные к Русско-Голландскому Санитарному Отряду, продают всевозможные предметы, имеющие отношение к войне на Дальнем Востоке. Тут и лубочные картинки, книги и карты, всевозможные морские предметы, модели шлюпок, солдатики, игрушечные пушки, компасы и пр. Но кроме этих вещей, купленных в магазинах, продается множество предметов, изготовленных по специальным заказам, например, брошки с портретами военачальников Куропаткина и Макарова, наместника Алексева, вертящиеся веера с акварелями А. Н. Бенуа и других художников или сработанных самими дамами в виде всевозможных

значков, лент с надписями имен судов и пр. Всего не перечесать.

К сожалению, нельзя было оставить «Ретвизан» во всем его грозном величии. Пришлось на палубе, где помещается до 25—30 человек, продавать шампанское и цветы, в каютах — всевозможные предметы. Очень было бы желательно, чтобы превосходная модель «Ретвизана» была приобретена народным домом Императора Николая II, где бы она была могучим патриотическим магнитом и пришлась бы как нельзя более ко двору...

Ну и так далее, в том же невыносимом превыспреннем духе. Впрочем, с приличествующей случаю концовкой, имитирующей гражданскую озабоченность:

...мысли мои далеко. Я вижу духовными очами непроглядную тьму кругом, на мостиках и в рубках виднеются не смыкающие глаз герои, злое море скрывает неразгаданные тайны, а ближайшее будущее чревато, может быть, новыми испытаниями, победами и беззаветным героизмом верных сынов отчизны.

А. В. Половцев
(«Московские ведомости»,
22 марта 1904 года)

Такая вот дремучая пошлятина. Правда, надо сказать, газета «Русское слово», что называется, спасла честь московской прессы, поместив статью своего петербургского корреспондента Квидама (блестящего критика и публициста Александра Кугеля), где, в частности, тот же сюжет излагался с откровенно издевательской интонацией:

Изобретательность ума... в настоящее время полезно направлять на военно-морские цели. Так, общество, устроившее базар для доставления средств высшим женским курсам, делает превосходные дела, прикрывшись флагом «Ретвизана». В залах думы поставлена модель броненосца в 1/4 натуральной величины и превращена в площадь торга. На капитанской рубке сидят дамы патронессы и стреляют 12-дюймовыми взглядами. Минный аппарат, поставленный в корме, выбрасывает картинки и рисунки, относящиеся к событиям на Дальнем Востоке. Бонбоньерки имеют вид артиллерийских снарядов. Дамы и дети жаждут получить контузию конфетно-благотворительной гранатой. И сквозь чернеющие люки грозно глядят пушки.

Неужели из шоколада?

Квидам
(«Русское слово»,
21 марта 1904 года)

Дети так любят прыгать и кувыркаться Вы боитесь, что они ушибутся? Они *не ушибутся*.

Об этом позаботилась производственно-коммерческая фирма "АЛЬМА",
которая предлагает для игровых комнат и физкультурных залов:
детские надувные батуты, детские маты на поролоне,
мягкие модули из поролона (кубы, ромбы, треугольники).

Всё это выполнено из высокопрочных материалов, безвредных для здоровья детей.

Разнообразные размеры и цвета!

Изделия рекомендованы для использования в детских и лечебных учреждениях

Министерством здравоохранения и Академией физкультуры имени Лесгафта.

Предлагаются также детские надувные и сборные бассейны различных модификаций.



Адрес для заявок: 193231 Санкт-Петербург, а/я 131.
Телефоны для справок: (812) 315-07-35, 310-89-47.
Факс: (812) 312-21-36 (для фирмы "АЛЬМА").

ГОТОВИМ

ВКУСНО

Выходит 1 раз в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

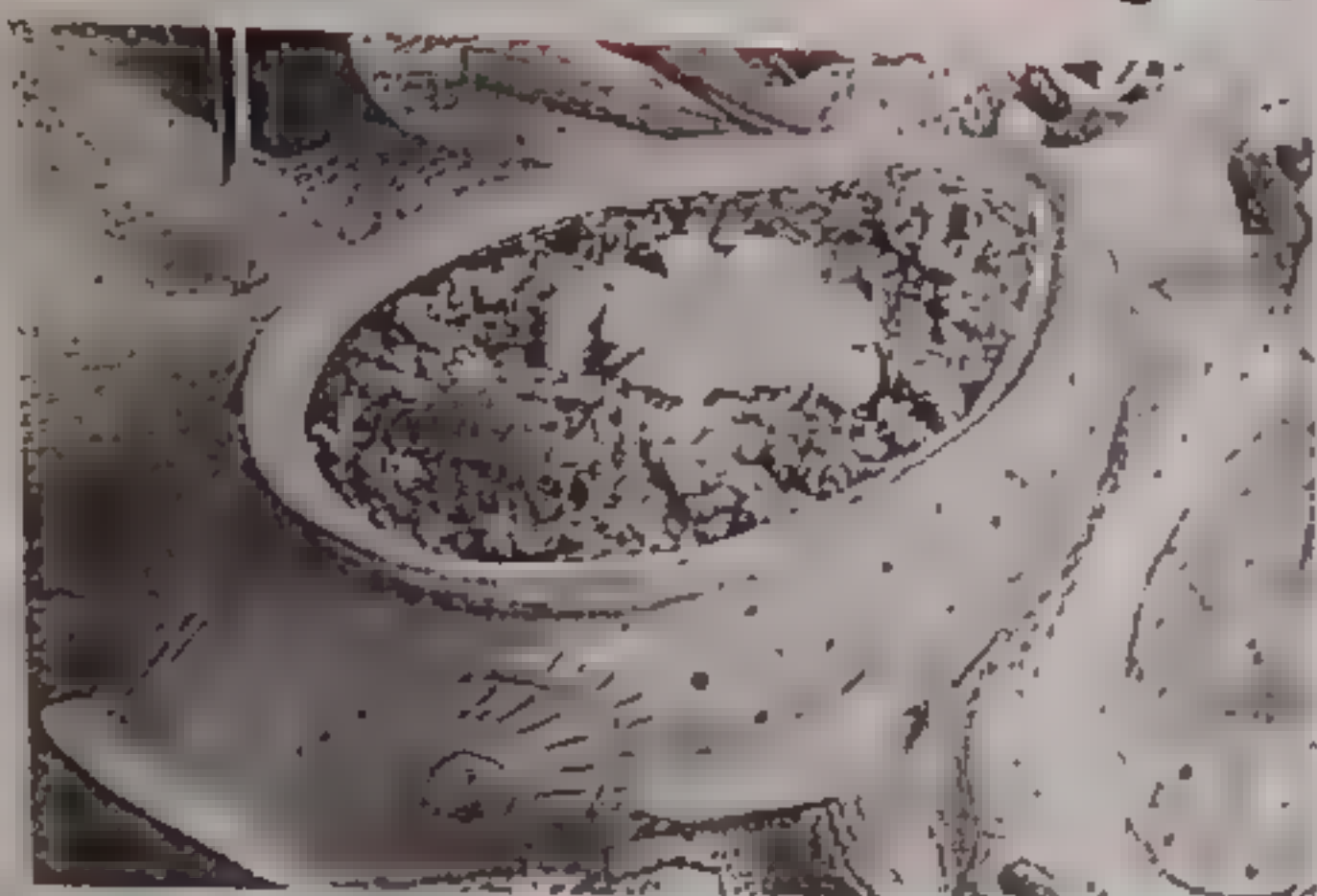
№ 10(11)

октябрь

2003 г.

Сацини из рыбы

Стр. 3



Курица под соусом

Стр. 5



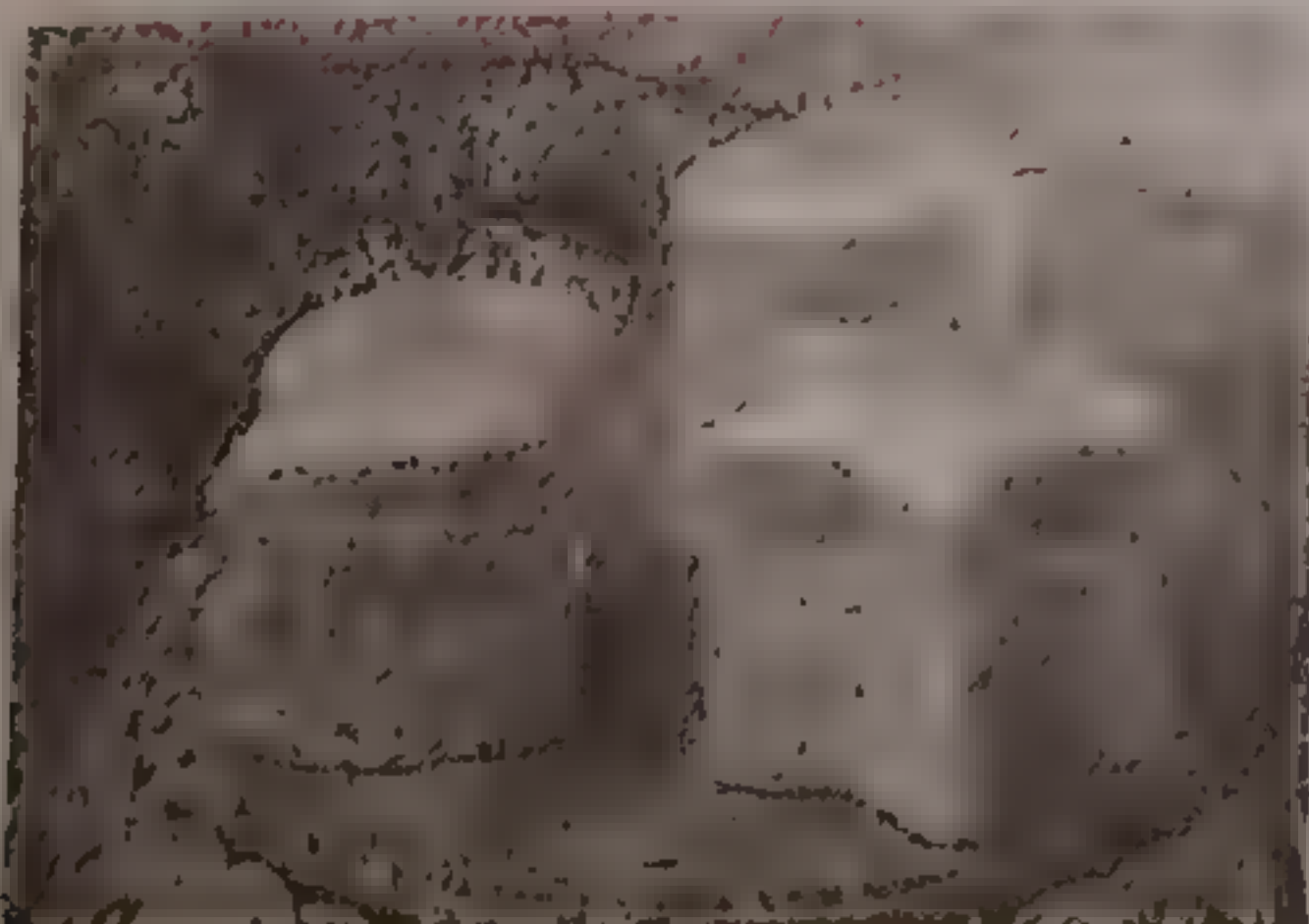
Овощной салат
с грибами

Стр. 7



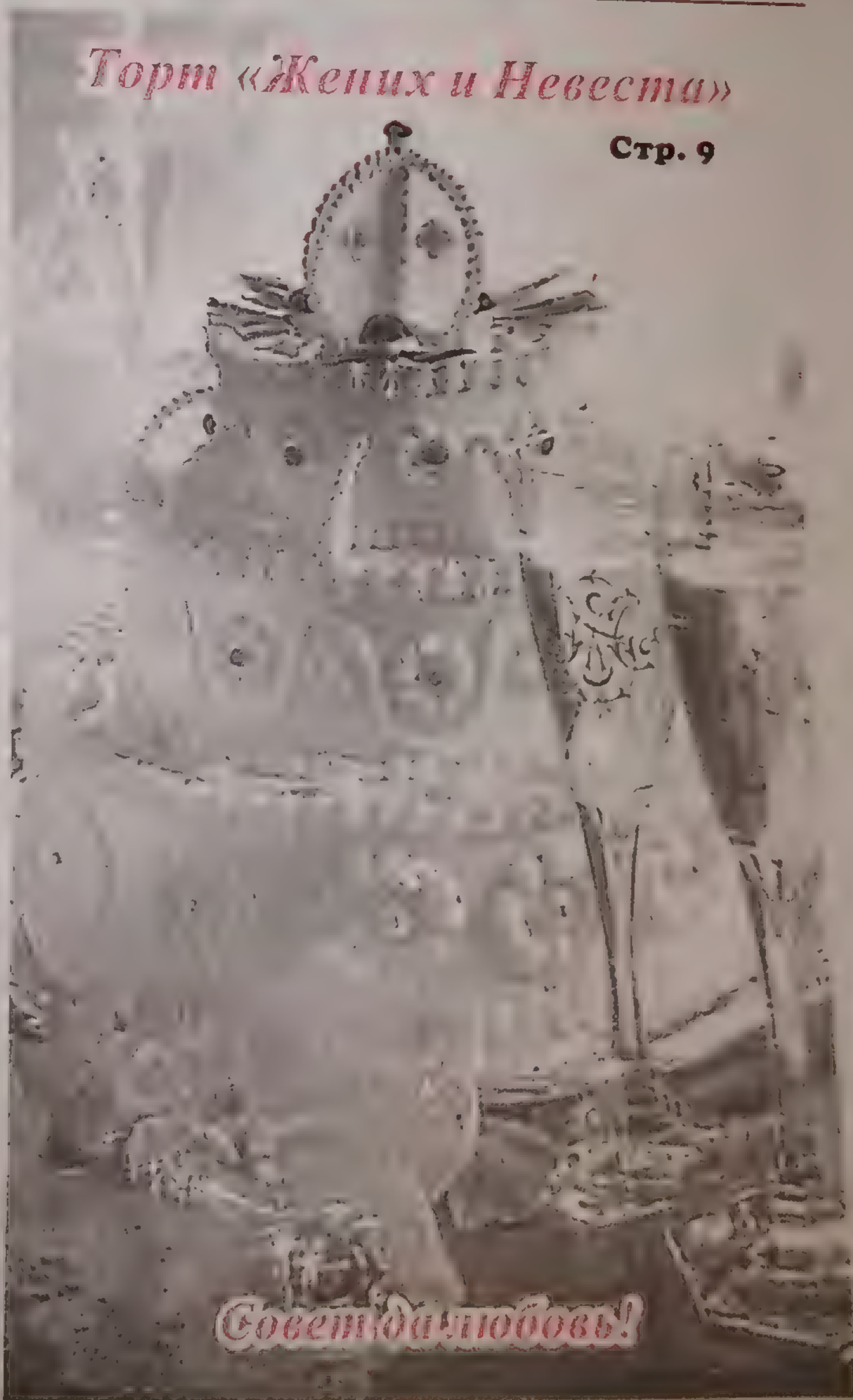
Пирожное
«Сказка»

Стр. 10



Торт «Жених и Невеста»

Стр. 9



Советдашников!

От наших читателей

Закуска «Кольцо с секретом»

3 стручка сладкого перца (желательно разных цветов), 2 пачки творога (400 г), 1 пучок укропа, 2/3 стакана майонеза, 1 долька чеснока, соль по вкусу.

Сладкий перец помыть, отрезать хвостики, вычистить семена, удалить семенные перегородки. Кусочки перца, отрезанные с хвостиками, не выбрасывать, а мелко нарезать. Теперь приготовим начинку для перцев. Творог размять вилкой, но лучше протереть через сито. Укроп мелко порубить, чеснок выдавить через чеснокодавку. Смешать творог с укропом, чесноком и кусочками перца, добавить, если нужно, соль. Приготовленным «фаршем» нафаршировать перцы, поставить минут на 20–30 в холодильник, а затем нарезать кольцами толщиной 1–1,5 см.

Демина М. Ю., с. Стариково,
Белгородская область

Закуска «Загадка»

200 г жареного мяса курицы, 1 филе свежей сельди, 2 крупные картофелины, 1 средняя луковица, 2 ст. л. твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. маргарина, жир для смазывания формы, черный молотый перец и соль по вкусу, кетчуп по желанию.

Картофель вымыть, отварить в кожуре в подсоленной воде. Лук-вицу очистить, мелко нарезать и обжарить в 1 ст. ложке маргарина. Мясо курицы, филе сельди и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук, муку, сметану, хорошо перемешать. Затем добавить 2 сырых желтка, поперчить, посолить и снова перемешать. Взбить яичные белки и аккуратно ввести в фарш. Форму смазать жиром, выложить в нее приготовленную массу, посыпать сверху тертым сыром, растопить оставшийся маргарин и сбрызнуть им содержимое формы. Форму поставить в духовку на 30–40 минут. Когда масса начнет отставать от стенок – блюдо готово. Готовое блюдо выложить на тарелку и разрезать. По желанию можно полить кетчупом.

Долуденко Л. П., г. Белгород

Куриный салат с рисом



1 неполный стакан риса (200 г), 600 г куриного филе, 1 небольшая луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 300 г консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана куриного бульона, 1 л воды, щепотка белого перца, 1 ст. л. зелени укропа, соль по вкусу.

Хорошо промыть рис и сварить его в 1 л подсоленной воды до готовности. Рис откинуть на дуршлаг и промыть проточной водой. Дать воде стечь. Куриное филе нарезать небольшими кубиками, порубить мелко лук. Растопить сливочное масло и обжарить в нем кусочки мяса и лук. Добавить горошек, рис, влить бульон, посолить, поперчить и готовить 10 минут, прикрыв крышкой. Перед тем, как подать к столу, посыпать зеленью укропа.

Паштет из отварной говядины

0,5 кг говядины, 2 корня петрушки, 2 моркови, 2 крупные луковицы, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 5 ст. л. сливочного масла, растительное масло, соль по вкусу.

Морковь и корни петрушки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, отложив несколько кружочков моркови для оформления. Очистить лук, мелко нарезать. Подготовленные овощи спассеровать на растительном масле до мягкости. Мясо отварить, охладить и пропустить через мясорубку вместе с овощами. Добавить в массу 4 ст. л. размягченного сливочного масла, половину мелко рубленой зелени. Все посолить и перемешать. Уложить паштет высокой горкой, украсить орнаментом из оставшегося размягченного сливочного масла, оформить кружочками моркови и веточками зелени.

Улыбнись!

Беседуют две молодые хозяйки.

– Я нашла способ чистить лук и не плакать, – говорит одна.

– Неужели?! Что же это за способ?

– Поручаю чистить лук мужу.

Хозяйке на заметку

* Когда вы режете лук, окунайте нож в холодную воду, тогда лук не будет щипать глаза.

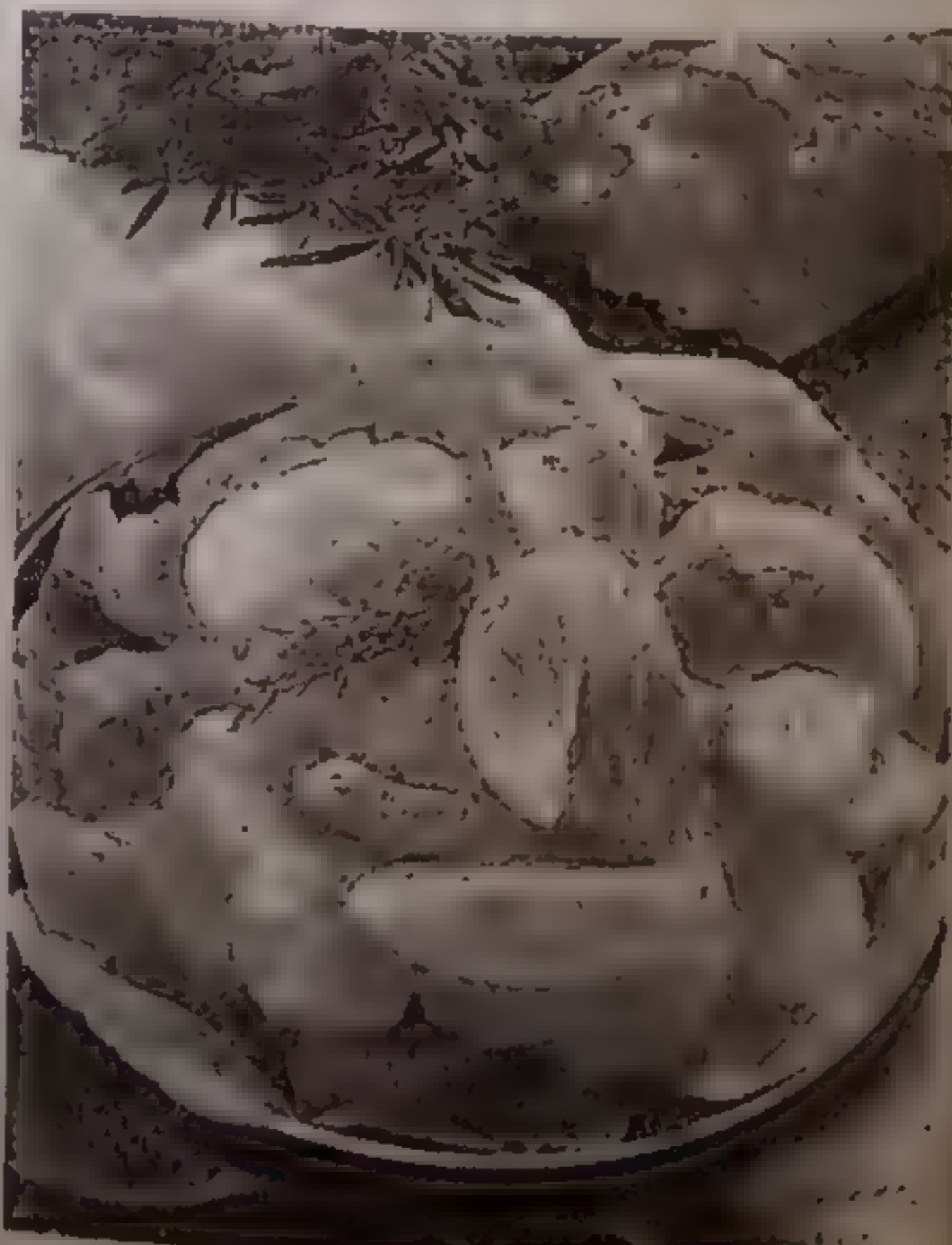
* Салаты с луком, чесноком, сельдью должны храниться в закрытой посуде.

* Перед тем, как чистить овощи и фрукты, смочите руки в уксусе, тогда на руках не останется темных пятен, которые трудно отмываются.

Салат из тунца

400 г консервированного тунца, 1/2 грейпфрута, 1 банан, 1 ч. л. лимонного сока, 3 вареных яйца, 3 ст. л. майонеза, 1/3 стакана сметаны, 1 ч. л. сладкого красного перца, несколько листьев салата или капусты, соль по вкусу.

Рыбу разделить на примерно одинаковые кусочки. Половинку грейпфрута разделить на дольки. Нарезать банан кружочками толщиной 0,5 см. Два яйца нарезать кубиками, а третье – разрезать дольками на 8 частей. Смешать майонез со сметаной, добавить соль, перец, лимонный сок. Выложить блюдо листьями салата. Смешать рыбу, яйца, банан, грейпфрут, заправить сметаной и майонезом и положить на листья салата. Сверху салат украсить дольками яйца.



Морские просторы с давних пор привлекали к себе внимание людей. Еще наши предки бороздили на ветхих суденышках воды Черного и Северного морей, обживали берега суровой Балтики. Но море, его морские глубины, всегда вселяли в людей суеверный страх, а народная фантазия населяла царство Нептуна, морского царя, то обворожительными русалками, то морскими чудовищами. Даже теперь о морских глубинах и их обитателях мы знаем не так уж много, но весьма поражает их удивительное многообразие. Дары моря великолепны! Большая часть рыб, морских животных и водорослей не только съедобна, но часто не уступает по своей питательности, калорийности и наличию полезных элементов нашей обычной пище, а иногда и превосходит ее (например, в одной треске йода содержится в 20–30 раз больше, чем в говядине или пресноводной рыбе). Блюда из даров моря прекрасно дополняют и разнообразят наш стол.



Салат с кальмарами и морской капустой

1 свекла, 3 картофелины, 2 моркови, 1–2 соленых огурца, 1 небольшая луковица, 200–300 г кальмаров, 100 г консервированной или маринованной морской капусты, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Кальмары очистить, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3–5 минут и нарезать соломкой. Свеклу, картофель и морковь отварить (каждый овощ отдельно), очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать кубиками. Все компоненты соединить, добавить морскую капусту, если нужно, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сациви из рыбы

1 кг рыбы, 1 лимон, 2–3 ст. л. муки, 1/2 стакана растительного масла. Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан грецких орехов, 2 луковицы, 1,5 ст. л. муки, 1 яйцо, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. 3%-го уксуса, 400 г куриного или мясного бульона, 1/3 ч. л. красного молотого перца, 2 ст. л. зелени укропа и петрушки, корица, шафран, гвоздика, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбу помыть в проточной воде, порезать на куски, обвалять в муке с солью и перцем и обжарить на масле с двух сторон до готовности. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и пассеровать на масле вместе с мукой, осторожно вливая теплый бульон, постоянно помешивая, чтобы не было комочков, вскипятить и снять с огня. Орехи измельчить, добавить к ним зелень, перец, желток, уксус, соль, молотые корицу и шафран, лавровый лист, и все перемешать. Полученную смесь соединить с мучным бульоном, перемешать, поставить в кастрюлю с холодной водой для охлаждения и мешать до тех пор, пока соус не загустеет. Этим соусом залить жареную рыбу или подать его отдельно.



Салат

«Надо попробовать»

250 г крабовых палочек, 5–6 вареных яиц, 1/4 пачки сливочного масла, 1 зеленое яблоко (антоновка), 1 небольшая луковица, 3–4 ст. л. натертого на крупной терке сыра, 1 стакан майонеза.

Яйца очистить от скорлупы и отделить белки от желтков. Белки порубить, уложить ровным слоем на блюдо. Лук мелко нарезать и выложить на яичные белки, сверху разложить сыр, поверх сыра – охлажденное сливочное масло, натертое на крупной терке, а на масло выложить слой майонеза. Палочки нарезать мелкой соломкой и ровным слоем уложить на майонез. Натереть на крупной терке яблоко и положить на палочки. Снова залить майонезом. Дать постоять 20–30 минут. Перед подачей на стол салат украсить мелко раскрошенными желтками.

Треска

в укропном соусе

4 куса филе трески, 1 яйцо, 1–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. размягченного сливочного масла, 1 ст. л. зерен кунжута, 4 помидора, соль, перец по вкусу. Укропный соус: 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана кефира, 1/4 ч. л. приправы «Вегета», 2 пучка укропа.

В глубокой тарелке взбить яйцо со сливочным маслом, зернами кунжута, солью и перцем. Положить куски трески в эту смесь, затем сразу на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжаривать филе рыбы 3 минуты с каждой стороны. Подогреть тарелки и выложить на них приготовленную рыбу, полив сверху укропным соусом (укроп мелко порезать; сметану, кефир, приправы и укроп взбить миксером). Подавать это блюдо хорошо с помидорами. Обдать помидоры кипятком, сразу охладить их холодной водой, снять кожицу, нарезать мелкими кубиками и выложить их вокруг рыбы.

Сыр из соленой рыбы

200 г молока соленой рыбы, 1 филе соленой рыбы, 4 крупных ломтика белого хлеба без корки, 1 большой зубчик чеснока, 3 ст. л. лимонного сока, 50 мл растительного масла, веточки петрушки для оформления, черный молотый перец по вкусу, маслины для украшения по желанию.

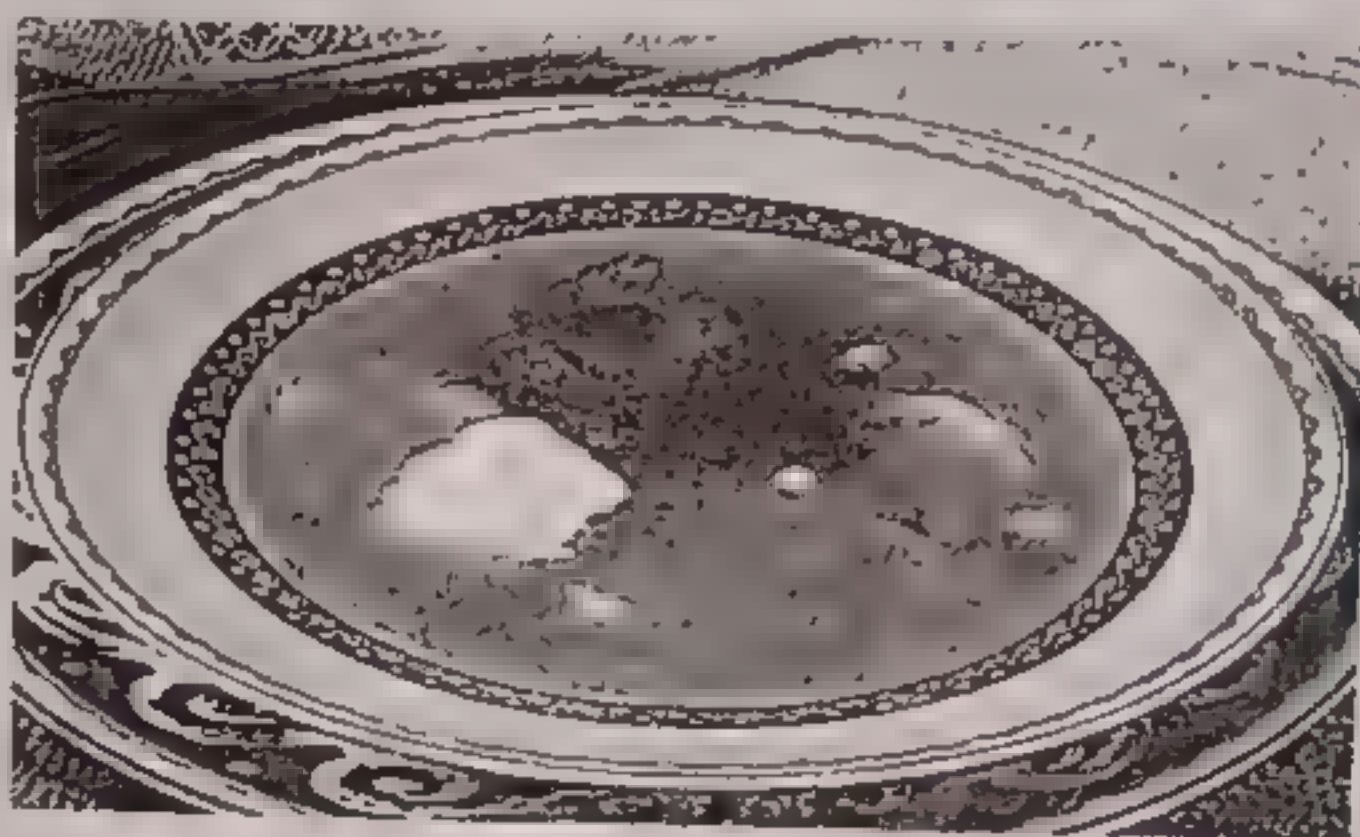
Замочить хлеб в холодной кипяченой воде на 5 минут, затем отжать. Хлеб, молоко, филе соленой рыбы и чеснок пропустить через мясорубку. В фарш добавить перец и лимонный сок, перемешать и поместить его в такую посуду, чтобы можно было взбить миксером, постепенно порциями добавляя масло. Готовый сыр выложить в салатник, украсив маслинами и веточками петрушки.

Борщ гетманский

0,5 кг мякоти говядины, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла среднего размера, 1/2 небольшого кочана капусты, 3–4 картофелины, 1/2 стакана фасоли, 1 баклажан, 2–3 ст. л. топленого или растительного масла, 2 л воды, лавровый лист, перец горошком, 2 ст. л. зелени петрушки, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Мясо хорошо помыть, залить холодной водой, добавить 1/2 луковицы, довести до кипения, посолить и варить при слабом кипении до готовности. Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Баклажан нарезать кубиками, обжарить на масле, накрыв крышкой, и затем протереть через сито. Готовое мясо вынуть, нарезать на порционные кусочки, бульон процедить и довести до кипения снова. В кипящий бульон положить свеклу, нарезанную соломкой, и варить до полуготовности. Вторую половинку лука нарезать кубиками, морковь натереть на терке и все вместе спассеровать. Когда свекла будет почти готова, положить в кастрюлю нарезанный дольками картофель и шинкованную капусту, спассерованные лук и морковь, сваренную фасоль и протертый баклажан. Заправить перцем, лавровым листом, если нужно, досолить и варить еще в течение 15 минут.

При подаче на стол положить кусочки мяса, добавить сметану и посыпать рубленой зеленью.



Янтарный бульон с рисовой запеканкой

800 г говядины на кости, 2,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, зелень петрушки, соль по вкусу. Для запеканки: 0,5 стакана риса, 2 яйца, 1/5 пачки сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, панировочные сухари, жир для смазывания формы, соль по вкусу.

Кости и мясо промыть, залить все холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне. Через 1 час добавить соль и вкусовые корни, которые подготовить так: очищенную морковь нарезать вдоль тонкими ломтиками, лук кольцами, и на сухой сковороде запечь их до коричневого цвета, затем добавить в бульон вместе с необжаренными корнями петрушки и сельдерея. Варить до готовности мяса. Мясо вынуть. Готовый бульон процедить, довести до кипения и снять с огня. (Мясо использовать для приготовления других блюд.)

Приготовление запеканки. Хорошо промытый рис сварить в подсоленной воде и процедить. Взбить яйца, добавить 1 ст. л. сыра, немного посолить и смешать с рисом. Массу выложить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму. Сверху посыпать оставшимся сыром, разложить кусочки масла. Запекать в духовке 15 минут. Запеканку нарезать на куски, опустить в тарелки с бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сигарёва С. Н., г. Оренбург

Улыбнись!

Жена:

– Я требую развода! Он продал все мои кастрюли!..

Муж:

– Пропажу кастрюль жена заметила только на шестнадцатый день!

Шурпа с омлетом

0,5 кг говядины, 300–400 г костей для бульона, 2 луковицы, 1 редька, 2,5 л воды, 1/3 пачки жира, 1/2 корня петрушки, 1 морковь, 2 помидора, 3–4 дольки чеснока, 50 г 3%-го уксуса; соль, перец по вкусу. Для омлета: 4 яйца, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. сливочного масла для жарки.

Мясо говядины вымыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить и обжарить на жире до образования корочки, добавить очищенные, мелко нарезанные лук и редьку, влить уксус, 1,5 стакана воды, добавить толченный чеснок и тушить до готовности мяса. Кости помыть, залить 2 литрами воды, довести до кипения, снять пену, добавить корень петрушки, морковь и сварить бульон. Готовый бульон процедить, добавить мясо, тушеное с луком и редькой, свежие помидоры, нарезанные дольками, яичный омлет, нарезанный кубиками и варить еще 10 минут.

Омлет: яйца слегка взбить, посолить, добавить воду и снова перемешать. Разогреть сковороду, положить масло. Когда масло разогреется, вылить в сковороду яичную смесь и поджарить в виде блинчика.



Рассольник с перловкой

0,5 кг говядины или свинины, 5 ст. л. перловой крупы, 4–5 картофелин, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1/2 корня петрушки, 2 соленых огурца, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 2 л воды, лавровый лист, перец, зелень, рассол, соль по вкусу.

Сварить бульон из мяса (можно использовать также грибной или овощной отвар). Мясо вынуть из бульона и нарезать на куски, бульон процедить. Перебранную и хорошо промытую перловую крупу отварить отдельно до готовности. Морковь, петрушку и лук очистить, нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле. В конце добавить томат-пюре. Картофель очистить, промыть и нарезать дольками, соленые огурцы – тонкими ломтиками (если огурцы крупные – очистить от кожуры и семян) и припустить 5–7 минут. В кипящий бульон положить картофель и варить 7–10 минут, затем – вареную перловую крупу, довести до кипения, добавить огурцы, спассерованные корни и лук, варить все до готовности. В конце варки рассольник заправить по вкусу огуречным рассолом, солью, перцем и лавровым листом.

При подаче на стол в рассольник положить куски вареного мяса, сметану и зелень.

От наших читателей

«Шिशечки» из сосисок

4 сосиски, 3 ст. л. натертого сыра, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. топленого масла, зелень петрушки или укропа.

На сосисках по всей поверхности ножом сделать частые надрезы под углом 45 градусов. Сосиски смазать майонезом, обвалить в сыре, натертом на средней терке, и положить на сковороду с разогретым маслом. Обжарить сосиски со всех сторон, выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Аносов О. Л., г. Воронеж

Камбала, тушеная с болгарским перцем

4 камбалы средней величины, 5-6 луковиц, 3 перца, 5 помидоров, 2-3 дольки чеснока, 3-4 ст. л. муки, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук очистить, нашинковать соломкой и слегка обжарить. У перца вычистить семена, нарезать соломкой, добавить к луку и жарить минут 5-10. Потом положить помидоры, нарезанные дольками, добавить воду, довести до кипения и протушить овощи еще минут 5. Камбалу почистить, выпотрошить, хорошо помыть и нарезать порционными кусками. Куски рыбы посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Обжаренную рыбу положить сверху овощей, добавить растертый с солью чеснок и тушить на слабом огне до готовности, если нужно, подливая воду.

Цывенко С. А., с. Кириченково.

Бифштекс «Сумчатый»

1,5 кг говяжьей вырезки, разрезанной на 6 кусков, растительное масло для жарки. Для фарша: 350 г свежих грибов, 3 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. толченых сухарей, зелень петрушки, цедра лимона, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, крупно нарезать и жарить 5 минут на масле. Сухари, измельченные зелень и цедру, взбитые яйца перемешать и вылить на сковороду к грибам. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Это будет начинка. Мясо надрезать вдоль, в надрез положить начинку, зашить и обжарить с обеих сторон на растительном масле. После этого поставить в духовку и тушить на слабом огне 2 часа, периодически поливая образующимся соком. В качестве гарнира можно подать жареный картофель и овощной салат.

Долуденко Л. П., г. Белгород

Курица под соусом

1 тушка курицы (1-1,2 кг), 5 ст. л. топленого масла, перец и соль по вкусу. Соус: 10 долек чеснока, 1 стакан томатного сока, 2 ст. л. рубленой зелени.

Курицу вымыть, нарезать на порционные куски, немного отбить, поперчить, посолить. Чеснок выдавить через чеснокодавку, взять половину, натереть им куски курицы, сложить в кастрюлю, накрыть крышкой и оставить на 1 час. Затем обжарить курицу под прессом на сковороде до готовности. Томатный сок смешать с оставшимся чесноком, по вкусу добавить соль, перец, зелень. Куски курицы плотно уложить на сковороде, полить соусом, дать прокипеть 2-3 минуты и подать к столу.

**Рубец, тушеный с тыквой**

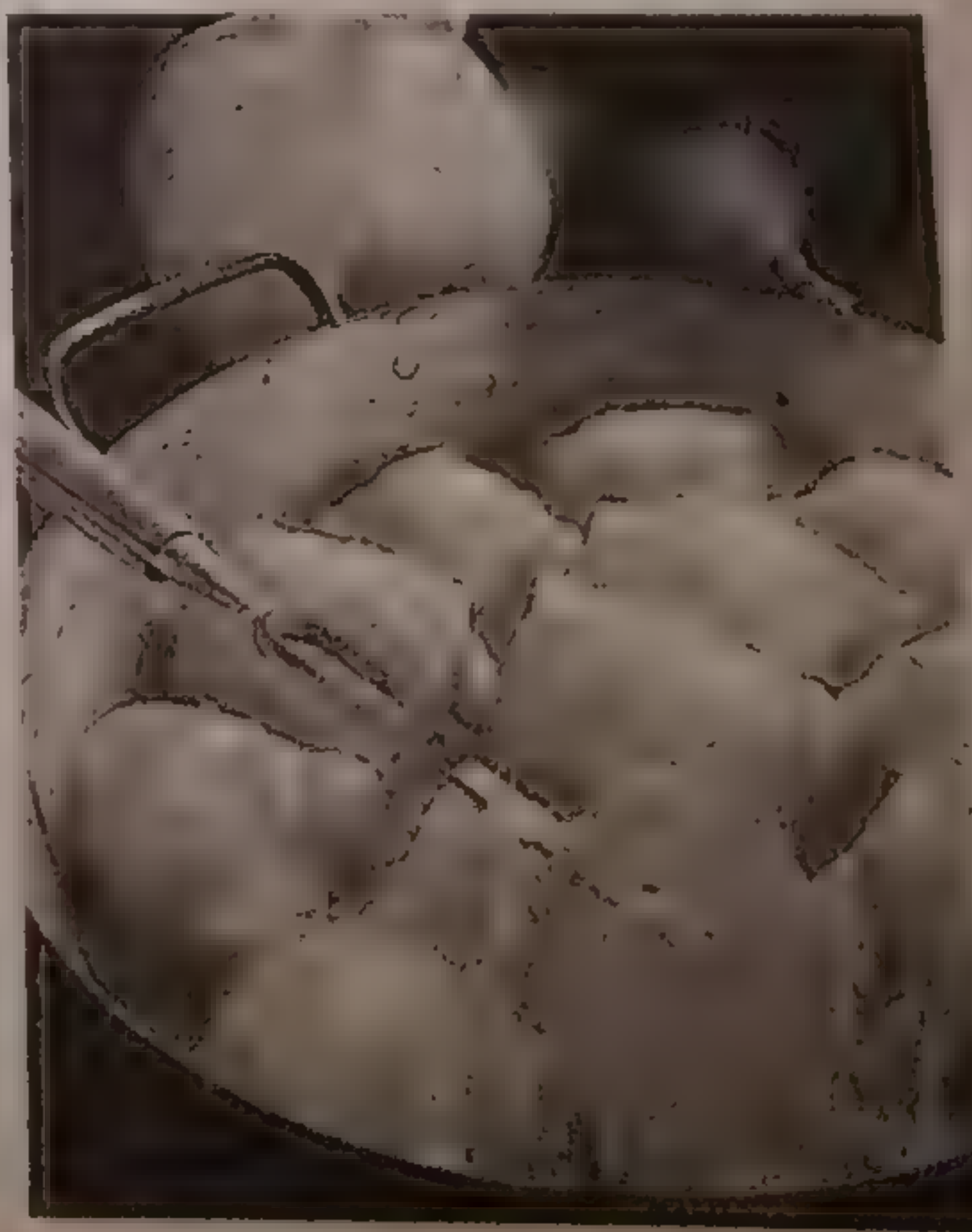
800-900 г рубцов, 300-400 г тыквы (очищенной от кожуры), 2 ст. л. муки, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2-3 помидора, 1/2 стакана риса, 1/4 пачки маргарина, 4 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 1-2 ст. л. зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.

Тыкву с крепкой мякотью нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Очистить лук и морковь. Лук нарезать полукольцами, морковь и корень петрушки соломкой, а можно натереть на крупной терке, спассеровать на маргарине. Рис хорошо промыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Рубцы отварить в воде, посолив по вкусу, добавив лавровый лист и горошины перца. Готовые рубцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты уложить в посуду слоями: рубцы, морковь, корень петрушки, лук, рис, тыква, помидоры, нарезанные кружками. Все залить сметаной и поставить в хорошо нагретую духовку на 30-40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью и подать к столу.

Голубцы

1 большой кочан капусты, 800 г мяса или свиного фарша, 2 луковицы, 1 стакан риса, 4 ст. л. томатной пасты, 1 пачка свиного жира (200 г), 2-3 ст. л. муки, 1 стакан воды, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. зелени укропа или петрушки; соль и перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Рис отварить, охладить и смешать с фаршем, добавить мелко нарезанный, слегка поджаренный, а затем охлажденный лук, а также соль и перец. Целые листья капусты проварить в кипящей воде 2-3 минуты, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с рисом и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, воду, добавить муку, томатную пасту, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30-40 минут. Подать на стол в соусе, в котором тушились, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.



Гороховая толченка

2 стакана гороха, 3 картофелины средней величины, 150–200 г грудинки, 1 луковица, 3–5 ст. л. молока, 5–6 стаканов воды, 2 ст. л. сливочного масла, 2 кубика «Магги Бекон».

Горох замочить на 5–6 часов. Хорошо промыть и отварить до полуготовности. Картофель очистить, нарезать кубиками. Мелко нарезать кубиками грудинку и обжарить на сковороде. Картофель, грудинку, кубики добавить в горох и варить до готовности. Смесь размять, постепенно добавляя молоко. Очищенный лук также нарезать кубиками, обжарить на масле, добавить в гороховую толченку, после чего подать к столу.



От наших читателей Каша полевая по-оренбургски

500 г пшена, 6–8 картофелин, 100 г сала, 100 г молока, 1,5 л воды, соль и перец по вкусу.

Пшено хорошо промыть в проточной воде. В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать пшено и отварить до полуготовности. Затем добавить очищенный и разрезанный пополам картофель. Отдельно поджарить сало, порезанное на мелкие кусочки, добавить его к пшену и картофелю. Варить на медленном огне до готовности крупы. Затем влить в кастрюлю горячее молоко, добавить соль и перец, потолочь.

Тыква, запеченная с мясом

1 кг тыквы, 800–900 г мяса, 3–4 луковицы, 3–4 яйца, 2/3 стакана муки, 2/3 пачки маргарина, 1/2 пачки кулинарного жира, 1,2 стакана воды; черный молотый перец и соль по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками. Яйца взбить, немного посолить. Ломтики тыквы посолить, обвалять в муке и яичной смеси, обжарить с обеих сторон в разогретом жире до румяной корочки. Мясо нарезать маленькими кусочками и вместе с нарезанным луком обжарить в маргарине, затем добавить немного воды и протушить. Приправить солью и перцем. В смазанную жиром сковороду уложить слоями обжаренные ломтики тыквы, на нее готовое мясо с луком, а сверху снова слой тыквы. Запекать в духовке 10–15 минут.

Гуляева И. В., г. Белгород

Картофельное пюре «Солнышко»

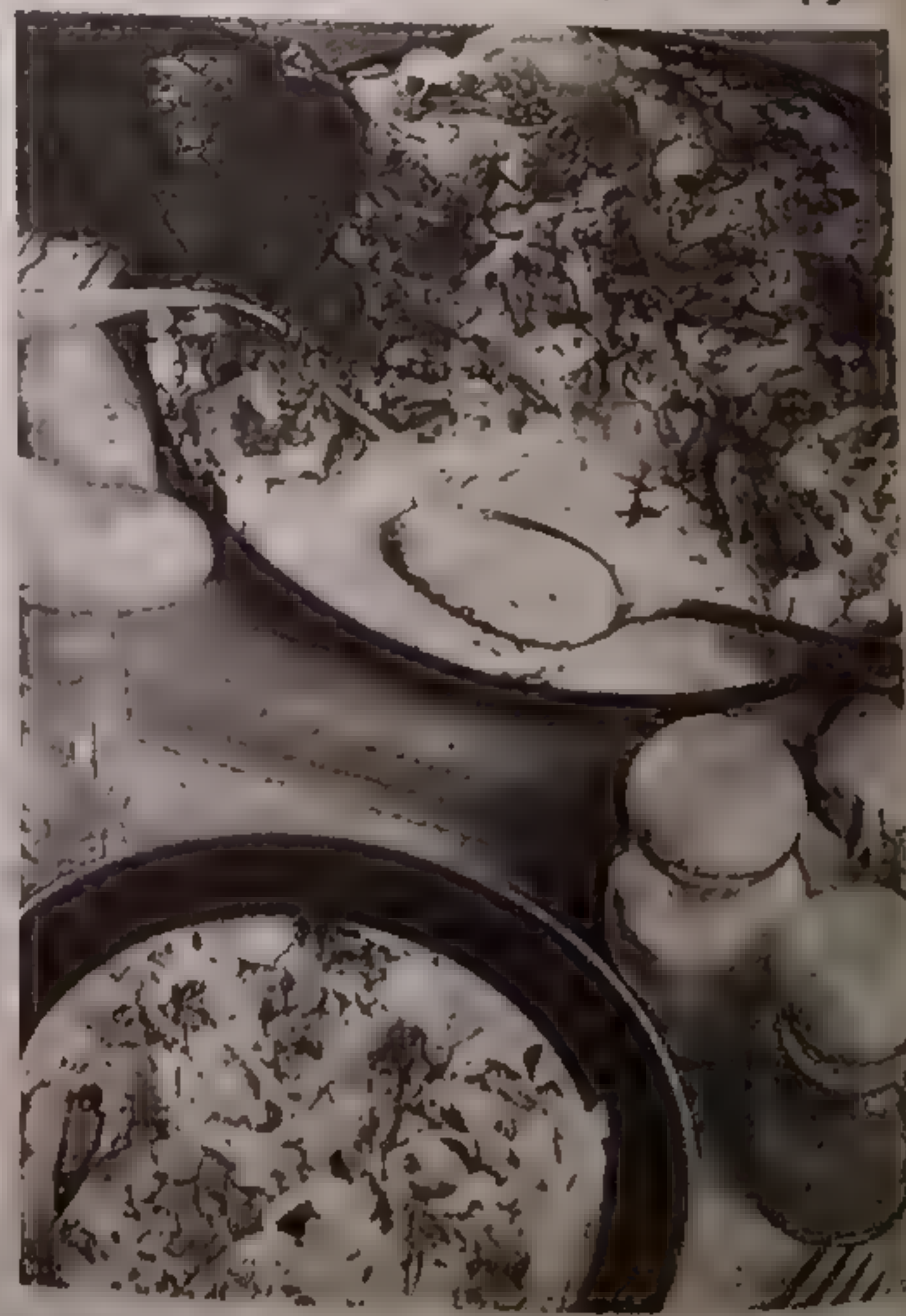
1 кг картофеля, 1/2 кочана капусты среднего размера, 3 сырых яйца, 1 пучок зеленого лука; зелень, соль по вкусу, 1/5 пачки сливочного масла, 1/2 стакана молока для пюре, натертый сыр для оформления.

Картофель очистить, сварить и приготовить из него пюре. Капусту нашинковать, опустить в кипяток на 4–5 минут. Зеленый лук мелко порезать. Все компоненты смешать, посолить, и выложить на смазанный маслом противень. Сделать три углубления, в которые разбить яйца. Посыпать сверху сыром и зеленью, и выпекать в духовке 10–12 минут при средней температуре.

Картофель в сметанном соусе по-курски

1 кг картофеля, 200–300 г грудинки, 1 стакан квашеной капусты, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 морковь средней величины, 1 соленый огурец, 2–3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа; черный молотый перец и соль по вкусу.

Противень или сковороду смазать маслом и уложить квашеную капусту. Сверху на капусту положить предварительно обжаренный или отваренный в подсоленной воде и нарезанный кружками картофель. Грудинку нарезать ломтиками, обжарить с обеих сторон и уложить на картофель. В жире, оставшемся после жарки грудинки, спассеровать лук, нарезанный кубиками, морковь, натертую на терке, и положить на грудинку, добавить чеснок, натертый на терке соленый огурец. Смешать сметану с майонезом, добавить в овощи, посолить, поперчить, полить водой и поставить в духовку на 10–15 минут, предварительно нагретую до 180 градусов. Перед подачей на стол посыпать зеленью.



Гювеч по-белградски

По 250 г свинины и говядины, 100 г растительного масла, 50 г риса, 7–8 помидоров, 2 луковицы, 1 баклажан, 1 сладкий перец, 200 г тыквы, 2 стакана воды, 1 пучок зелени петрушки, укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Перец очистить от семян. Баклажан разрезать пополам, половинки посыпать солью и оставить минут на 10–15, чтобы ушла горечь. Затем ополоснуть холодной водой. Сладкий перец, баклажан, тыкву, лук мелко нарезать. Помидоры нарезать ломтиками. Все овощи соединить (кроме помидоров), посолить, поперчить, добавить нарезанную зелень, заправить маслом и дать немного постоять, чтобы овощи дали сок. Половину нарезанных помидоров уложить в сотейник, сверху выложить половину овощей, затем слой мяса, далее оставшиеся овощи и промытый рис. Сверху уложить вторую половину помидоров. Овощи и рис залить водой и выделившимся из овощей соком, смешанным с маслом. Тушить в духовке при слабом нагреве до готовности.

Хозяйке на заметку

* Фасоль и горох варят двумя способами. Можно замочить их на ночь, затем варить на маленьком огне довольно долго. Или залить фасоль холодной водой и варить сразу. Как только вода закипит, подлить еще воды. Так делать 3–4 раза. Фасоль будет готова через 30–40 минут.

1
1/
но
те
ре

по
ка
ло
зат
в р
ца
ват
зол
роу

2 ст
пы,
4–
вод
сы

Е
ма
сол
бав
пер
и ак
каш
ное
лож
сах
бом
сма
ман
кры
поли
сухе

6
м
д
р

3
в
ся
оч
ше
О!
бь
ка
на
ни
ма
пе
нул
со
но

Грибные блюда всегда занимали особое место на русском столе. Вряд ли найдется человек, который не любил бы грибной суп, солянку или жаркое из грибов, а о закусках и говорить не приходится! Заметную роль играли грибы в периоды постов. Из-за высокой питательности их еще называют «растительным мясом». Грибы широко используются в свежем и соленом виде, мариноваными и жареными. Наибольшей любовью у русских людей пользуются белые грибы, грузди, рыжики, подосиновики, подберезовики, маслята, опята. Их чудесный аромат возбуждает аппетит, а нежный вкус дарит истинное наслаждение. Ежегодный запас грибов в наших лесах достигает

3,5 млн. т. — это примерно 15 кг грибов на каждого жителя. Так что, при желании, можно смело отправляться в поход по грибы. Внимание! Если вы сомневаетесь в съедобности собранных грибов, ни в коем случае не берите их!

Сейчас повсеместно можно купить в магазине вешенки и шампиньоны, которые совершенно безопасны, а по своим вкусовым качествам почти ни в чем не уступают грибам, собранным в лесу.

Грибы жареные и вареные, вяленые и маринованные — они присутствуют на нашем столе в любое время года.



Вешенки в сливочном соусе

600–700 г вешенок, 1 пучок свежего лука, 150–200 г грудинки или бекона, 3 ст. л. масла или маргарина, 1 зубчик чеснока, 300 г сливок, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. зелени укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Вешенки помыть. Лук очистить. Грибы и лук мелко нашинковать. Грудинку нарезать кубиками и обжарить на сковороде, добавить лук, грибы и жарить еще 5–7 минут, затем долить воды и тушить на среднем огне до испарения жидкости. Чеснок выдавить через чеснокодавку, положить в сковороду, влить сливки и еще потушить 5 минут. Перед тем, как снять сковороду с огня, грибы поперчить, посолить, посыпать сверху рубленой зеленью.

Овощной салат с грибами

200 г вареных шампиньонов, 150 г твердого сыра, 2 помидора, 2 яблока, 2 перца, 2 мандарина, 1 стакан майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. цедры лимона, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 2/3 стакана панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Сыр (оставить часть для оформления) и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать небольшими квадратиками. Помидоры и перец без семян порезать маленькими дольками и все смешать с дольками очищенных мандаринов. Грибы обжарить в панировочных сухарях на растительном масле. Охлажденные грибы добавить к овощам и перемешать. Майонез смешать с цедрой лимона, перцем и полить салат, слегка перемешать. Сыр натереть на терке, посыпать им салат. Украсить салат орехами.



Корзиночки песочные с грибами

Тесто: 1/2 пачки маргарина, 2 ст. л. сахара, 1 желток, 1–2 ст. л. растительного или сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, муки — сколько возьмет, соль и ванилин на кончике ножа. **Начинка:** 300–400 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сливочного масла, 3–4 ст. л. воды, 1 грибной кубик «Магги» или 1 ч. л. приправы «Вегета», соль по вкусу. **Посыпка:** 2 ст. л. тертого твердого сыра, кетчуп по желанию.

Размягчить маргарин, добавить сахар, желток, сметану, соль, ванилин и муки столько, чтобы тесто получилось эластичным и не очень крутым. Месить тесто необходимо быстро, иначе при раскатывании оно будет рассыпаться. Готовое тесто положить на 1 час в холодильник, после чего тоненько раскатать и положить в формочки для кексов, предварительно смазав их маслом, слегка прижимая к стенкам. В формочки можно насыпать помытые и обсушенные горох или фасоль, чтобы корзиночки не деформировались при выпекании. Выпекать до золотистого цвета.

Начинка. Грибы помыть и отварить. После того как остынут, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить вместе с грибами, добавить майонез, грибной кубик, соль, воду и протушить. Начинку разложить в корзиночки, сверху посыпать тертым сыром, можно полить кетчупом, и на 10 минут поставить в духовку. Можно подавать вместо бутербродов.

От наших читателей Салат из печени с грибами

200 г печени, 100 г шампиньонов, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 3/4 стакана майонеза, 3 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Печень хорошо вымыть, удалить пленку, отварить в слегка подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Отварить грибы, охладить и нашинковать. На сливочном масле обжарить лук, мелко нарезанный, до золотистого цвета. Огурцы нарезать кубиками. Все смешать, поперчить по вкусу и заправить 1/2 нормы майонеза. Перед подачей на стол салат полить оставшимся майонезом.

Стуликова В. Н., г. Н. Оскол

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

* Грибы следует солить уже после тушения, иначе они будут жесткими.

Из всех обрядов, которые мы знаем, свадьба – самый торжественный, богатый народный обычай. Трудно найти человека, который обошелся бы при вступлении в брак хотя бы без самого скромного свадебного обряда. Как ни в одном другом, живут в свадебном ритуале традиции народа и его обычаи. У большинства славянских народов свадебные обряды очень похожи: здесь и «сватовство», и «смотрины», и «помолвка», и «приглашение», «девишник», «мальчишник», «прибытие за невестой», «выкуп невесты», официальный акт бракосочетания, венчание и, конечно же, само свадебное веселье. По народному поверью лучшее время играть свадьбы начинается с 1 октября по старому, и 14 октября – по новому стилю.



Русская свадьба всегда отличалась богатым застольем, на которое приглашалось множество гостей. Но в последнее время становится популярным проводить свадебный вечер в узком семейном кругу.

Как в былые времена, так и сейчас, свадьба является красочным спектаклем, игрой, в ней много тостов, песен, шуток, озорства. Очень важно в тостах игровое начало. Обязательно должен быть и ведущий свадьбы, ее распорядитель – тамада.

Часто на современных свадьбах используются старинные русские обычаи. Такие, например, как «похищение» невесты. После чего свидетели должны найти и «выкупить» ее.

Одним из очень важных торжественных моментов является одаривание молодых подарками в начале их совместной жизни.

Свадьба – это всегда волнующее, трогательное и красочное событие с особенными угощениями. Какие же блюда можно подавать на свадебный стол?

Свадебный каравай

4 кг муки, 2 л молока, 6 яиц, 100 г дрожжей, 1 стакан растительного масла, 1 ч. л. соли, 2 яйца для смазывания каравая, жир для смазывания противня. Начинка: 2 сырых яйца, 2 ст. л. меда, 200 г тертого твердого сыра, горсть изюма.

Муку пару раз просеять через сито. Дрожжи растворить в теплом молоке с сахаром и несколькими ложками муки до консистенции густой сметаны. Сверху посыпать опару тонким слоем муки (лучше это сделать через сито), и накрыть полотенцем.

Когда опара подойдет, вбить желтки, влить растительное масло, всыпать муку, соль и месить до тех пор, пока тесто не станет отставать от рук. Как только тесто снова подойдет, еще раз вымесить. От подошедшего теста отделить кусочек (200 г), а остальное тесто разделить на 4 равные части. Каждую раскатать в круглый корж. На первый разбить сырые яйца, предварительно взбитые, которые символизируют продолжение рода. Сверху положить второй корж, на него положить сыр – символ безбедной жизни молодой семьи. Накрыть третьим коржом и положить на него изюм и мед – символ сладкой счастливой жизни. Накрыть четвертым коржом, края красиво зашпатель. Выложить на противень, смазанный жиром. Из оставшегося теста вырезать листочки, розочки – символ плодородия, и украсить ими каравай. Выдержать каравай в теплом месте 30–40 минут. За это время он подойдет. Затем дважды смазать его желтком, смешанным с водой в соотношении 1:1, и выпекать в духовке полтора часа при температуре 200 градусов.

Бифштекс «Торжество»

2,5 кг говяжьей вырезки, 1,5 пачки сливочного масла, 1,5 стакана сметаны, 600 г йогурта, 3 ч. л. меда, 9 долек чеснока, 3 ч. л. молотого имбиря, 6 ст. л. молотого миндаля, молотая гвоздика, молотый красный перец и соль по вкусу.

Мясо вымыть, насухо вытереть салфеткой, нарезать на порционные куски толщиной не менее 2 см, посолить, поперчить и слегка подрумянить на сливочном масле (использовать 1/2 нормы). Бифштексы разложить на противне. Йогурт смешать с имбирем, мелко порубленным чесноком, корицей, миндалем, гвоздикой до однородной консистенции. Залить бифштексы подготовленной смесью. Оставшееся масло растопить, добавить мед, хорошо перемешать и вылить на противень с бифштексами. Противень поместить в разогретую духовку на 15–20 минут. Выделившийся в процессе жарки сок смешать со сметаной, приправить перцем, корицей и солью. Получившийся соус подавать отдельно.

Голубева Н. К., г. Белгород

Фаршированная говядина

1,5 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу. Начинка: 50 г сыра, 2 яйца, 2 ст. л. молока, щепотка соли, 1 ст. л. сливочного масла, красный и зеленый сладкий перец.

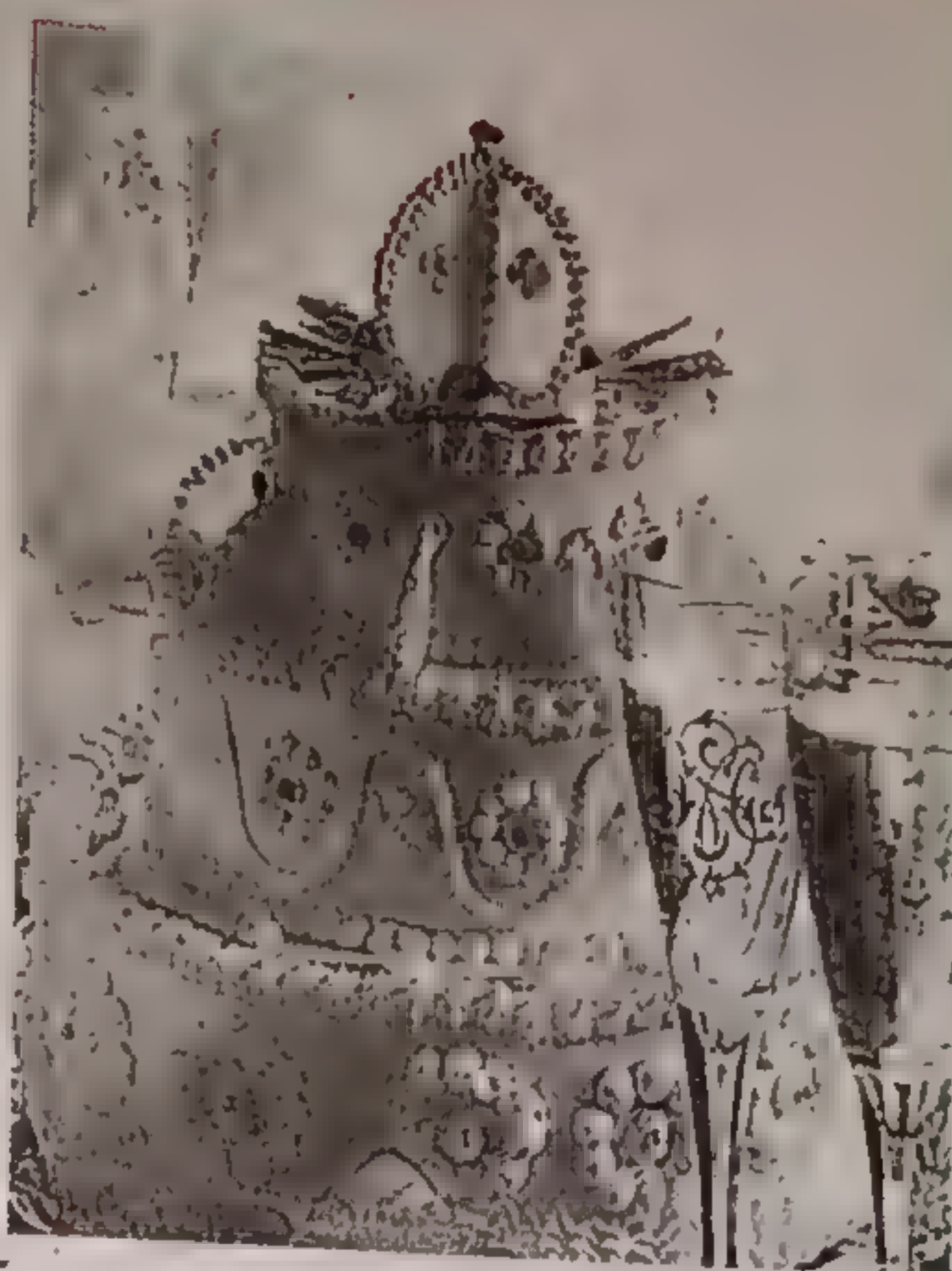
Надрежьте мясо сбоку и разверните в виде книжки. Отбейте. Посолите, поперчите. Для начинки смешайте яйца с молоком и солью, поджарьте омлет на 1 ст. л. масла в виде тонкого блинчика. Разложите на мясо, положите сверху широкие ломтики красного перца, затем ломтики сыра, закройте их зеленым перцем. Соедините края вырезки, скрепите шпажками, чтобы начинка не просочилась наружу.

Растопите 2 ст. ложки масла в сковороде. Быстро обжарьте говядину на сильном огне, затем прогрейте в духовке при температуре 170 градусов 30 минут. Подавайте, нарезав ломтиками.



Торт «Жених и невеста»

Для теста (коржи для невесты): 6 яичных белков, 1 стакан сахара, 1/2 пачки сливочного масла, 1/2 стакана сладких сливок, 2-3 стакана муки, 1 ст. л. пекарского порошка, 400 г миндальных орехов, 200 г рубленого лимона, 200 г кокосовой стружки, 1 ч. л. лимонной эссенции. **Для теста (коржи жениха):** 1 стакан сахара, 1/2 стакана жженого сахара, 1 пачка сливочного масла, 6 яичных желтков, 2 стакана муки, 1-2 ст. л. изюма с косточками, 400 г черной сушеной смородины, 200 г рубленого лимона, 100 г тертых орехов, неполный стакан коньяка, 1 ч. л. соды, по 1/2 ч. л. молотых гвоздики, корицы, мускатного ореха и черного перца. **Для крема:** 1 пачка размягченного сливочного масла, 250 г сахарной пудры, 8-10 яичных белков, 1/2 стакана сладких сливок, 3 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. соли.



Тесто (коржи для невесты). Растереть масло с сахаром, затем добавить сливки. Смешать просеянную муку с пекарским порошком, всыпать ее в растертое масло. Добавить эссенцию, орехи, лимон, кокосовую стружку, все перемешать. Взбить белки, ввести в тесто, все тщательно перемешать. Раскатать три коржа, поместить их в три формы диаметром 30, 25 и 15 см и выпекать в духовке, разогретой до температуры 190 градусов, более 2 часов.

Тесто (коржи для жениха). Растереть масло с сахаром, добавить желтки и тщательно взбить. Всыпать муку, добавить изюм, смородину, кусочки лимона, орехи, влить коньяк, добавить соду и пряности. Все тщательно перемешать, затем раскатать три коржа и выпекать так же, как коржи для невесты. Готовые коржи остудить в течение 10 минут, не вынимая из формы, затем выложить на блюдо, чтобы они окончательно остыли. Коржи жениха чередовать с коржами невесты.

Крем. Взбить масло в глубокой посуде. Постепенно добавить, чередуя, сахарную пудру и белки, все тщательно взбить. Затем всыпать соль и ванильный сахар, добавить сливки, чтобы крем стал густым (подкрашивать крем не нужно).

Накрыть салфеткой с узором круглый кусок белого картона. Положить на него самый большой корж для жениха, смазать его кремом, сверху положить такой же по величине корж для невесты.

Так же уложить коржи диаметром 25 и 15 см, промазав их кремом. Затем смазать кремом весь торт. (Миску с кремом все время держать накрытой влажным кухонным полотенцем, чтобы он не засох.)

По бокам и сверху украсить торт завитками, цветами и узорами из крема.

Говядина с грушами и медом

1,5 кг говядины, нарезанной порционными кусками, 6 груш среднего размера, сок половины лимона, 2 луковицы, 2 л пива, 2 ст. л. меда, 5-6 шт. лаврового листа, 3 ст. л. петрушки, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. красного перца, черный молотый перец и соль по вкусу.

Небольшие, не очень спелые груши очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить твердую часть и семена. Опустить груши на 3-5 минут в кипяток с лимонным соком. Груши должны оставаться твердыми. Смешать муку, красный и черный перец и обвалить в этой смеси порционные куски говядины. Растительное масло налить в кастрюлю и поставить на огонь. В разогретом масле слегка обжарить мясо, затем добавить мелко нарезанный лук и обжарить его до золотистого цвета. В кастрюлю влить пиво, добавить мед, зелень петрушки, лавровый лист. Тушить на слабом огне в течение часа. Добавить груши и тушить еще полчаса. Груши должны оставаться твердыми. Когда мясо и груши будут готовы, выложить их на блюдо. В кастрюле, где тушилось мясо, распустить сливочное масло и получившимся соусом полить мясо и груши.

Тосты

Для любви один конец —
Счастливым ходом под венец.
А как известно, у кольца
Нет ни начала, ни конца.
Пусть ваш союз продлится вечно,
Любовь путь будет бесконечна!
Пускай обходит дом беда
Желаем счастья только!
Пусть будет сладко вам всегда,
И лишь сегодня — ГОРЬКО!

Есть удивительная история о происхождении слова «семья». Когда-то, очень давно, перед свадьбой жених задал невесте семь вопросов:

- Кто будет готовить мне еду?
- Я, — покорно отвечала будущая жена.
- Кто будет стирать мне одежду?
- Я.
- Кто нарожает мне детей?
- Конечно, я.

На оставшиеся вопросы девушка тоже ответила словом «я». И эти семь «я» породили слово «семья».

Так выпьем же за новоиспеченную семью!

Для молодых у нас наказ:
Живите дружно, в добрый час!
ГОРЬКО!

Яйца фаршированные

6 вареных яиц, 1 банка консервированного лосося, 1/4 пачки сливочного масла, 120 г паштета из куриной печени, мускатный орех, красный перец, зеленый салат, оливки, корнишоны, икра рыбная, зелень для оформления.

Яйца разрежьте пополам, извлеките желтки. Часть желтков разотрите с лососем и маслом, заправьте красным перцем, хорошо взбейте и наполните три половинки белков. Оформите икрой, зеленью. Оставшиеся желтки разотрите и смешайте с паштетом и мускатным орехом. Зафаршируйте еще три яичных белка и оформите оливками и корнишонами. Фаршированные яйца подавайте на листьях зеленого салата.



Пирожное «Сказка»



Тесто: 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. густой сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 1/5 ч. л. соды, маргарин для смазывания формы. **Крем:** 1 ст. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленых грецких орехов. **Глазурь:** 1 яичный белок, 1 ст. л. сахарной пудры. **Оформление:** 1 ст. л. рубленых грецких орехов.

Для теста: отделите от яиц 2 белка. Оставшиеся желтки соедините с целым яйцом, добавьте сахар, взбейте миксером до устойчивой пены. Перемешайте муку, крахмал, соду. Постепенно добавляя смесь в яичную массу, замесите тесто, в конце введите сметану. Прямоугольную форму смажьте маргарином, заполните ее тестом. Выпекайте 20–25 минут при 200 градусах. Охладите.

Для медового крема: 2 яичных белка (которые остались после приготовления теста) взбейте миксером до устойчивой пены, в два-три приема добавьте лимонный сок и мед. Готовый крем должен хорошо сохранять форму. Соедините его с рублеными орехами.

Для глазури: яичный белок разотрите с сахарной пудрой. Готовая глазурь должна слегка растекаться.

Выпеченное тесто разрежьте на два пласта, склейте их слоем медового крема, ножом или формочками нарежьте пирожные, покройте каждое глазурью, оформите орехами.

Маленькие хитрости

* Мука, смешанная с водой, не будет образовывать комков, если добавить в нее немного соли.

* Не очень крутое тесто липнет к рукам и плохо раскатывается. В таких случаях для раскатывания удобно пользоваться бутылкой, наполненной холодной водой.

* Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если руки предварительно протереть растительным маслом.

От наших читателей

Торт «Поль Робсон»

Тесто: 4 яйца, 1/2 л кефира, 2 ч. л. соды, гашеной уксусом, 250 г какао, 4 стакана сахара, 4 стакана муки, 2 ст. л. растительного масла для смазывания формы. **Крем:** 1 банка сгущенного молока, 1,5 пачки сливочного масла.

В первую посуду вылить кефир, добавить яйца, соду, 2 стакана сахара. Массу хорошо взбить. Во вторую посуду положить муку, какао, 2 стакана сахара. Все тщательно перемешать. Массу из первой посуды вылить во вторую посуду и хорошо перемешать. Выпечь 4 коржа. После каждого коржа посуду, в которой вы печете, нужно мыть, обдавать холодной водой, насухо вытирать, смазывать растительным маслом.

Крем: сгущенное молоко и сливочное масло взбить до получения однородной массы.

Когда коржи остынут, намазать их кремом и украсить на свой вкус.

Поверьте, это лакомый кусочек!

Гусакова С. Н., г. Белгород

Пирог с «утопленными яблоками»

Тесто: 300 г муки, 250 г масла, 1 стакан сахара, 4 яйца, 1 пакетик разрыхлителя для теста. **Начинка:** 4–5 яблок среднего размера, лимонный сок, сахарная пудра или кокосовая стружка для посыпки, растительное масло для смазывания формы.

Масло хорошо растереть с сахаром в пышную массу, вбить яйца и хорошо взбить. В полученную массу всыпать муку, разрыхлитель и хорошо вымесить. Тесто вылить в смазанную маслом форму и разровнять. Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Каждую четвертинку надрезать вдоль, не дорезая до конца. Яблоки сбрызнуть лимонным соком и вдавить в тесто. Выпекать в духовке до образования румяной корочки. Готовый пирог вынуть из духовки, сразу посыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой. Когда пирог выпекается, то тесто поднимается, и яблоки будто «тонут», так что оказываются внутри пирога.

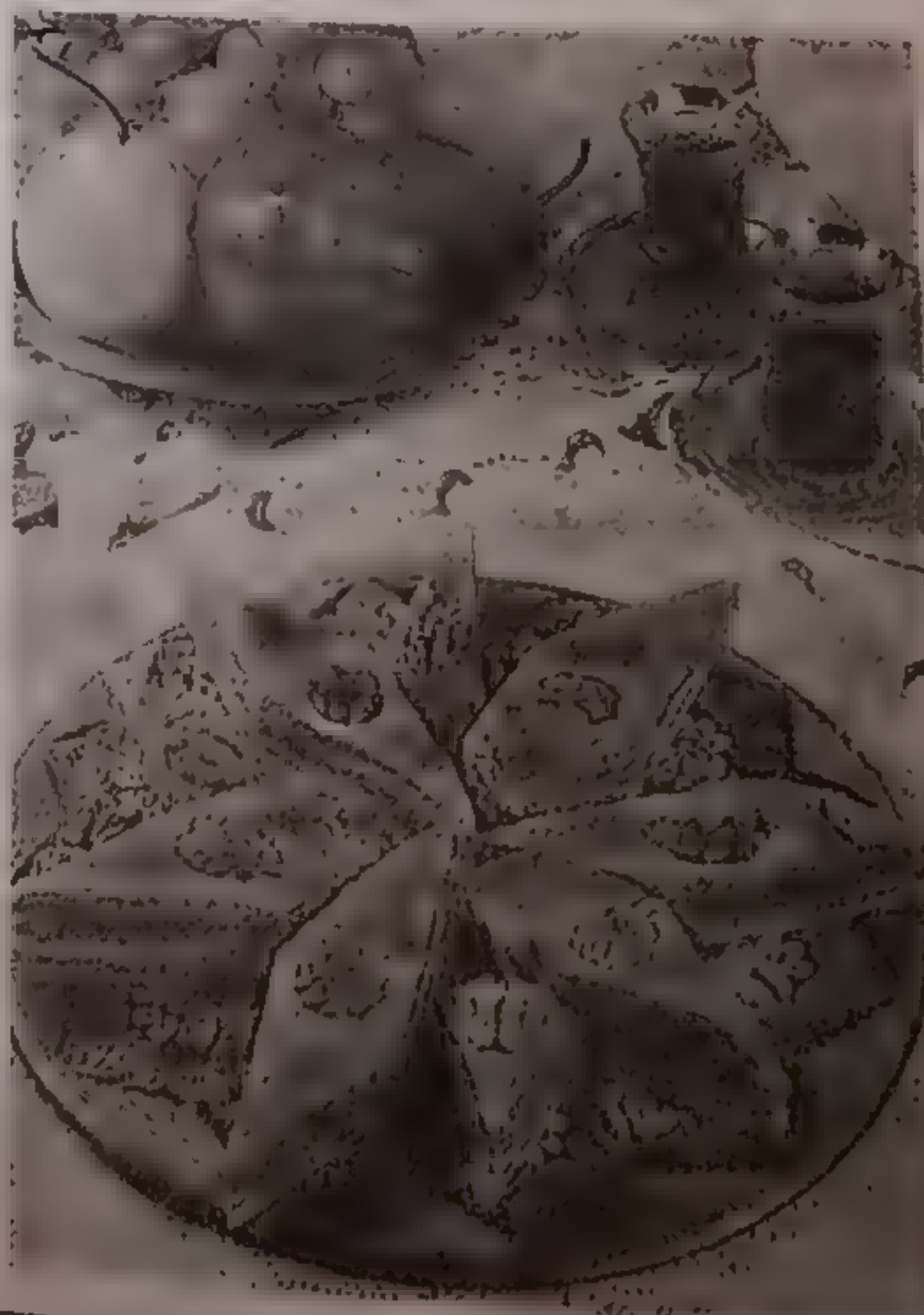
Попробуйте испечь, не пожалеете!

Гуляева И. В., г. Белгород

Пахлава слоеная

0,5 кг муки, 1 стакан топленого масла, 1/2 стакана молока, 200 г грецких орехов, 1 пакетик быстрорастворимых дрожжей, 1 стакан сахара или 200 г сахарной пудры, 1/2 стакана меда, 2 яйца, корица на кончике ножа, 1/2 ч. л. соли, 1/2 стакана топленого масла для смазывания пластин, растительное масло для смазывания противня.

Замесить тесто из муки, топленого масла, 1 яйца, молока, дрожжей и соли. Положить тесто в теплое место на полчаса. Орехи пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром и корицей. Готовое тесто раскатать на тонкие пластины. Таких пластин должно быть много. Положить одну пластину на противень, смазанный маслом, верх пластины смазать топленым маслом, положить вторую пластину, смазать маслом, положить третью пластину и на нее положить начинку с орехами, накрыть четвертой пластиной, смазать маслом. Начинку накладывать через каждые два слоя. Те пластины, на которые не нужно класть начинку, промазывать только маслом. Верх пахлавы смазать яичным желтком (второго яйца), порезать на ромбы и выпекать в духовке, разогретой до 200 градусов. Готовые ромбы еще раз смазать топленым маслом и залить медом, не вынимая с противня.



Рисовые котлеты с изюмом

1 стакан риса, 3 стакана воды, 1/2 пачки творога, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1–2 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. изюма, варенье на ваш вкус, 1 ч. л. соли.

Рис хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до состояния вязкой каши. Вымыть изюм и замочить в теплой воде, чтобы немного распарился, затем обсушить салфеткой и добавить в рисовую кашу вместе с творогом и яйцами. Массу перемешать, сформировать небольшие котлетки и обжарить до золотистой корочки. Такие котлеты хорошо подать с вареньем.

Манный пудинг с яблоками

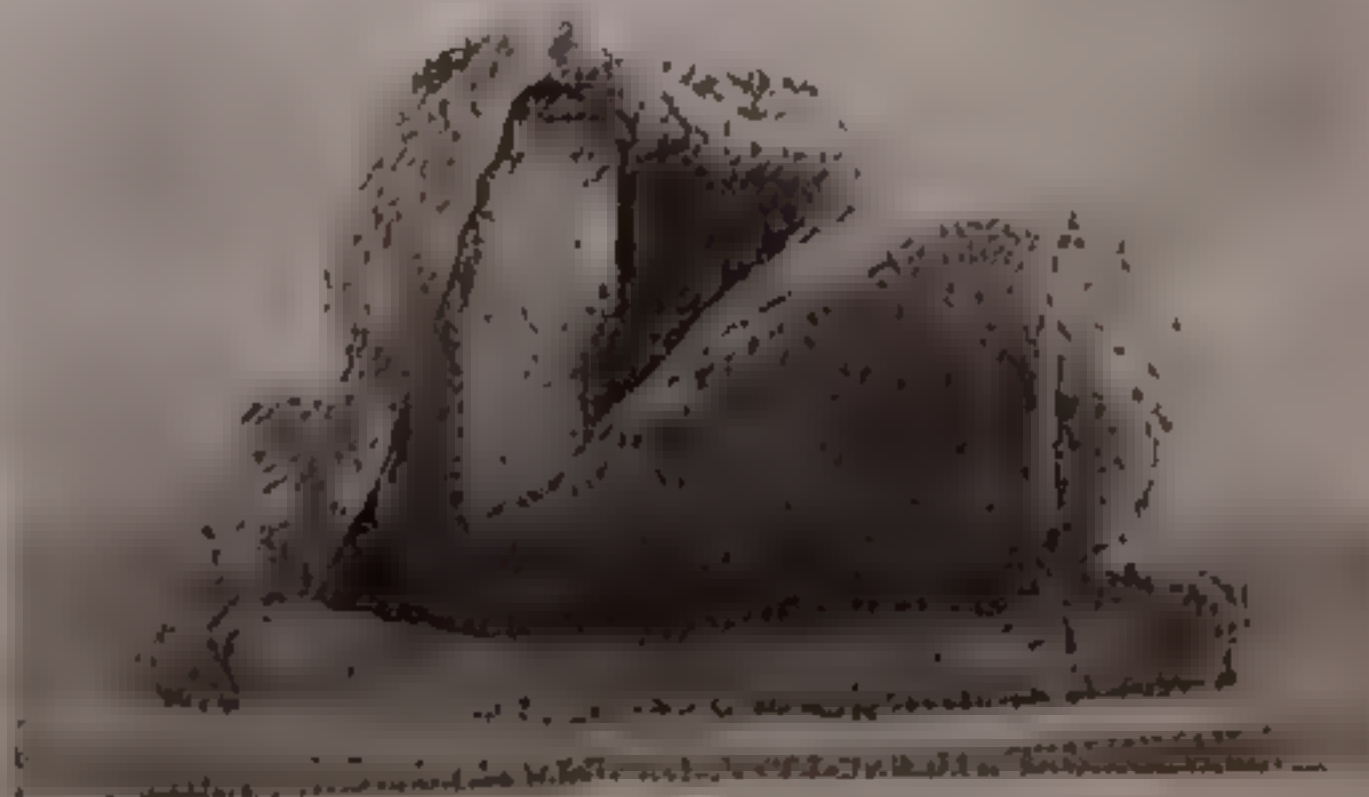
2 стакана молока, 4 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1–2 яблока, 4–5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. воды, панировочные сухари для посыпки, щепотка соли.

В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить 2 ст. л. сахара, соль и варить до готовности. Затем добавить 2 ст. ложки масла, желток яйца и перемешать. Белок яйца взбить в пену и аккуратно перемешать с охлажденной кашей. Яблоко очистить, удалить семенное гнездо и нашинковать соломкой, выложить в сковороду, всыпать 1 ст. ложку сахара, добавить воду и потушить на слабом огне до размягчения. Формочку смазать маслом и выложить в нее слой манной каши, затем слой яблок и покрыть слоем оставшейся каши. Сверху полить оставшимся маслом, посыпать сухарями и запекать в духовке 10 минут.

Яблоки по-французски

6 яблок, 3 ст. л. рубленого миндаля, 3 ст. л. изюма, 6 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, 3 ст. л. сливочного масла, сахарная пудра для посыпки.
Для теста: 2/3 стакана муки, 1/2 пачки сливочного масла, 2/3 пачки творога, 2–3 ст. л. сахара, щепотка соли.

Муку просеять, смешать с 2 ст. ложками масла, творогом, солью, добавить 3 ст. ложки сахара. Замесить тесто, выдержать его полчаса в холодильнике. В это время замочить в теплой воде изюм на 10–15 минут, чтобы размягчился, измельчить миндаль. У яблок аккуратно удалить сердцевину с семенами, очистить от кожуры и наполнить смесью из миндаля, изюма, корицы и оставшегося сахара. Тесто достать из холодильника и раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать квадратами так, чтобы можно было завернуть яблоко. На каждый квадрат положить яблоко с начинкой и собрать края теста над ним. Противень смазать оставшимся маслом, уложить на него яблоки и выпекать в горячей духовке 20–25 минут при температуре 200–220 градусов. Подавать в горячем или холодном виде, посыпав сахарной пудрой.



От наших читателей Безе с орехами

5 яичных белков, 10 ст. л. сахара, 25–30 грецких орехов, 1 ст. л. растительного или сливочного масла для смазывания противня, 1 ст. л. муки.

Белки взбить в густую пену, постепенно добавляя сахар. Продолжая взбивать, положить в массу мелко нарезанные грецкие орехи и осторожно перемешать. Смазать противень маслом и подпылить мукой – лучше это сделать через сито. После этого маленькой ложечкой выложить на противень белково-ореховую массу на расстоянии 3 см и выпекать в духовке полчаса при температуре 130–150 градусов. Снять с листа в горячем виде.

Конфеты «Премьера»

5 стаканов сахара, 5 ст. л. какао, 1 стакан молока, 1 пачка сливочного масла (200 г), 2 стакана муки, 1 ст. л. растительного масла, кокосовая стружка для посыпки по желанию.

Сахар, какао, молоко и сливочное масло соединить, хорошо размешать, чтобы не было комочков, какао довести до кипения, непрерывно помешивая, кипятить 10 минут на слабом огне. Массу остудить, добавить муку, все перемешать, выложить на предварительно смазанный маслом противень, разровнять, сверху можно посыпать кокосовой стружкой, слегка пригладить и поставить в холодильник. После застывания порезать на прямоугольники по размеру конфет.

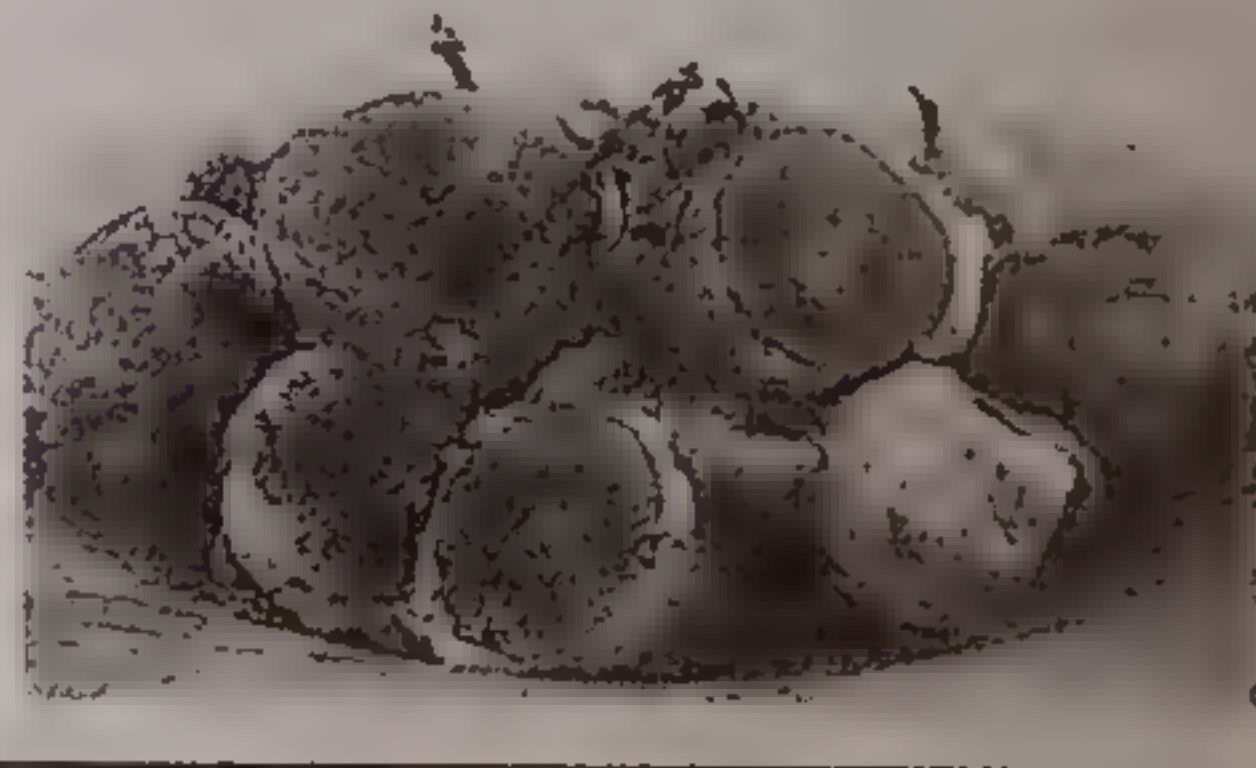
Любова С. Е., г. Воронеж

Виноград в кляре

1 стакан муки (с верхом), 2 яйца, 1/4 пачки размягченного сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 стакана пива (открытого не менее чем за 1 час до приготовления), 2 грозди белого винограда, сахарная пудра для посыпки, 1 л растительного масла для жарки, соль по вкусу.

Взбить яичные желтки со сливочным маслом, добавить просеянную муку, соль и сахар. Залить все пивом, перемешать не взбивая. Оставить на 1 час, пока смесь немного поднимется. Яичные белки взбить до устойчивой пены, добавить в тесто и аккуратно перемешать. Виноград помыть, обсушить, отделить ягоды от веточек. Каждую виноградинку обмакнуть в приготовленное тесто, чайной ложкой опустить в кипящее масло и обжарить до золотистого цвета. Выложить на бумажную салфетку и обсушить.

Подавать в горячем виде, посыпав сахарной пудрой.



Клюквенный напиток

1 л воды, 1 стакан клюквы, 100 г меда, корица по вкусу.

Клюкву промыть, размять, отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и варить 5–8 минут, затем процедить. В отвар положить мед, прокипятить, добавить корицу, влить отжатый сок и охладить.

Напиток из черноплодной рябины с яблоками

1 л воды, 2–3 яблока, 150 г варенья из черноплодной рябины, 1–2 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. лимонной кислоты.

Яблоки вымыть, нарезать тонкими дольками, положить в воду и варить 5–10 минут с сахаром и лимонной кислотой. Добавить варенье, дать настояться 2–3 часа, процедить и охладить. Если использовать свежие ягоды рябины, то нужно варить их вместе с яблоками и увеличить по вкусу количество сахара.



Наступила золотая осенняя пора, а для наших заготовок — пора окончания. Заботливые хозяйки пополняют свои запасы последними закрутками. В октябре созревает черноплодная рябина, поспевают терн, пришло время для уборки капусты. Осени есть чем порадовать и грибников. Рецепты от наших читателей помогут вам завершить осенние хлопоты вкусными заготовками.

Капуста на зиму

Капусты столько, чтобы хватило на 5 трехлитровых банок, хорошо утрамбованных, 1 кг моркови, 6 таблеток аспирина. **Маринад:** 4,5 л воды, 0,5 л 9%-го уксуса (можно заменить 5–6 ч. л. лимонной кислоты), 200 г соли, 100 г сахара.

Нашинковать капусту. Морковь очистить и натереть на терке. Капусту перемешать с морковью и заполнить ею подготовленные банки. В каждую банку сверху капусты положить по 1 таблетке аспирина, а еще одну таблетку нужно измельчить и равномерно разделить на пять банок.

Приготовить маринад, смешав все составляющие, кроме уксуса, который необходимо влить после того, как жидкость закипит. Маринад охладить и залить им капусту. Сразу закатать крышками и поставить на неделю в холодное место. Капуста будет как свежая — хрустящая, ароматная и очень вкусная.

Северюкова З. В., п. Северный

Хозяйке на заметку

* Качество маринадов во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном, яблочном уксусе или же на столовом, настоенном на ароматических травах.

Капуста маринованная

На трехлитровую банку: капусты — сколько войдет, 1–2 моркови, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 5–7 шт. лаврового листа, 10 горошин черного перца. **Маринад:** (на 4 трехлитровые банки): 7 л воды, 1 стакан соли, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана 9%-го уксуса.

Капусту (лучше всего брать поздних сортов, т. к. она получается хрустящей) нарезать четвертинками. На дно банки положить морковь, нарезанную кружочками, репчатый лук, нарезанный полукольцами, дольки чеснока, лавровый лист, черный перец горошком. Капусту разложить по банкам и первый раз залить кипятком, через 3 минуты слить. Затем залить маринадом. Чтобы приготовить маринад, нужно воду смешать с сахаром и солью и закипятить, после чего влить уксус. Банки сразу закатать.

Сергиенко Я. О., п. Дубовое

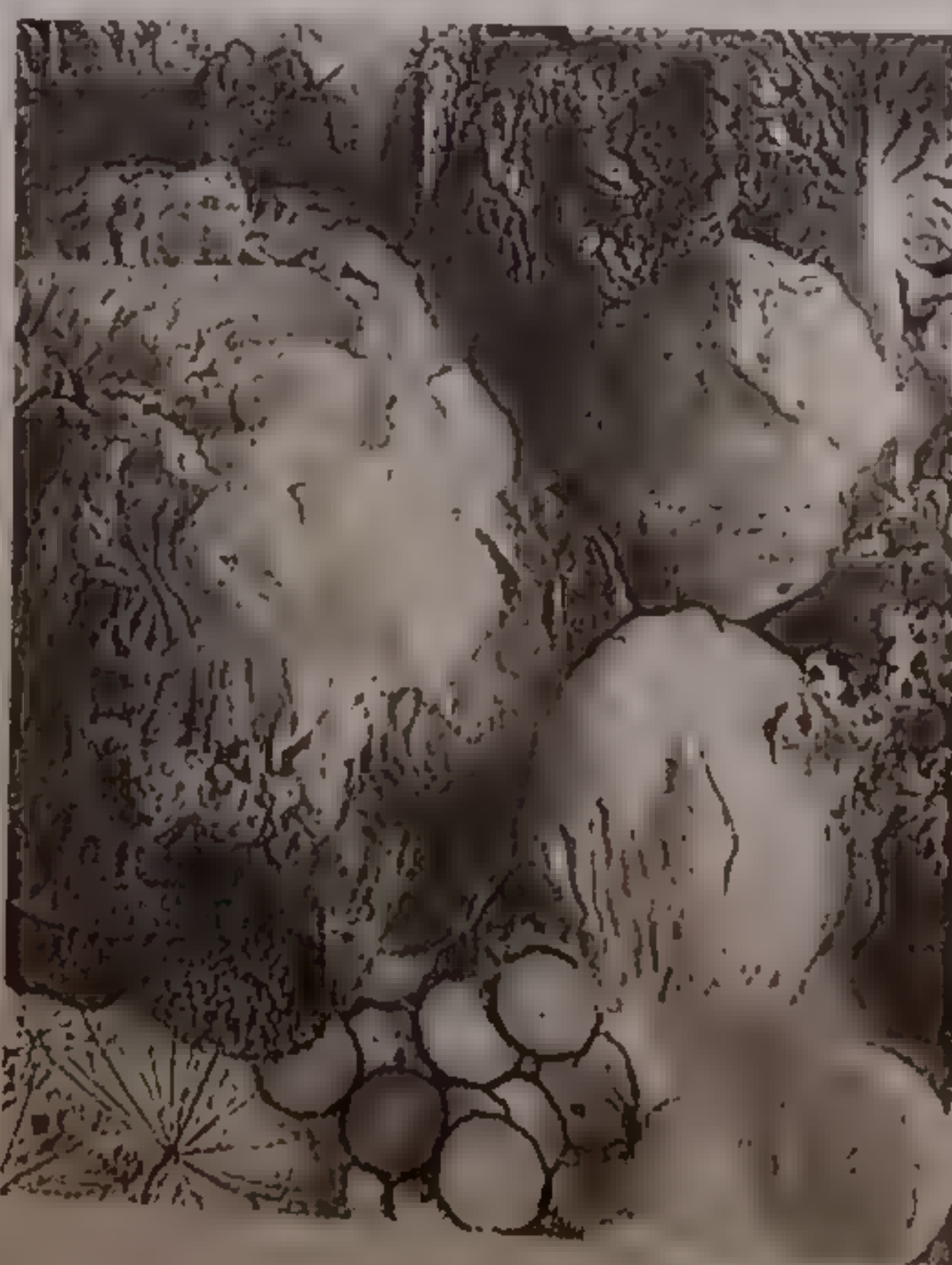


Капуста с хреном

8 кг капусты, 100 г хрена, 100 г чеснока, 1 пучок зелени петрушки (50–100 г), 1 средней величины свекла, 3–4 стручка горького перца. **Рассол:** 4 л воды, 200 г крупной соли, 200 г сахара.

Капусту нарезать кусками по 200–300 г. Хрен перекрутить через мясорубку, чеснок пропустить через чеснокодавку. Свеклу очистить, нарезать кубиками. Горький перец оставить целиком. Приготовить рассол и остудить до комнатной температуры. Овощи перемешать, разложить в банки, залить рассолом и закрыть капроновыми крышками. Двое суток капусту держать в тепле, а затем вынести в более прохладное место. Через 5 дней капуста готова.

Осипова В. Н., г. Стерлитамак



Маслята

1 кг маслят. **Маринад:** 1/2 стакана воды, 1/2 стакана 6%-го уксуса, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1–3 шт. лавровых листа, молотый перец и гвоздика по вкусу.

Предварительно грибы необходимо хорошо вымыть, затем разложить на решето, чтобы стекла вода. Мелкие грибочки можно отварить целиком, у крупных снять кожицу, прикрывающую шляпку и разрезать пополам.

Закипятить маринад, причем специи нужно опустить после того, как он проварится 30 минут. Грибы охладить и охлажденными разложить в банки, залить маринадом, закрыть плотными капроновыми крышками. В таком виде в прохладном месте грибы очень долго хранятся.

Куликова Ж. П., г. Оренбург



Яблоки

квашенные соленые

Яблок — сколько войдет в десятилитровую бутыл. **Рассол:** 10 л воды, 250 г соли, 0,5 кг сахара.

Яблоки перебрать, помыть, порченные и битые отобрать. Уложить в бутыл. Приготовить рассол, растворив в 10 л теплой кипяченой воды соль и сахар. Приготовленным рассолом залить яблоки. По мере впитывания его яблоками, рассол доливать. Закрывать капроновой крышкой и поставить в подвал или вынести на балкон.

Миненко О. А.,
п. Октябрьский



Капуста консервированная со сливами

5 кг капусты, 1 кг слив, 5 горошин перца (на одну литровую банку), 5 шт. гвоздики (на одну литровую банку), корица на кончике ножа (на одну литровую банку). **Заливка:** на 1 л воды: 200 г сахара, 80 г соли, 200 г 9%-го уксуса.

Капусту мелко нашинковать и бланшировать 1–2 минуты в кипящей воде. Сливы нужно отобрать крепкие, спелые и сделать на них небольшие надрезы. Бланшировать сливы в кипятке 1 минуту. Для того, чтобы приготовить заливку, нужно смешать воду с сахаром и солью. Когда маринад закипит, добавить уксус и снять с огня. На 1/4 банки залить маринадом, положить перец, гвоздику, корицу и капусту, смешанную со сливами. Стерилизовать литровые банки 15 минут.

Зинченко Л. Ф., п. Майский



Клюква целая натуральная

700 г ягод клюквы, 300 мл воды.

Ягоды перебрать, тщательно промыть в проточной холодной воде, удалить излишки влаги, уложить в прогретые банки, залить кипящей водой. Стерилизовать при температуре 100 градусов: пол-литровые банки – 8 минут, литровые – 12 минут.



Повидло из рябины

1 кг ягод рябины, 1 стакан воды, 0,5 кг сахара.

Ягоды помыть, перебрать. Залить водой и варить до размягчения. Затем протереть их через сито, добавить сахар и варить до нужной густоты.



Пюре из облепихи

1 кг облепихи, 0,5 кг сахара.

Ягоды облепихи перебрать, помыть, обсушить и протереть через сито. Пюре смешать с сахаром, переложить в стерильные сухие банки по 0,5 литра и простерилизовать 20 минут с момента закипания. Затем закатать.



Яблочное пюре «Неженка»

5 кг очищенных и нарезанных яблок, 100 г сахара, 1 банка сгущенного молока, 1 стакан воды.

Яблоки залить водой, проварить, чтобы стали мягкими, и протереть через дуршлаг. В пюре добавить сахар, размешать, довести до кипения и добавить сгущенное молоко. Как только закипит – снять с огня, разложить в стерильные банки и закатать.

Долуденко Л. П., г. Белгород

Варенье из клюквы

1 кг клюквы, 1 кг яблок (антовка), 1 стакан очищенных и мелко нарезанных грецких орехов, 3 кг меда или 2,5 кг сахара, 1/2 стакана воды.

Перебрать и промыть клюкву, положить ее в кастрюлю, влить воду, закрыть крышкой и варить до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Затем размять ягоды и протереть их через сито. В тазу для варенья вскипятить мед, добавить протертую клюкву, очищенные и нарезанные дольками яблоки, грецкие орехи и варить в течение 1 часа. Если вместо меда используется сахар, нужно добавить в него 1 стакан воды, сварить сироп, а затем делать так же, как при варке варенья с медом.



Свекла маринованная

Маринад: 1 л воды, 100 г яблочного уксуса, 5 горошин душистого перца, 10 горошин черного перца, 3 шт. гвоздики, 1 неполная столовая ложка соли.

Свеклу вымыть, очистить от кожуры и нарезать соломкой. Уложить в банки и залить горячим маринадом так, чтобы он прикрывал свеклу на 1 см. Пастеризовать пол-литровые банки 10 минут, литровые – 20 минут. Банки закатать, перевернуть вверх дном и поставить остывать.



Моченые яблоки

20 кг яблок, 1,5 кг вишневых веточек с листьями, 10 л воды, 1 кг сахара, 2 ст. л. соли (без верха).

Яблоки вымыть и плотно уложить в подготовленную тару плодоножками вверх, перекладывая половиной вишневых веток. Оставшиеся веточки заварить 10 л кипятка, добавить сахар, соль. Остывшим раствором залить яблоки, накрыть чистой тканью, сверху положить гнет. Вынести в холодное место.

КОНКУРС

«Домашние заготовки» завершен!

Сезон заготовок подошел к концу, а наш конкурс – к своему завершению.

Победительницей и обладательницей денежного приза в размере 500 рублей стала Долуденко Лидия Петровна из г. Белгорода.

На протяжении нескольких месяцев она радовала всех нас своими замечательными, опробованными рецептами, что отмечали в своих письмах и наши читатели. Лидия Петровна, примите наши искренние поздравления!

Мы также благодарим всех участников конкурса – даже если в этот раз вам немного не повезло, ваши победы еще впереди!

Желаем удачи!

Грибная солянка

1 кг капусты, 1 кг помидоров, 1 кг моркови, 5–6 луковиц среднего размера, 300 г растительного масла, 3 лавровых листа, 2 ч. л. черного молотого перца, 5–8 шт. гвоздики, соль по вкусу, грибы и их количество по желанию.

Капусту, очищенную морковь, очищенный лук и помидоры мелко нарезать. Овощи посолить по вкусу, влить растительное масло и тушить 40 минут, помешивая, чтобы не пригорели. Грибы хорошо помыть, отварить, снова промыть и добавить в овощную массу, тушить еще 30–40 минут. Затем добавить лавровый лист, перец, гвоздику и тушить еще 10–15 минут, после чего разложить в стерильные банки и закатать.

Степанова Т. И., г. Н. Оскол

Джем из черноплодной рябины

1 кг черноплодной рябины, 1–1,2 кг сахара, 200–300 мл воды.

Ягоды черноплодной рябины перебрать, удалить излишки влаги, поместить в эмалированную посуду, влить воду, размять, добавить сахар. Смесь на слабом огне подогреть до полного ее растворения, и при периодическом помешивании уварить до готовности. Горячий (85–90 градусов) джем расфасовать в сухие прогретые банки, закупорить после того, когда на поверхности джема образуется корочка.





Подшло к концу время изобилия фруктов и овощей, но осень напоследок еще радует нас своими дарами. Капуста, яблоки, тыква, морковь, свекла, перец и грибы – как щедра осень на заключительные подарки!

Мы предлагаем на ваш выбор различные блюда из них – своеобразное осеннее ассорти. Каждый может найти здесь блюдо по вкусу.

Салат из капусты и чернослива

400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковь, лимонная кислота, сахар по вкусу.

Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахаром, потереть руками до появления сока. Чернослив залить горячей водой, когда он набухнет, воду слить, вынуть косточки, нарезать кусочками (оставить 3–4 шт. для украшения). Натереть на крупной терке 2/3 моркови. Капусту, морковь, чернослив соединить, перемешать, добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Подавать, украсив черносливом и ломтиками моркови.

Свекла, фаршированная яблоками и рисом

4 небольшие свеклы, 3 яблока, 100 г риса, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, щепотка корицы.

Свеклу отварить или запечь в кожуре, очистить и ложкой удалить сердцевину. Сварить рассыпчатую рисовую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками. Добавить растопленное сливочное масло, яйца и корицу, хорошо перемешать и начинить подготовленную свеклу. Выложить ее на противень, залить сметаной и запекать в духовке 20–25 минут.

Макароны с яблоками

300 г макарон, 5 яблок, 3–4 яйца, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 1 стакан сахара, 3 стакана молока, 2 пакетика ванильного сахара, соль по вкусу.

Макароны отварить в подсоленной воде, промыть. Когда вода стечет, половину макарон выложить на смазанный маслом противень, сверху – слой очищенных натертых яблок, затем посыпать рублеными орехами и снова выложить макароны. Залить все яйцами, взбитыми с сахаром, ванилином и молоком. Запекать в духовке до готовности 20–25 минут.

Перец, фаршированный творогом

800 г красного сладкого перца, 300 г творога, 1 помидор, 2 яйца, зелень петрушки, соль по вкусу, 4 ст. л. растительного масла.

Очистить перцы от плодоножек и семян, хорошо промыть и высушить на салфетке. Творог смешать с отваренными вкрутую и мелко порубленными яйцами, мелко порезанными ломтиками помидора и рубленой зеленью петрушки. Перцы слегка посолить изнутри и наполнить приготовленным фаршем. Фаршированные перцы уложить на смазанный маслом противень, полить растительным маслом и запечь в духовке при умеренной температуре.

От наших читателей

Грибные котлетки

200 г грибов, 2/3 стакана риса, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки, 2 ст. л. муки или панировочных сухарей, грибной соус.

Сушеные или свежие грибы отварить и мелко нашинковать. Отварить рис, промыть его и смешать с грибами, посолить, поперчить. Сделать маленькие котлетки, обвалять их в муке или в панировочных сухарях и поджарить на растительном масле. Подавать горячими, полив грибным соусом.

Плов из свежих грибов

1 кг грибов, 300 г риса, 200 г топленого масла, перец, соль по вкусу.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Свежие грибы очистить, промыть, положить в подсоленную кипящую воду на 5 минут. Воду слить. Затем грибы мелко нарезать и обжарить на масле, добавить рис, масло, соль, перец. Закрыть плотно крышкой и поставить в духовку. Довести до готовности.

Бутерброды с перцем

4 ломтика черного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. натертого сыра (лучше брынзы), 1 стручок красного сладкого перца, зелень петрушки.

Взбить размягченное сливочное масло, добавить тертый сыр и мелко нарезанный перец (оставить несколько полосок для украшения). Перемешать до получения однородной массы и намазать кусочки черного хлеба. Украсить бутерброды полосками перца и зеленью петрушки.

Салат из капусты с морковью и сыром

400 г капусты, 2 моркови, 1 плавленный сырок, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Морковь и капусту вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Сыр нарезать маленькими кусочками. Овощи перемешать с сыром, заправить солью, растительным маслом, и снова перемешать.

Крибаева Н. Ю., г. Воронеж

УХОД ЗА ХОЛОДИЛЬНИКОМ

Поломался холодильник, и сразу возникает проблемы, где найти хорошего мастера, и куда деть скоропортящиеся продукты, если у вас нет подвала. Однако, всех этих хлопот можно избежать, если с холодильником правильно обращаться. Мы настолько привыкли к этому действительно необходимому предмету на кухне, что без него не можем прожить и дня. Поэтому очень важно стараться соблюдать в обращении с холодильником ряд правил.

1. Нужно поставить его подальше от отопительных приборов и на некотором расстоянии от стены — конденсатору нужен свободный приток воздуха. Также ему вредна повышенная или пониженная температура.

2. Не рекомендуется слишком часто, особенно в жаркое время года, открывать холодильник.

3. Не реже двух раз в месяц холодильник следует тщательно мыть и проветривать. Для этого его отключают от электросети (вынимают вилку из розетки), дверцу оставляют открытой. Наледь в морозильной камере должна растаять сама, ни в коем случае нельзя ускорять этот процесс с помощью ножа. После

размораживания холодильник надо промыть раствором питьевой соды (1 столовая ложка на 1 литр воды), протереть мягкой тряпкой. Когда просохнет, загрузить его продуктами и включить в сеть.



4. Очень часто мы слишком «затари-ваем» свой холодильник, однако следует помнить, что от этого может нарушиться циркуляция холодного воздуха.

5. Прежде чем помещать продукты в холодильник, их следует охладить до комнатной температуры. Горячая пища способствует образованию снежного покрова на испарителе, уменьшая тем самым холодоотдачу.

6. Если вы выключаете холодильник на длительное время, его следует освободить от продуктов, помыть и оставить полуоткрытым, чтобы он хорошо проветривался. Каждый раз при очередном размораживании холодильник желательно проветривать 1–2 часа.

7. Хорошо поглощает посторонние запахи активированный уголь. Он может предохранять продукты от запахов в течение нескольких месяцев, после чего его следует заменить новым. Нарезанный крупными ломтями ржаной хлеб также может смягчить неприятные запахи. Но запах может появиться и в результате неисправности холодильника. Если после тщательной уборки и проветривания запах сохраняется, следует обратиться в ремонтную мастерскую.

ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Как долго и правильно можно хранить продукты в холодильнике? Ведь зачастую, положив на хранение с утра зелень, к вечеру находим ее вялой, вопреки ожиданиям. Или молоко, поставленное не на ту полочку, скисло раньше времени. Необходимо соблюдать несколько правил хранения продуктов в холодильнике, чтобы избежать их порчи.

• Все продукты хранить закрытыми или завернутыми.

• В морозильных камерах хранят замороженные продукты и те, которые хотят подвергнуть заморозке. Нельзя хранить в ней консервы и варенье.

• Вблизи от испарителя, то есть под морозильной камерой или около нее, размещают охлажденные мясо, рыбу, колбасные изделия, сливочное масло и маргарин, все скоропортящиеся продукты, упакованные в полиэтилен или фольгу.

• Овощи и фрукты не нуждаются в очень низкой температуре, поэтому их место — на самой «теплой», нижней полке холодильника (в нижних ящиках, под стеклом).

• Ягоды держат в холодильнике нематыми, уложив в посуду, желательно тонким слоем, и прикрыв марлей.

• Если вы собираетесь хранить овощи и фрукты в полиэтиленовых пакетах,

предварительно охладите и пакеты, и сами плоды, иначе на них быстро появится конденсат, что значительно сократит сроки хранения, приведет к порче ценных продуктов.

• Плохо переносят полиэтиленовую упаковку помидоры, огурцы, сладкий перец. Их надо плотно уложить в форму и хранить на нижней полке холодильника, не закрывая форму крышкой.

• Свежие листовые овощи (салат, шпинат, щавель, ревень) нельзя хранить более 2–3 дней. Температура ноль градусов и плотная укладка — наилучшие условия для их хранения.

• Зеленый лук перед укладкой в холодильник нужно перебрать, корни смочить холодной водой, а перья оставить сухими, затем корни вместе с луковичей обернуть мокрой тряпочкой и бумагой, завязать у основания перьев и положить в полиэтиленовом мешке в холодильник: в таком виде он может храниться до 20 дней.

• Продукты с острым запахом (сыры, сельдь, сырая рыба, копчености, маринады) следует помещать в специальную тару, чтобы они не соприкасались с теми, которые легко воспринимают чужеродные запахи (молоко, масло, творог, другие кисломолочные продукты).

• Мясо и рыбу перед хранением в холодильнике нельзя промывать, так

как они могут испортиться.

• Творог хорошо сохраняется в эмалированной посуде с несколькими кусочками сахара.

• Открытые консервы обязательно перекалывают из жестяной банки в стеклянную.

• Дыню перед закладкой в холодильник нужно плотно завернуть в чистую бумагу.

• На внутренней панели двери холодильника храните только те яйца, которые пойдут в пищу в ближайшие 3–7 дней. Повышенная температура возле двери стимулирует биологические процессы в яйце и бывает причиной образования трещин на скорлупе. Лучше класть яйца на хранение острыми концами вниз, чтобы они могли «дышать» — на тупом конце имеются поры, через которые яйцо поглощает кислород и выделяет углекислый газ.

• Одно испорченное яйцо может придать неприятный запах всем продуктам в холодильнике, поэтому перед размещением в нем яиц просмотрите их на свет.

• Холодные напитки ставят в специальные устройства в двери холодильника, где поддерживается наиболее благоприятная для них температура (10–12 градусов). Внизу ставят на хранение минеральную воду.

Белорусская кухня

Наиболее характерная черта белорусской кухни – это широкое использование картофеля, который еще называют вторым хлебом. Он подается и как отдельное блюдо, и как гарнир. Особенно любят белорусы картофельные блины – драники. Картофель – неременный компонент самых различных салатов. Часто его подают с грибами.

В белорусской национальной кухне используется мясо: говядина, телятина, дичь и особенно свинина. Поджаренное сало служит приправой к различным мучным и картофельным блюдам. Для приготовления первых блюд часто используются молоко, крупы, овощи. Многие кушанья готовятся в глиняной посуде. Любят белорусы всевозможные блюда из яиц, каши, мучные изделия. Любое из белорусских блюд отличает простота и прекрасные вкусовые качества.



Суп молочный с картофельными клецками

12 картофелин, 8 стаканов молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить яйцо. Из полученной массы сформировать небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить маслом.

Мачанка старинная

0,5 кг свинины, 150–200 г домашней колбасы, 1/4 пачки свиного жира, 0,5 л воды, 3 ст. л. муки, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. зелени петрушки; соль и перец по вкусу.

Свинину помыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить и слегка обжарить на жире, используя 1/2 нормы. Мясо переложить в кастрюлю, добавить воду и тушить до готовности. Очистить лук, нарезать его кубиками, обжарить, добавить зелень петрушки, сметану, бульон, полученный при тушении мяса, муку, все хорошо размешать. Колбасу нарезать кружочками и обжарить. Свинину, колбасу и соус с луком соединить и еще потушить в течение 5 минут. Блюдо подавать в горячем виде.

Салат «Минский»

4 картофелины, 150 г отваренных шампиньонов, 1 луковица, 3/4 стакана квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль по вкусу.

Отварить картофель и нарезать его ломтиками. Соединить с квашеной капустой, нашинкованными шампиньонами, луком. Заправить уксусом, маслом, сахаром, солью и все перемешать. Салат выложить горкой в глубокое блюдо, сверху украсить дольками грибов и кольцами лука.

Сашни белорусские с творогом

10 картофелин, 5 ст. л. муки, 1 яйцо, 4 ст. л. масла или 4 ст. л. сметаны, растительное масло для жарки, соль. Для фарша: 200 г творога, 1 яйцо.

Картофель отварить в кожуре, посолить по вкусу, охладить, очистить и протереть. В картофельную массу добавить муку, яйцо, хорошо перемешать и разделить в виде лепешек. Сверху положить фарш из творога и яйца, края лепешек соединить. Сашни запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на масле и довести до готовности в духовке. Подать горячими с маслом или сметаной.

Подведение итогов конкурса

Победителями очередного этапа нашего конкурса на три лучших рецепта месяца – конкурса за сентябрь 2003 года стали:

* Старева С. Н., г. Оренбург, за оригинальное первое блюдо «Янтарный бульон с рисовой запеканкой»;

* Голубева Н. К., г. Белгород, за великолепный бифштекс «Торжество»;

* Крибаева Н. Ю., г. Воронеж, за необычное второе блюдо из обычных грибов – «Плов из свежих грибов».

Мы от души поздравляем наших победителей и высылаем им денежные призы в размере 300 рублей.

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса – присылайте ваши опробованные на практике рецепты, пишите разборчиво, будьте точны в определении количества продуктов, подробно и последовательно описывайте процесс приготовления, и, возможно, в следующем месяце именно вы окажетесь в числе победителей.

Продолжается и наш суперконкурс. Читатель, у которого в течение 2003 года будет напечатано наибольшее количество рецептов, получит денежный приз в размере 2500 рублей. Имя победителя будет напечатано в январе 2004 года.

Желаем удачи!

Рецепты присылайте по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Уважаемые читатели!

На нашу газету могут подписаться жители г. Белгорода и Белгородской области

Индекс 50810

Низкая подписная цена

учредитель: ООО «СОВА»
Адрес редакции: г. Белгород, ул. Фрунзе, 50, к. 51,
т. 107271 15 35 71 Отдел распространения: т. 33-18 33.
Редактор Осипов В. В. Цена свободная

Адрес для писем: 308009,
г. Белгород, Почтамт, а/я 11,
газета «Готовим вкусно».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (св. по ПИ № 77/14035 от 29.11.02)
Отпечатана в областной типографии офсетным способом (ул. Б. Хмельницкого, 111 а)
Тираж 23100 экз. Заказ № 9179
Сдано в печать 19.09.2003

ГОТОВИМ

№ 5 (18)
май
2004 г.

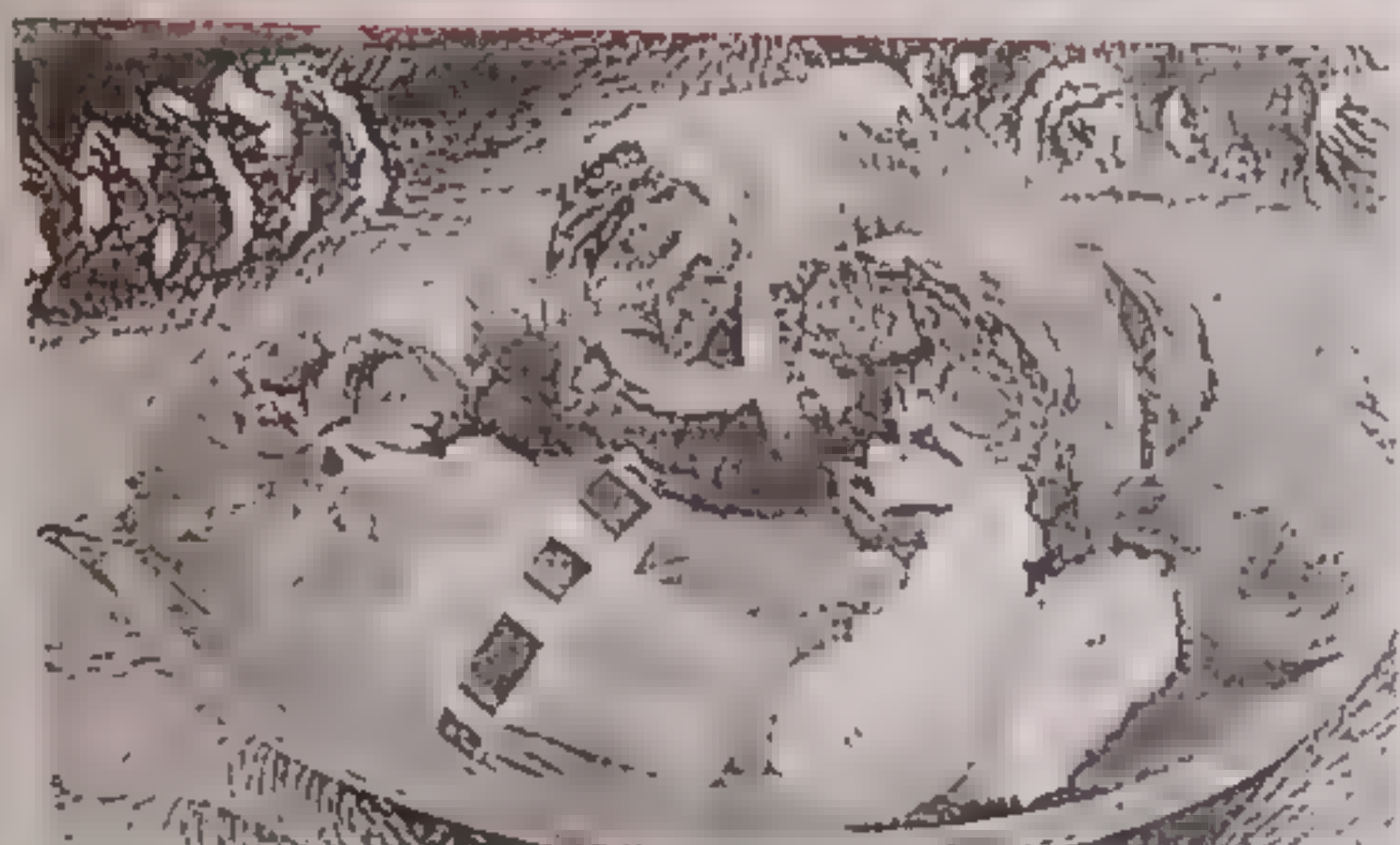
Выходит 1 раз в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

ВКУСНО

Рулетки из печени
с сыром

Стр. 6



Цыпленок табака

Стр. 7



Салат мясной

с апельсинами

Стр. 13



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

На нашу газету вы можете
подписаться по каталогу
«Роспечать».

Подписной индекс 25983

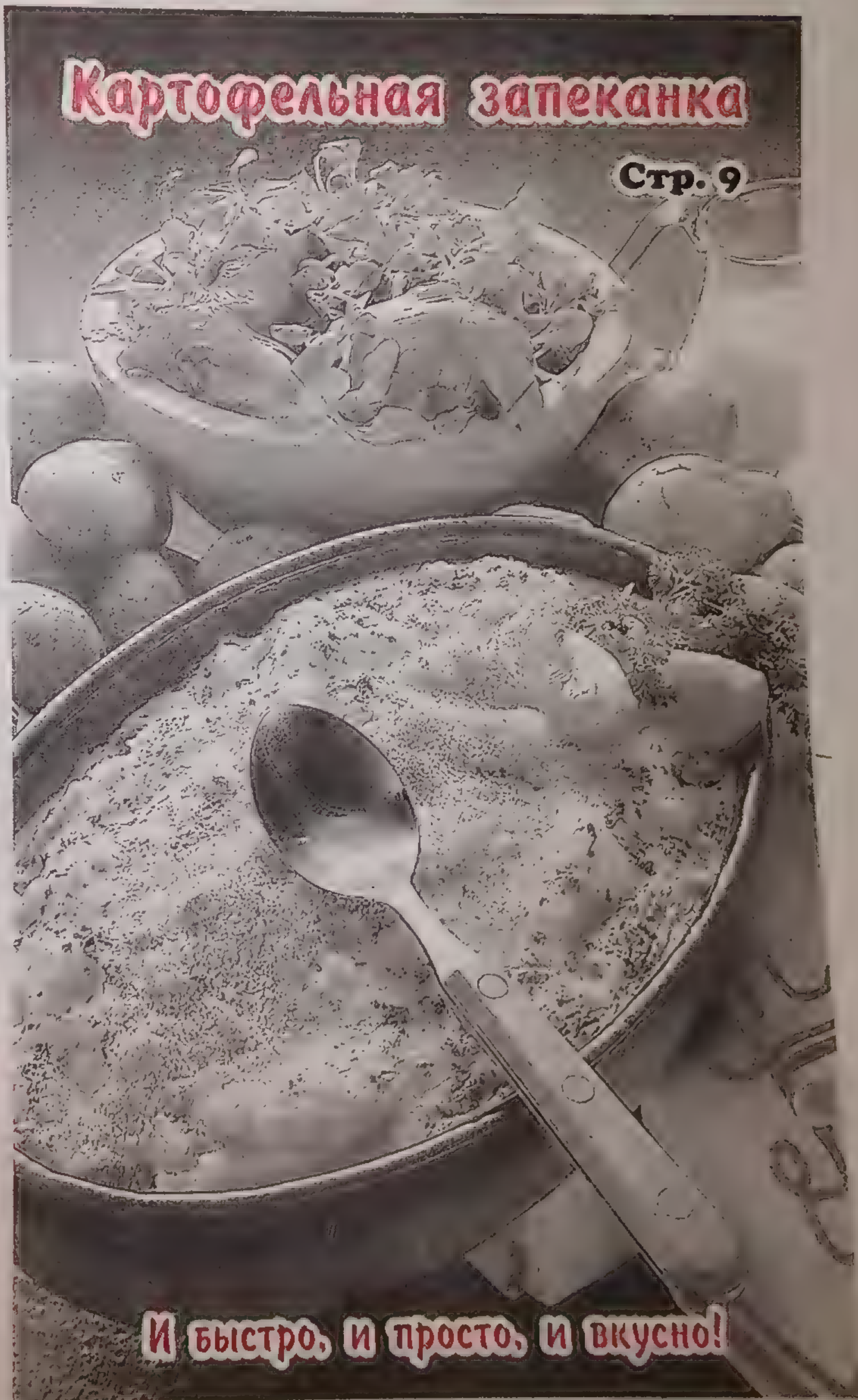
Жители г. Белгорода
и Белгородской области
могут подписаться
по местному каталогу.

Подписной индекс 50810

С июля 2004 г. газета
будет выходить 2 раза в месяц!

Картофельная запеканка

Стр. 9



И быстро, и просто, и вкусно!

От наших читателей

Это блюдо получается очень красивое. Если вы хотите порадовать своих гостей чем-то необычным, то сделайте этот салат. Он станет украшением любого стола.

Салат «Шапка Мономаха»

4–5 вареные моркови, 1 головка чеснока, 1 плавленый сырок, 4 вареных яйца, 250 г майонеза, 1/2 стакана очищенных грецких орехов; консервированный зеленый горошек, консервированная кукуруза, грецкие орехи для оформления.

Морковь натереть на мелкой терке, чеснок очистить и 3 зубчика выдавить в морковь, добавить мелко нарезанные орехи и перемешать все с частью майонеза. Готовую смесь выложить в центр плоского блюда и придать форму конуса. Это будет верхушка «шапки». Яйца и плавленый сыр натереть на терке, выдавить оставшийся чеснок, заправить майонезом, перемешать. Готовую массу выложить вокруг конуса-шапки, выровнять в виде полей шапки и украсить поля шапки «драгоценными камнями» — зеленым горошком, кукурузой, грецкими орехами.

Видакова М. А.,
Тульская обл., г. Новомосковск

* * *

Здравствуйте, редакция газеты «Готовим Вкусно». Мне 22 года, домохозяйка, очень люблю готовить и являюсь поклонницей вашей газеты. Надеюсь, что мой рецепт придется ко столу вашим читателям.

Салат из куриных желудков

1 кг куриных желудков, 4–5 моркови, 2–3 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока; растительное масло, уксус, сахар, перец, соль по вкусу.

Куриные желудки промыть, залить водой и отварить до готовности. Остудить, нарезать соломкой. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами. Очищенный чеснок выдавить через чеснокодавку. В отдельной посуде смешать подготовленные продукты, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем и солью. Поставить в холодильник на 6–8 часов. Приятного аппетита.

Савченко Елена, Белгородская обл., п. Красногвардейское

Бутерброды с яйцами и солеными огурцами

4 ломтика хлеба, 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 1/2 пачки сливочного масла, по 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа.

Ломтики хлеба намазать маслом. Сверху положить нарезанные ломтики яиц, кружочки нарезанных соленых огурцов и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с кетчупом

4 ломтика хлеба, 2 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука; майонез, кетчуп, соль по вкусу.

Ломтики хлеба намазать майонезом. Яйца порезать колечками, лук мелко нарезать. На ломтики хлеба положить колечки яиц, посолить, сверху полить кетчупом и посыпать зеленым луком.

Бутерброды с курицей

5–6 ломтиков хлеба, 2 маринованных огурца, 1/2 пачки сливочного масла, 200 г отварного мяса курицы.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Сверху положить мелко нарезанное мясо курицы, на него — тонко нарезанные дольки маринованных огурцов.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Чтобы петрушку и укроп сохранить в свежем виде, хорошенько промойте зелень, поставьте ее в банку с водой, как букет цветов, и поместите в холодильник. Сверху накройте банку полиэтиленовым мешочком и ежедневно меняйте воду.

Салат из капусты

1/2 небольшого кочана капусты, 3 вареных картофелины, 100 г шпика, 2 ст. л. тертого хрена, сок 1/4 лимона, 2 ст. л. растительного масла; зелень петрушки, сельдерея, укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой, слегка перетереть с солью, добавить нарезанные кубиками картофеля и шпик, тертый хрен, лимонный сок, растительное масло и все хорошо перемешать. Выложить на блюдо и посыпать нарезанной зеленью.



От наших читателей

Рулеты из сыра

300 г любого твердого сыра, 1 ч. л. растительного масла, 1/2 пачки творога, 1 зубчик чеснока, 100 г вареного куриного мяса, 1 ч. л. нарезанной зелени укропа или петрушки, 1 ст. л. сметаны; соль по вкусу.

Сыр выложить в полиэтиленовый мешок, смазанный внутри растительным маслом, хорошо завязать, положить в кипящую воду на 10–15 минут, чтобы сыр стал мягким. Затем выложить его из мешочка, быстро раскатать и положить начинку.

Начинка. Творог смешать с мелко нарезанным куриным мясом, выдавленным через чеснокодавку чесноком, зеленью, солью, добавить сметану и хорошо все перемешать. Свернуть сыр с начинкой в рулет и плотно завернуть в фольгу. Поместить на 3–4 часа в холодильник. Перед подачей выложить на блюдо и нарезать ломтиками.

Столярова В. Ф., г. Ярославль

* * *

Получила «Готовим Вкусно» всей душой, с нетерпением жду выхода очередного номера. Газета очень теплая, душевная. Главное — все рецепты проверены людьми, а это много значит! Я тоже решила поделиться своим рецептом, который у гостей всегда вызывает удивление и восторг.

Салат «Черепашка»

4 вареных яйца, 1 вареный куриный окорочок, 2 луковицы, 2 яблока или 150 г кураги, 1 стакан тертого сыра, 30 г сливочного масла, 1/2 стакана грецких орехов, 6 шт. чернослива; майонез по вкусу.

Белки яиц натереть на крупной терке, желтки натереть на мелкой терке. Куриный окорочок освободить от кожи и костей, нарезать мясом кубиками. Лук очистить и мелко нарезать кубиками. Очищенное от кожуры яблоко натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выкладывать на блюдо слоями в виде овала: белки, куриное мясо, лук, яблоко, сыр, желтки. Каждый слой промазывать майонезом. Сверху посыпать стружкой из сливочного масла и измельченными грецкими орехами. Из чернослива приделать лапки, головку и хвост, чтобы напоминало черепаху. Приятного аппетита!

Кривошеева Светлана, г. Воронеж

ВСЕМИ ЛЮБИМЫЙ ВИНЕГРЕТ



Какой самый простой салат? Конечно же, винегрет. Название этого блюда происходит от французского слова «винэгр» — уксус. Однако, это исконно русское блюдо существовало задолго до появления в России первых французских поваров. Недаром во Франции оно называется «салат дэ рюсс» — русский салат.

Никто не может отрицать полезности такого салата, как винегрет. Он не только обладает большой питательной ценностью, но и содержит все необходимые нашему организму витамины и минеральные вещества. Есть и еще одно достоинство этого салата — его очень просто готовить. В состав винегрета, как правило, входит ва-

ренная картошка, свекла, морковь, квашеная капуста или соленый огурец. Заправляется он растительным маслом, но здесь также можно экспериментировать, добавляя всевозможные продукты и приправы.

Мы предлагаем вам различные рецепты приготовления всеми любимого винегрета. Наверняка, хотя бы один из них вам понравится.

Винегрет «Покровский»

1 яблоко, 100 г чернослива, 2 средние картофелины, 2 свеклы, 1 стакан квашеной капусты, 2–3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 100 г маринованных или соленых грибов, 1 вареное яйцо, зелень для украшения; соль по вкусу.

Яблоко вымыть, очистить от кожуры и сердцевины. В горячей воде распарить чернослив. Свеклу и картофель по отдельности отварить в кожуре, очистить. Чеснок очистить, мелко нарезать. Яблоко, свеклу и чернослив нарезать мелкой соломкой, картофель и грибы — ломтиками. Выложить всё в салатницу, добавить отжатую квашеную капусту, посолить, заправить майонезом, хорошо перемешать, украсить яйцом, нарезанным ломтиками, и зеленью.



Винегрет «Праздничный»

4 картофелины, 3 свеклы, 1–2 моркови, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 1–2 соленых огурца, 1/2 стакана вареной фасоли, 1 стакан сметаны; сахар, перец, соль по вкусу.

По отдельности отварить картофель, свеклу и морковь. Охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками, выложить в глубокую салатницу, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, очищенный и мелко нарезанный лук, фасоль, перец, соль, немного сахара. Залить сметаной и осторожно перемешать. Винегрет сверху украсить яйцом, нарезанным ломтиками.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Соленые огурцы в винегрете можно заменить квашеной капустой или салатом из свежей капусты. В таком случае винегрет лучше заправить не сметаной, а растительным маслом.

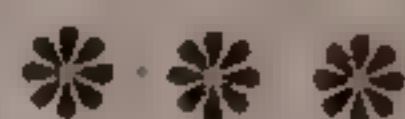
* К винегрету можно добавить листья салата, зеленый лук, свежие огурцы, помидоры, яблоки.

* В винегрет можно добавить маринованную салаку, из которой вынуты кости; салаку надо свернуть колечком и разложить слоем на поверхности винегрета.

Винегрет с кукурузой

2 вареные моркови, 2 вареные картофелины, 1 вареная свекла, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 луковица, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса; зелень, сахар, соль по вкусу.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Морковь и картофель очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Все продукты соединить в салатнице, добавить кукурузу, заправить растительным маслом, уксусом, посолить, посыпать сахаром и хорошо перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.



Винегрет с кальмарами

250 г вареных кальмаров, 3–4 вареных картофелины, 2 вареные моркови, 2 вареные свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. 3%-го уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зеленого лука, зелень петрушки для оформления; сахар, перец, соль по вкусу.

Кальмары нарезать соломкой. Очищенные лук, картофель, морковь, свеклу, соленые огурцы нарезать кубиками. Выложить в салатницу, добавить перец, соль, сахар, растительное масло и уксус. Хорошо перемешать. Посыпать сверху зеленым луком, украсить зеленью петрушки.

Винегрет

2 картофелины, 1 свекла, 1–2 соленых огурца, 1–2 моркови, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 банки консервированного зеленого горошка; соль по вкусу.

Отдельно отварить картофель, свеклу, морковь, остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами, огурцы — кубиками. Квашеную капусту отжать и нашинковать. Чтобы свекла не окрасила другие овощи и они сохранили свой цвет, нужно полить каждый овощ отдельно растительным маслом. Подготовленные овощи выложить в салатницу, добавить зеленый горошек, посолить, а затем все перемешать.



Густой рисовый суп со свининой

500 г свинины, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. кисло-сладкого соуса, 1/2 л мясного бульона, 1/2 стакана риса, 4 ломтика консервированного ананаса, 2 стебля лука-порей; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать маленькими кубиками. Лук и чеснок очистить и нарезать кубиками. В кастрюле разогреть растительное масло и поджарить на нем мясо. Добавить соус и бульон, накрыть крышкой и на слабом огне варить 45 минут. Рис отварить в отдельной кастрюле в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Ломтики ананаса нарезать кусочками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Добавить к мясу за 5 минут до готовности лук-порей, кусочки ананаса, рис, перемешать, посолить, поперчить.



БУКЕТ ДЛЯ АРОМАТА

Зелень и специи придают мясным, рыбным и куриным супам особый аромат. Но какая зелень и какие специи для какого бульона?

Для мяса

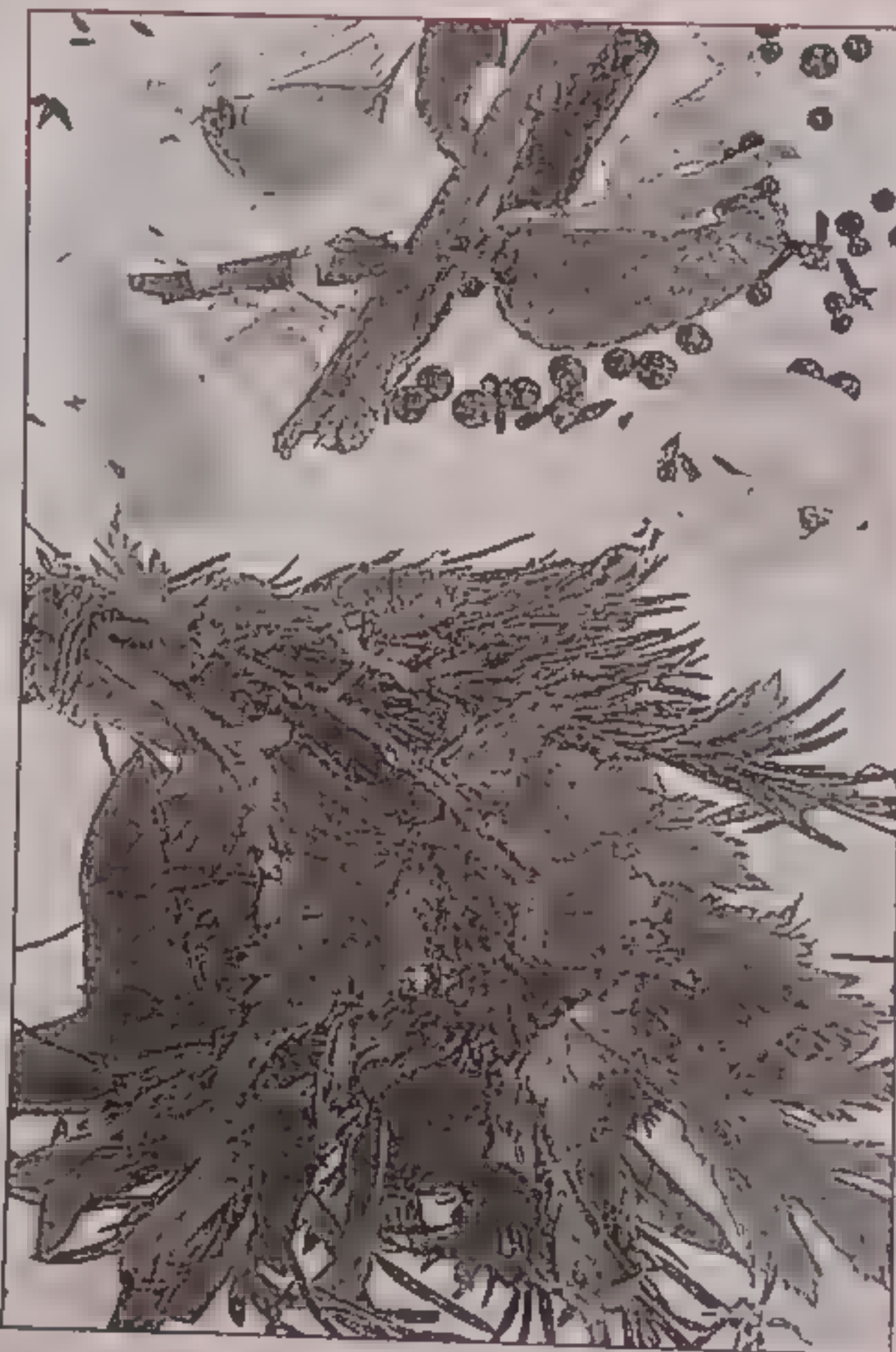
Лавровый лист, розмарин, сельдерей связать в пучок и варить вместе с мясом. Кроме того, добавить в бульон гвоздику, чеснок, перец чили, лимонную цедру.

Для рыбы

В рыбный бульон кладут букет из тимьяна, лаврового листа, петрушки. Апельсиновая цедра, чеснок, черный перец горошком и перец чили дополнят вкус.

Для курицы

Петрушка, зеленый лук, лавровый лист, сельдерей и лимонная цедра в одном букете. А также горошины белого и черного перца и чеснок.



Картофельный суп с мясом

1 кг супового мяса, 500 г суповых костей, 100 г сала с прожилками мяса, 2 луковицы, 10 картофелин, 1 пучок петрушки, 1 пучок корней для супа, 2–3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара; перец, соль по вкусу.

Суповое мясо и кости вымыть, залить водой (1,5 литра), довести до кипения, снять пену, посолить и варить на слабом огне 2 часа. Сало нарезать тонкими полосками. Лук и картофель очистить, промыть и нарезать кубиками. Коренья для супа почистить и нарезать кусочками. Петрушку мелко нарезать. Из бульона вынуть мясо и кости. Мясо нарезать кубиками. В отдельной кастрюле растопить сало, поджарить на нем лук, картофель и коренья. Влить 1 литр бульона и приправить уксусом, сахаром, солью и перцем. Добавить мясо и варить 30 минут. При подаче посыпать петрушкой.



От наших читателей

Молочный суп с клецками

1,5 л молока, 8 картофелин, 2 яичных желтка, 2 ст. л. сливочного масла, 4–5 ст. л. тертого сыра; соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, половину натереть на терке и отжать. Другую половину картофеля отварить в подсоленной воде и протереть через сито в горячем виде. Натертый сырой картофель соединить с вареным, добавить желтки, растопленное сливочное масло, соль и хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать клецки и отварить их в подсоленной воде. В кипящее молоко положить вынутые из воды клецки и варить на слабом огне 10 минут. При подаче в каждую тарелку с супом положить тертый сыр.

Карпова Елена, г. Оренбург

Суп грибной с хлебом

500–600 г шампиньонов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 3 ломтика хлеба, 4 желтка, 1 стакан молока, 4 стакана воды; зелень, соль по вкусу.

Грибы промыть, срезать шляпки. Ножки грибов залить водой, довести до кипения, и на слабом огне варить до готовности. Морковь и корень петрушки очистить и натереть на терке, лук очистить и мелко нарезать. Шляпки грибов нарезать соломкой. Морковь, корень петрушки, лук, шляпки грибов обжарить на растительном масле и опустить в грибной бульон, варить на слабом огне 25 минут. За 5 минут до окончания варки добавить смешанные с молоком яичные желтки. Ломтики хлеба разрезать на кубики, подсушить в духовке. Перед подачей подсушенные кубики хлеба положить в тарелки, залить супом и посыпать нарезанной зеленью.

Ткачева Г. В., г. Воронеж

УЛЫБНИСЬ!

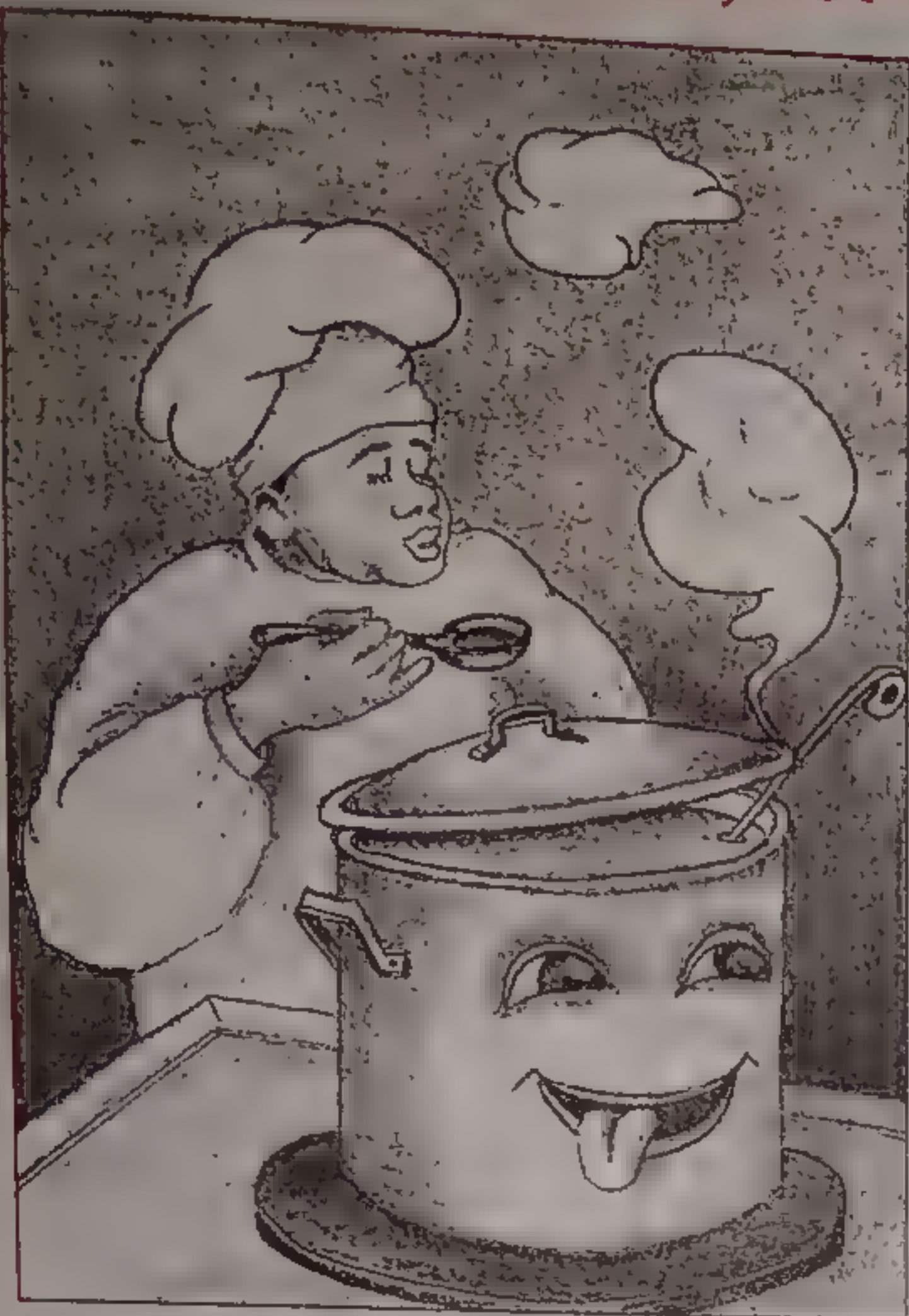
Встречаются два студента:

— Вот давеча купил книгу кулинарных рецептов. Только ничего приготовить не могу — ни одного толкового рецепта.

— Как это? Вообще ни одного?

— Понимаешь, каждый рецепт начинается словами: «Возьмите чистую кастрюлю»...

ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА



Бобовые пользуются всеобщей любовью и служат человеку с самых незапамятных времен. По содержанию белка семейство бобовых занимает первое место. Это настоящее растительное мясо! Содержат бобовые и ценные вещества: соли калия, кальция, фосфора, а также витамины.

Горох — по латыни «цицеро». Фамилия знаменитого римского оратора — Цицерон — по-русски бы она звучала Горохов. По преданию, один из его предков имел на носу бородавку в форме горошины, за что и был прозван Цицероном. Когда говорят: «Это было при царе Горохе», то имеют в виду события древности глубо-

кой. В старину гороховый суп обычно готовили по воскресеньям, когда за столом собиралась вся семья.

Фасоль — бобовая культура американского происхождения. Итальянские мореплаватели привезли это растение к себе на родину. Папа Римский Климент VII взял фасоль под свое покровительство. Ее выращивали в горшках во многих регионах Италии. Выращиваемую в нашей стране фасоль только по цвету делят на три типа: белую, цветную однотонную и цветную пеструю.

Чечевица в России известна около 500 лет. Ее семена напоминают двояковыпуклую линзу диаметром 5–10 мм. Чечевичная мука очень полезна для детей. Мы предлагаем вам вкусные рецепты супов из бобовых. Используя их, вы сможете приготовить сытные супчики для своих домашних.

Фасолевый супчик

1/2 пачки говяжьего фарша, 1 банка фасоли в собственном соку, 1 луковица, 4 картофелины, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 3 бульонных кубика, 1,5 л воды; зелень, перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сковороде на растительном масле вместе с мелко раскрошенным фаршем и томатной пастой. Картофель очистить, промыть, нарезать соломкой. В кипящую воду положить бульонные кубики, подготовленный картофель и варить 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить фасоль (жидкость не сливать), обжаренный с луком и томатной пастой фарш, посолить, поперчить. Довести до кипения. При подаче посыпать супчик нарезанной зеленью.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

* Бобовые (фасоль, чечевица, горох) не пригорят при варке, если на дно кастрюли положить ломтик хлеба.

Суп гороховый по-деревенски

1,5 л воды, 6 картофелин, 1/2 стакана гороха, 1 морковь, 2 луковицы, 100 г макарон, 4 ст. л. сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа; лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Горох промыть, залить водой (1,5 стакана) и отварить до мягкости. Морковь и лук очистить, морковь натереть на терке, лук мелко нарезать и пассеровать на масле. В кипящую воду опустить макароны, довести до кипения, положить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, пассерованные лук и морковь, нарезанную петрушку и варить 15–20 минут. Затем добавить горох с отваром, лавровый лист, посолить, поперчить и проварить еще 5 минут. При подаче суп посыпать зеленью укропа.

* * *

Самый простой суп из чечевицы

4 стакана воды, 1 стакан чечевицы, 2–3 дольки чеснока; зелень, уксус, соль по вкусу.

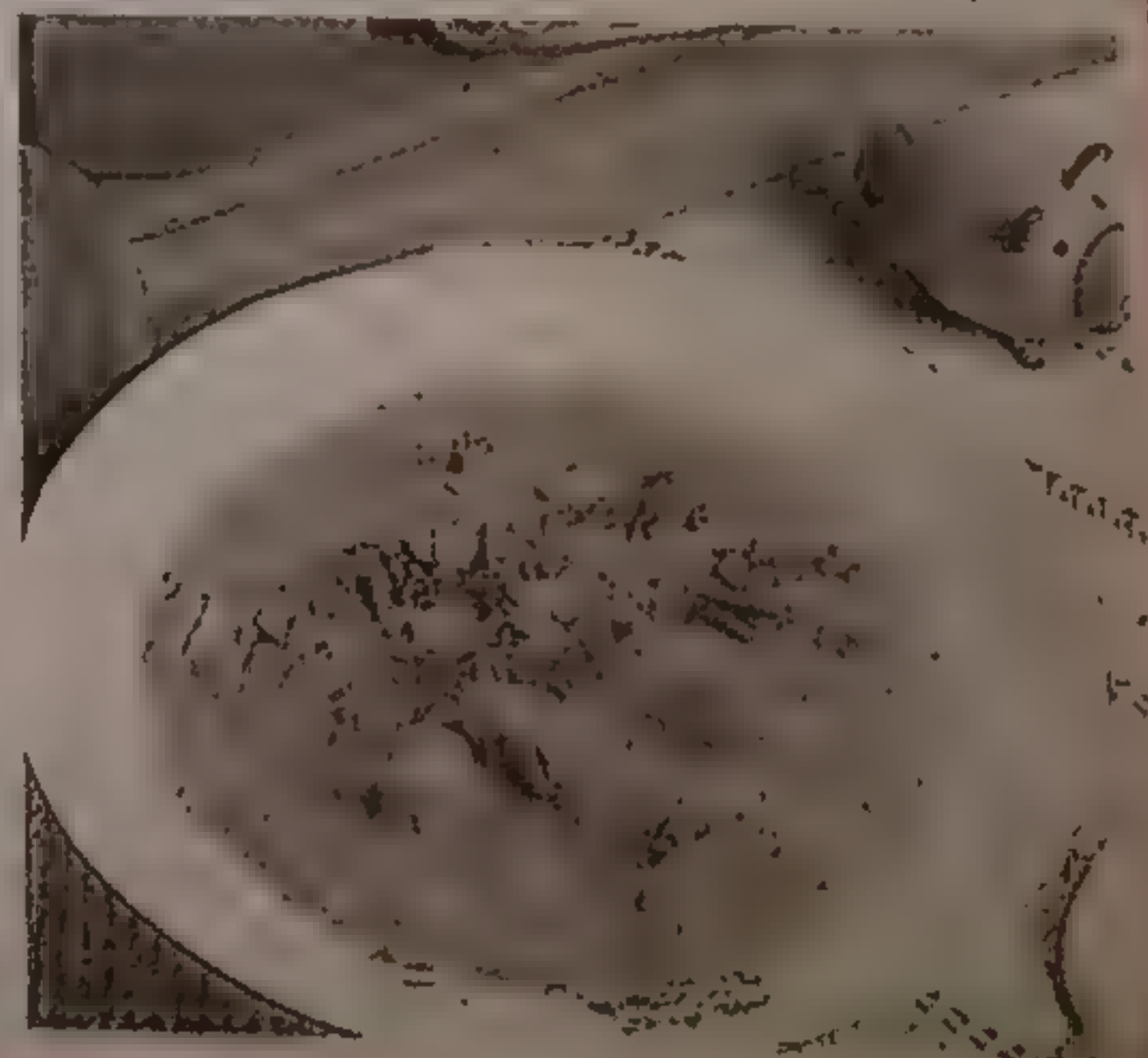
Чечевицу промыть, всыпать в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Затем добавить пропущенный через чеснокодавку чеснок. Кастрюлю снять с огня, суп посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить и подкислить уксусом.

Горохово-чечевичный суп

1,5 л куриного бульона, 1/2 стакана гороха, 1/2 стакана чечевицы, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 250 г говядины, 2 куриных крылышка, 1/2 ч. л. куркумы, 1 ч. л. молотого сладкого перца, 1/2 пучка петрушки, 2 ст. л. томат-пасты, 1 лимон; молотый черный перец, соль по вкусу.

Горох промыть. Замочить в воде на 3–4 часа; затем откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, залить холодной водой (1,5 стакана), и варить 1 час. Чечевицу промыть. Лук очистить и мелко нарезать. На разогретом в кастрюле масле обжарить говядину, нарезанную кубиками, куриные крылышки и подготовленный лук, добавить томат-пасту, специи, соль, куриный бульон, накрыть крышкой и варить на слабом огне полтора часа. Готовый горох откинуть на дуршлаг. Куриные крылышки достать из супа, удалить кости. Мясо вместе с горохом и чечевицей выложить в суп, посолить, поперчить и варить 10–15 минут. При подаче посыпать нарезанной петрушкой, и подать к каждой порции нарезанный кружочками лимон.

Совет. Приготовление этого супа займет намного меньше времени, если взять консервированный горох (400 г).



От наших читателей

Здравствуйте, дорогие издатели газеты «Готовим Вкусно». Прежде всего хочу поблагодарить за такую нужную и интересную газету. Ваше издание своего рода средство связи между нами, читателями. Я подписалась на вашу газету, нахожу все новые и новые рецепты, интересные советы. Еще раз огромное вам СПАСИБО! И в качестве благодарности высылаю свои рецепты.

Свинина с бананами

1 кг свинины, сок 1 лимона, 2 банана, 4 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, зелень для оформления; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть; высушить салфеткой и нарезать небольшими одинаковыми кусочками. Положить в глубокую посуду, посыпать солью, перцем, равномерно полить лимонным соком и поставить в холодильник на 1 час. Затем выложить на сковороду и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Лук очистить, нарезать полукольцами и выложить на мясо, уменьшить огонь, накрыть крышкой и потушить 5–7 минут. Очищенные от кожуры бананы нарезать кружочками, выложить на мясо с луком, накрыть крышкой и выдержать еще на слабом огне 3–5 минут. Готовое мясо с бананами подавать с отварным рисом, украсить зеленью.

Рулетики из говядины

4 куска говядины как для отбивных, по 100 г каждый, 1 ст. л. горчицы. Начинка: 100 г сала, 1 соленый огурец, 1 сладкий перец, 2 ст. л. растительного масла; перец, соль по вкусу.

Куски мяса отбить, посолить, поперчить, смазать тонким слоем горчицы. На каждый кусок выложить начинку. Свернуть в виде рулетика и обвязать ниткой или сколоть деревянной шпажкой.

Начинка. Сало, огурец и очищенный от перегородок и семян перец мелко нарезать и перемешать.

Рулетики выложить на смазанную маслом пищевую фольгу, края фольги зашипнуть, чтобы не раскрылись, положить на противень и запекать в духовке 25–30 минут.

Фролова Т. В., г. Оренбург

Бифштекс «Лебединая песня»

800 г говяжьей вырезки, 6 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 200 г йогурта, 1 ч. л. меда, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. корицы, 2 ст. л. молотого миндаля; гвоздика, молотый красный перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, вытереть насухо салфеткой, нарезать на куски, толщиной не менее 2 см, посолить, поперчить и слегка подрумянить на сковороде на сливочном масле (3 ст. ложки). Переложить в форму. Йогурт смешать с имбирем, очищенным и мелко нарезанным чесноком, корицей, миндалем, гвоздикой до однородной консистенции. Залить бифштексы приготовленной смесью. В разогретое сливочное масло добавить мед, хорошо перемешать, залить сверху равномерно бифштексы. Затем поместить бифштексы в разогретую духовку на 15–20 минут.

Соус. Оставшийся после жарки бифштексов сок смешать со сметаной, приправить красным молотым перцем, солью, корицей. Соус подавать отдельно.

Рулетики из печени с сыром

600 г говяжьей печени, 50 г сыра, 8 широких ломтиков копченого сала, 2 ст. л. топленого масла, 1 луковица, 1/2 стакана говяжьего бульона; тертый мускатный орех, перец, соль по вкусу.

С печени снять пленку, вырезать протоки. Разрезать на 8 широких ломтиков и хорошо отбить. Посыпать солью, перцем, мускатным орехом и положить на каждый по ломтику сала. Свернуть рулетиком, сколоть деревянной шпажкой. Разогреть в сковороде масло и обжарить рулетики до золотистой корочки. Затем рулетики выложить из сковороды, а на оставшемся масле обжарить очищенный и нарезанный полукольцами лук. Вновь положить рулетики, добавить бульон и потушить 15–20 минут. Сыр нарезать широкими ломтиками, положить на рулетики, накрыть крышкой и прогреть несколько минут, пока сыр не расплавится. Подавать с овощным или крупяным гарниром, полить образовавшимся при тушении соком.



От наших читателей

Рыба «Пай»

400 г рыбного филе, 120 г сыра, 1 ч. л. горчицы, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

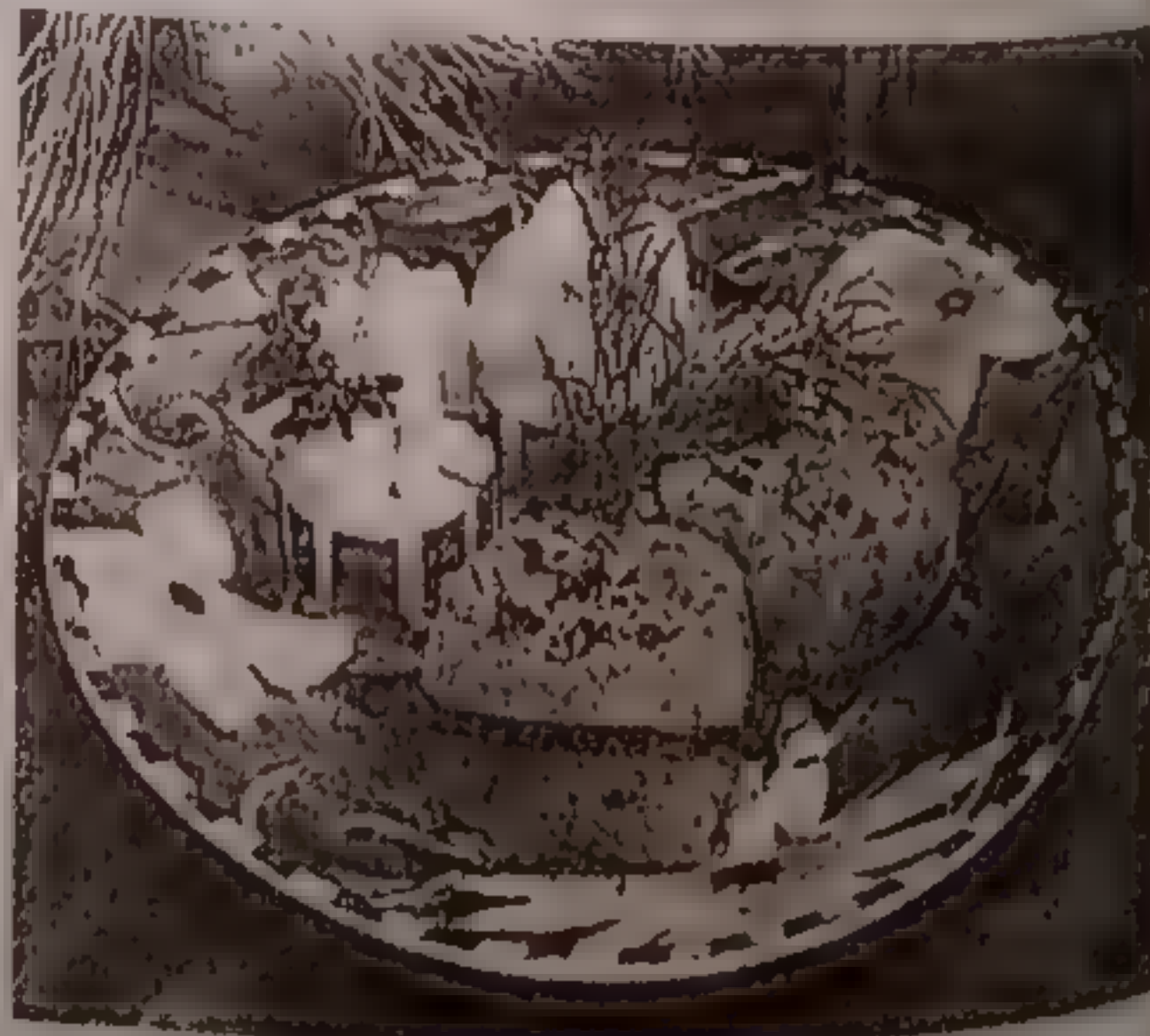
Рыбное филе с кожей нарезать на порционные куски. Каждый кусок разрезать посередине, не прорезая до конца. Внутри смазать горчицей, положить сыр, нарезанный тонкими ломтиками, края соединить. Затем рыбу посолить, обвалить в муке, смочить в слегка взбитом яйце, запанировать в сухарях, положить на хорошо разогретую с маслом сковороду и обжарить с двух сторон до готовности.

Столярова В. Ф., г. Ярославль

Тефтели из молодой баранины

800 г мяса молодой баранины, 2,5 ст. л. сливочного масла, 40 г свиного сала, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать на куски и вместе с очищенным луком и салом пропустить через мясорубку, приправить лимонным соком, поперчить, посолить и тщательно перемешать. Сформовать в виде рулета. Поставить в холодильник на 1–1,5 часа. Затем острым ножом разрезать рулет на тефтели толщиной 2,5 см. В размягченное сливочное масло добавить толченый чеснок, зелень петрушки, перец, соль, хорошо взбить до кремообразного состояния, выложить на лист пергамента. Смоченными водой руками раскатать в жгут и положить в морозильную камеру на 30 минут. Тефтели выложить на разогретую с маслом сковороду, поджарить с одной стороны, затем перевернуть, сверху выложить кусочек сливочного масла и жарить еще 3 минуты. При подаче украсить зеленью.



СОЛНЕЧНАЯ ПТИЦА

Когда в Индии наступала ночь и звезды покрывали небо, над страной раздавались пронзительные крики священных солнечных птиц, которые оповещали людей о том, что наступает полночь, и злые духи бродят по земле. Перед рассветом снова слышалось «Ку-ка-ре-ку!» Это птицы сообщали, что злые духи уходят, и скоро наступит утро. Так повествует старинное индийское предание о солнечной птице — дикой банкивской курице, которая и поныне обитает в джунглях Индии.

Постепенно петух и курица переселились в другие страны. 2 тысячи лет назад они появились в поселениях и городах на берегу Черного моря. Вскоре петухи стали горланить по всей Руси.

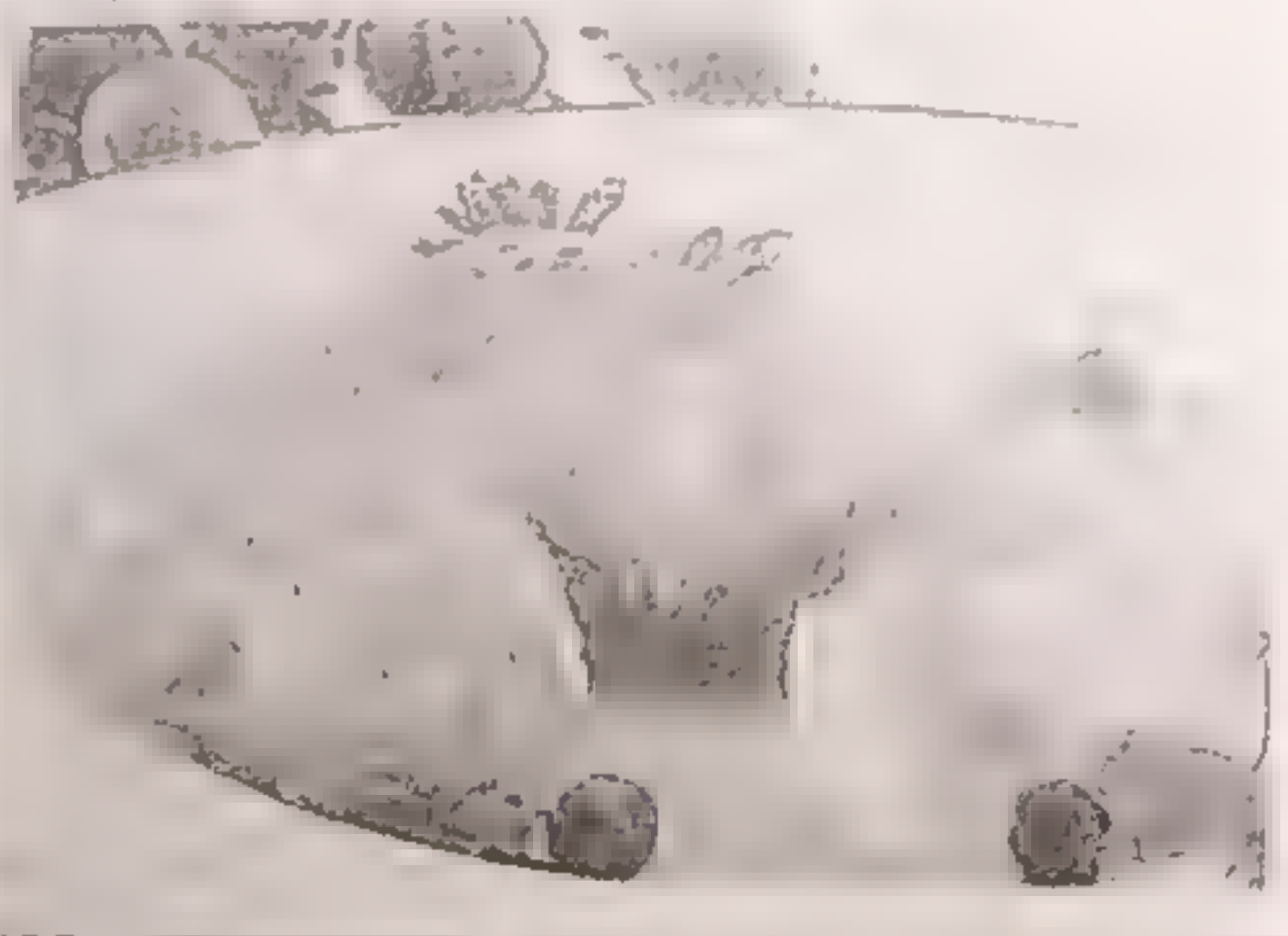
Разводили кур, в первую очередь, ради их вкусного, нежного мяса и яиц, а также за удивительную способность петухов звонким криком встречать зарю и будить людей. Куриное мясо — одно из наиболее вкусных и популярных видов мяса. Оно превосходно подходит для приготовления разнообразных блюд, отличающихся тонким, деликатесным вкусом. К блюдам из курицы подойдут и нежные соусы, и сметана, и острый перец, и ароматные восточные специи. В настоящее время можно купить как часть курицы, так и целую птицу, и из всего этого можно приготовить самые разные вкуснейшие блюда.



Куриные колбаски

500 г мякоти курицы, 1,5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. лесных орехов, 1 яйцо, растительное масло для жарки; зелень, соль по вкусу.

Сырую мякоть курицы пропустить два раза через мясорубку, заправить солью, ввести нарезанные, слегка обжаренные орехи, размягченное сливочное масло, добавить сливки, посолить и тщательно взбить. Из полученной массы сформовать колбаски, смочить в яйце, обжарить в растительном масле, затем поставить сковороду с поджаренными котлетами в духовку на 5 минут. Подавать с жареным картофелем, оформить зеленью.



УЛЫБНИСЬ!

Приходит мужик в ресторан, решил разориться: погулять, поесть хорошо. Подзывает официанта:

— Официант, у этой курицы одна нога короче другой...

Официант с независимым видом:

— А вы, простите, будете ее есть или хотите танцевать с ней?

От наших читателей

Курица «Фифочка»

1 курица, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана риса, 1 л молока, 250 г майонеза; приправа для курицы, перец, соль, по вкусу.

Курицу промыть, нарезать кусочками, посолить, поперчить, и уложить на дно огнеупорной посуды, смазанной маслом, затем покрыть курицу слоем очищенного и нарезанного кольцами лука, сверху полить половиной нормы майонеза, затем уложить слой очищенной и натертой на крупной терке моркови, посыпать приправой для курицы и полить оставшимся майонезом. Затем уложить промытый рис, залить все молоком. Накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне 40 минут.

Гаврилова В. В.,

Тульская обл., пос. Молодежный

Окорочка, запеченные в фольге

2 куриных окорочка, 3 картофелины, 3 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 лавровых листа, пищевая фольга для запекания; перец, соль по вкусу.

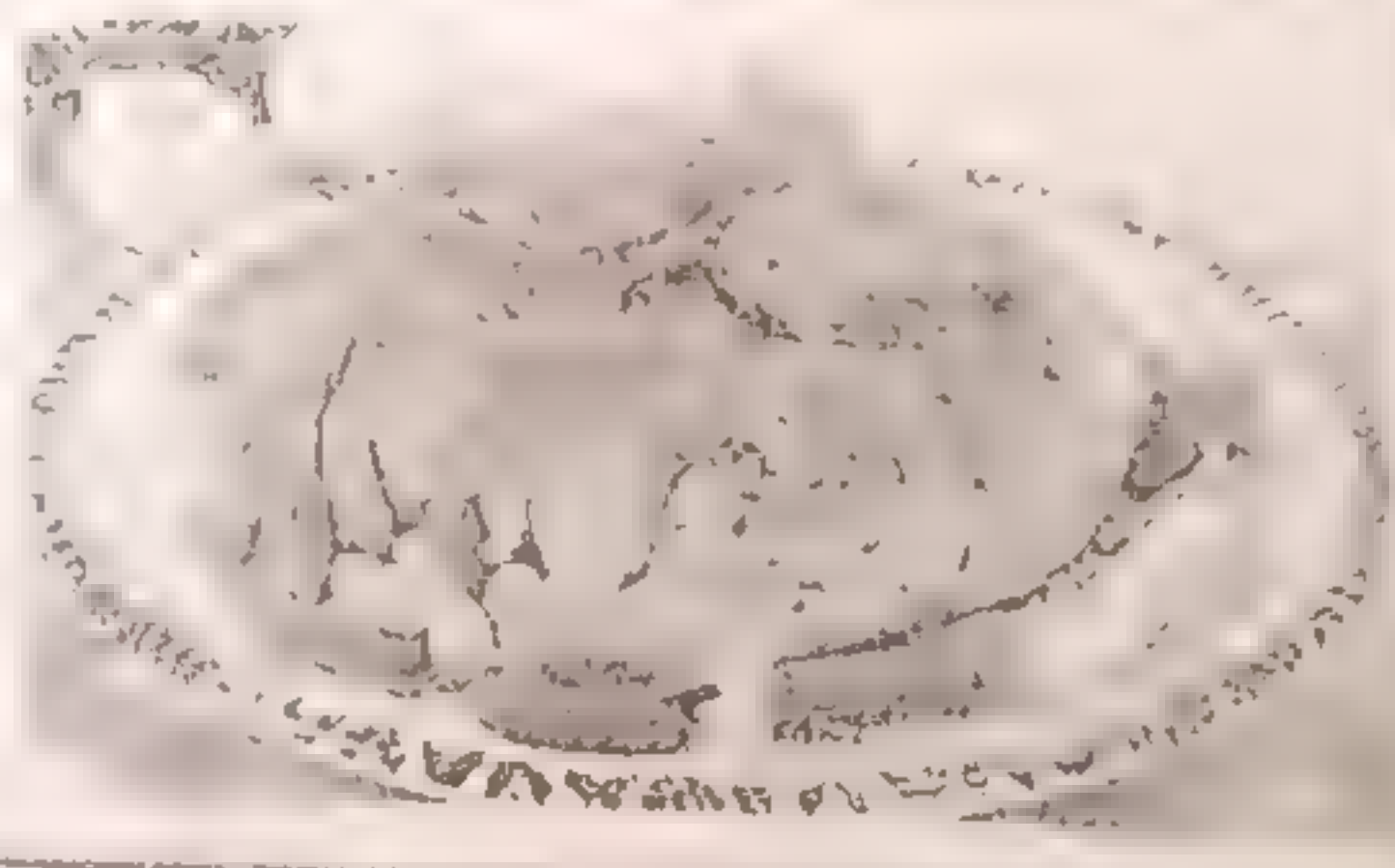
Окорочка промыть, обсушить салфеткой, поперчить, посолить. Картофель и лук очистить, нарезать ломтиками продольно, толщиной 1 см. Картофель немного посолить. На двойной лист фольги выложить окорочок, затем лук и картофель. Фольгу завернуть, края тщательно подвернуть и закрепить, чтобы они не разошлись. Выложить на противень и запекать, периодически переворачивая, 30 минут.

Горбач А. Н., Белгородская обл., Грайворонский р-н, с. Головчино

Цыпленок табака

1 цыпленок, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1–2 дольки чеснока; кетчуп, консервированные овощи, пряная зелень, перец, соль по вкусу.

Тушку цыпленка промыть, разрезать грудку, затем цыпленка развернуть, при этом сделать насечку по позвоночнику с внутренней стороны, слегка отбить, придав плоскую форму, натереть пропущенным через чеснокодавку чесноком, посыпать солью и перцем. Перед жаркой смазать внутреннюю часть сметаной (1 ст. ложка) и положить на разогретую с маслом сковороду спинкой вверх, сверху положить крышку-пресс. Когда внутренняя часть цыпленка хорошо зарумянится, смазать спинку оставшейся сметаной, перевернуть ее вниз, положить пресс и жарить до готовности. Готового цыпленка выложить на блюдо и оформить зеленью. Отдельно подать кетчуп, консервированные овощи.



От наших читателей

Запеканка «Капустница»

1/2 кочана капусты, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. соды (без верха), 1/2 стакана муки, 200 г майонеза, растительное масло для смазывания сковороды.

Капусту промыть, мелко нашинковать и выложить в смазанную маслом сковороду (на 1 см ниже края). Соединить яйца, сахар, соль, соду, добавить майонез и муку, тщательно перемешать и залить полученной смесью капусту. Поставить сковороду в разогретую духовку и выпекать 25–30 минут. При подаче на стол запеканку нарезать на порции.

«Новый» омлет

2–3 яйца, 1–2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. воды, на кончике ножа соды, 1 пачка вермишели быстрого приготовления, растительное масло для смазывания сковороды; кетчуп, майонез по вкусу.

Яйца соединить со сметаной, водой и содой, тщательно взбить венчиком. Вермишель хорошо размять, чтобы не было крупных кусков и всыпать в яично-сметанную смесь, добавить специи из пакетиков, перемешать и оставить на 5 минут. В сковороде разогреть растительное масло, выложить омлетную массу, разровнять, накрыть крышкой и запекать на слабом огне 5–10 минут. Выключить огонь, и не снимая крышки дать омлету постоять 1–2 минуты. При подаче нарезать на порции, полить кетчупом или майонезом.

Видакова М. А.,

Тульская обл., г. Новомосковск

От наших читателей

Голубцы с перловой крупой

1 стакан перловой крупы, 2,5 стакана воды, 400 г грибов, 1–2 луковицы, 10 листьев капусты, 3 ст. л. растительного масла; томат-паста, чеснок, перец, соль по вкусу.

Перловую крупу промыть, замочить в воде на 2–3 часа. Затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Лук очистить, мелко нарезать, грибы промыть и также мелко нарезать. В сковороде обжарить лук и грибы, добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку, подготовленную крупу, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Капустные листья отварить в подсоленной воде в течение 3 минут. Остудить. В середину каждого листа положить начинку из перловой крупы, лука и грибов, завернуть листья в форме конвертика, выложить в кастрюлю, залить томат-пастой, разбавленной водой и потушить на слабом огне 30 минут. Такие голубцы можно подавать не только горячими, но и холодными.

Мордвинцева Л. А., г. Белгород

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

* Старый картофель не почернеет при варке, если в воду добавить немного винного уксуса и сахара.

От наших читателей

Гречневые котлеты

2 стакана гречки, 3,5 стакана воды, 2 яйца, 2 бульонных кубика (желательно грибных), 1/3 буханки хлеба, 200–250 г майонеза, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

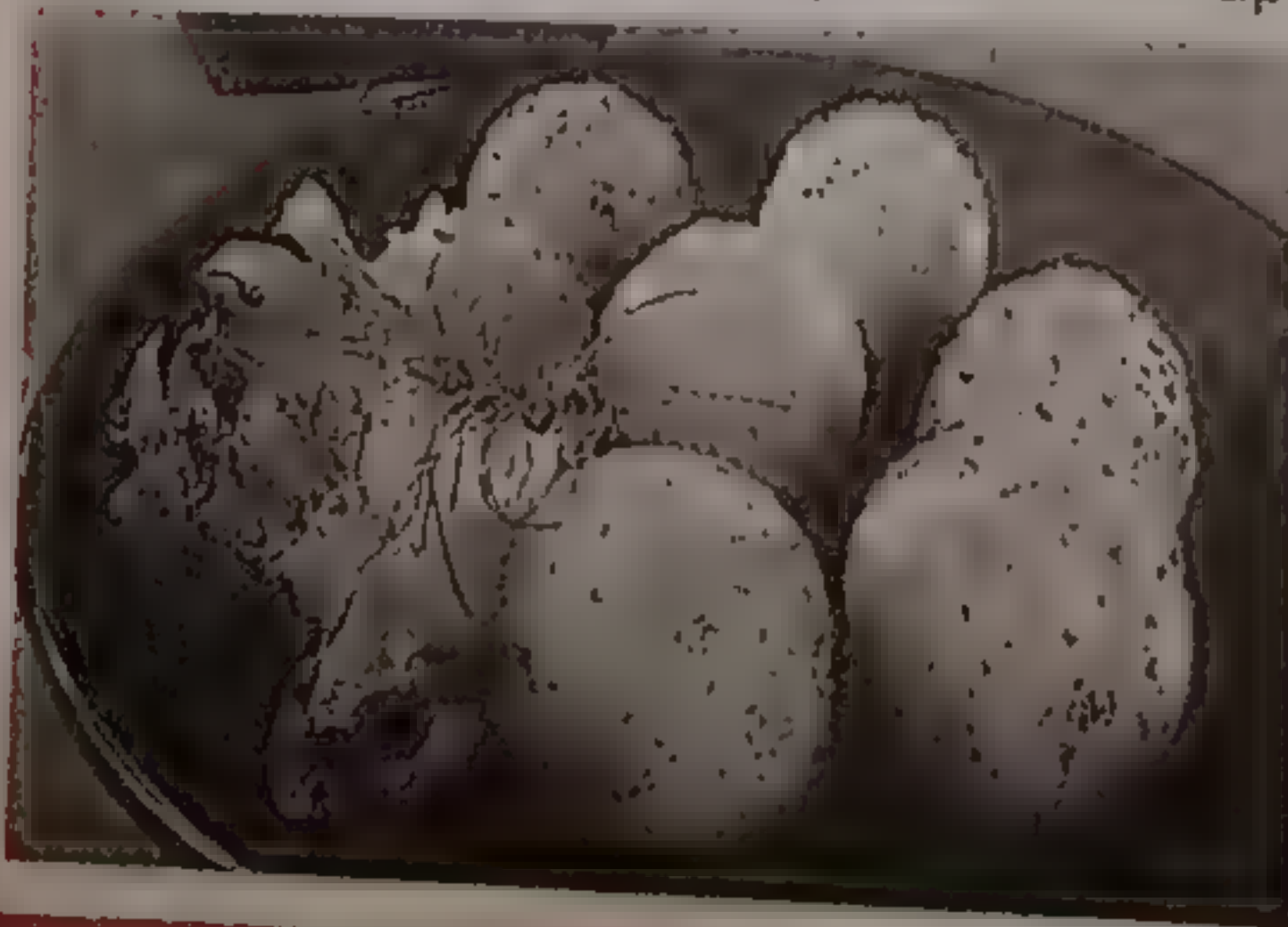
Гречневую крупу перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Остудить и прокрутить через мясорубку. Затем добавить яйца, раскрошенные бульонные кубики, размоченный в воде хлеб, майонез, посолить, поперчить. Тщательно перемешать, сформовать котлеты и обжарить на растительном масле.

Минаева Ирина, Белгородская обл., Яковлевский р-н, с. Калинино

Пампушки из картофеля с творогом

4–5 картофелин, 400 г творога, 2,5 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки; зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Протереть горячим и заправить сливочным маслом. Творог протереть, смешать с картофелем, яйцом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Посолить и хорошо перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Готовые пампушки выложить на блюдо, отдельно подать сметану.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Редакция газеты объявляет о начале нового конкурса

«ЗАГОТОВКИ ВПРОК»

Природа радует нас своими дарами. Никак нельзя упустить такую возможность. Ведь все, что мы летом и осенью заготовим, то зимой и появится на нашем столе. И не зря говорят, что летний день год кормит, поэтому важно сохранить все, что поможет в холодную пору насытить семью витаминами и разнообразить наше меню и блюда.

Пришла пора заготовок. Присылайте нам свои собственные рецепты маринадов, солений, варений, пряностей, зелени – всего того, что вы готовите впрок в вашем домашнем хозяйстве.

Победители конкурса получат следующие ПРИЗЫ:

- 1 место –
БЛЭНДЕР;
- 2 место –
СОКОВЫЖИМАЛКА;
- 3 место –
**КЛЮЧ
ДЛЯ ЗАКАТЫВАНИЯ.**

Подведение результатов конкурса будет проведено в октябрьском номере газеты.

Пишите нам! Мы ждем ваших писем по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Желаем удачи!

ВКУСНЫЕ И СЫТНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

На нашем столе всегда найдется место для запеканок. Ими можно сытно накормить всю семью, порадовать гостей. А сколько вкусного скрывается под аппетитной корочкой — вряд ли кто устоит!

Состав запеканок очень разнообразен, и в зависимости от него можно использовать самые различные формы: с гладкими или рифлеными краями, продолговатые, круглые или прямоугольные, а также глубокие сковороды.

В основном запеканки выпекают в умеренно жаркой духовке. Существует много разновидностей запеканок, они бывают рыбные, мясные, овощные, сырные, творожные и т. д. Даже если у вас сегодня еще куча дел, но есть желание приготовить для близких что-нибудь вкусное и сытное, вы можете воспользоваться рецептами этой странички.



От наших читателей

Запеканка из квашеной капусты

3–4 ст. л. жира, 2 луковицы, 1 кг квашеной капусты, 700 г мясного фарша, 2 ст. л. тертого сыра, 1/2 стакана отварного риса, 1 яйцо; сметана или майонез, перец, соль по вкусу.

В сковороде разогреть жир и потушить в нем очищенный и мелко нарезанный лук, добавить фарш, отварной рис, посолить, поперчить, перемешать. Охладить, добавить взбитое яйцо, перемешать. На смазанный маслом противень выкладывать слоями — отварной рис с фаршем, квашеная капуста и т. д., каждый слой промазывать сметаной или майонезом. Сверху последний слой посыпать тертым сыром и поставить блюдо в духовку на 25–30 минут. Готовую запеканку при подаче на стол, нарезать красивыми порционными кусочками.

Трошина Н. Н., Белгородская обл., Грайворонский р-н, с. Козинка

Запеканка

из овсяных хлопьев

1/2 литра молока, 200 г овсяных хлопьев, 3 яйца, 1,5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 стакана изюма, 1 ст. л. муки, щепотка соли.

В кастрюлю влить молоко, посолить, поставить на огонь и довести до кипения. Постоянно помешивая, всыпать овсяные хлопья. Сварить кашу, охладить. Яичные желтки соединить со сливочным маслом, сахарной пудрой, ванильным сахаром и тщательно растереть в пену. Затем добавить овсяную кашу и промытый изюм. Яичные белки взбить в пену, добавить муку, перемешать и полученную смесь ввести в овсяную кашу. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в течение 25–30 минут.

Запеканка из макарон

150 г отварных макарон, 100 г шампиньонов, 1 сладкий перец, 1 свежий помидор, 2 ст. л. тертого сыра, 200 г майонеза, 1,5 стакана бульона, 5 маслин без косточек.

Маслины нарезать колечками, шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Перец очистить и нарезать кубиками, помидор ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. В миске смешать подготовленные продукты, добавить макароны, 1 ст. ложку сыра, майонез и бульон, перемешать. Выложить получившуюся смесь в форму и запекать в духовке 40 минут. При подаче посыпать оставшимся сыром.

Сырная запеканка

1,5 стакана тертого сыра, 8 ломтиков тостерного хлеба, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана молока или сливок; соль по вкусу.

Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом. Сверху посыпать тертым сыром (1 стакан). Сложить ломтики попарно так, чтобы сыр оказался внутри. Разрезать каждый бутерброд по диагонали. Форму для запекания смазать маслом (1 ч. ложка) и уложить в нее треугольные бутерброды. Яйца взбить с молоком, залить полученной смесью бутерброды, сверху посыпать оставшимся тертым сыром и поставить в разогретую до 150 градусов духовку. Запекать в течение 20 минут до золотистой корочки.

Картофельная запеканка

8 картофелин, 200 г ветчины, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана тертого сыра, 1/2 ч. л. соли, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 4 ст. л. нарезанной зелени, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, по щепотке черного перца и мускатного ореха.

Картофель очистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Слить воду из картофеля и размять его в пюре. Ветчину нарезать одинаковыми кубиками. Смешать картофельное пюре с молоком, ветчиной, тертым сыром, мускатным орехом, поперчить, посолить. Смазать противень маслом и выложить на него картофельную массу. Смешать яйцо со сметаной и зеленью, и залить сверху картофельную массу. Посыпать панировочными сухарями и запекать в разогретой до 220 градусов духовке в течение 20 минут. К запеканке подать любой овощной салат, консервированные овощи.



Черно-белые бисквиты

150 г муки, 3 ч. л. (без горки) разрыхлителя для теста, 1 пакетик порошка для ванильного пудинга, 1/2 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, 1/2 пачки растопленного и охлажденного сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. молока, растительное масло для смазывания формочек, сахарная пудра для посыпки.



Смешать муку с разрыхлителем и порошком для пудинга, перемешать с сахаром и ванильным сахаром. Добавить яйца и сливочное масло или маргарин. Тщательно перемешать венчиком. Чуть больше половины теста выложить в смазанные растительным маслом формочки для бисквитов. Какао смешать с молоком и оставшимся тестом. Тесто с какао выложить в формочки на светлое тесто. Бисквиты поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать в течение 25 минут. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

От наших читателей

Пирог «Первый поцелуй»

Тесто: 2 яичных желтка, 3/4 стакана сахара, 1 пачка маргарина (200 г), 1/2 ч. л. соды, 2 стакана муки, 1 ст. л. растительного масла. **Начинка:** 200 г творога, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 2 яблока, ванилин по вкусу. **Глазурь:** 3 яичных белка, 1 стакан сахара, сахарная пудра для посыпки.

Растереть желтки с сахаром и размягченным маргарином, добавить соду, гашенную уксусом, муку, и вымесить тесто. Форму для выпекания смазать растительным маслом и разложить тесто, сделав бортики.

Приготовить начинку. Творог растереть с сахаром, добавить яичный желток, растопленное сливочное масло, ванилин, тщательно перемешать. Равномерно выложить начинку на подготовленное тесто и сверху покрыть тонким слоем яблок (очищенных и натертых на крупной терке). Поставить пирог в разогретую духовку и выпекать 30 минут до золотистого цвета.

Глазурь. Белки взбить с сахаром и залить полученной глазурью пирог. Оставить в духовке еще на 15–20 минут. Готовый остывший пирог посыпать сахарной пудрой.

Трошина Н. Н., Белгородская обл., Грайворонский р-н, с. Козинка

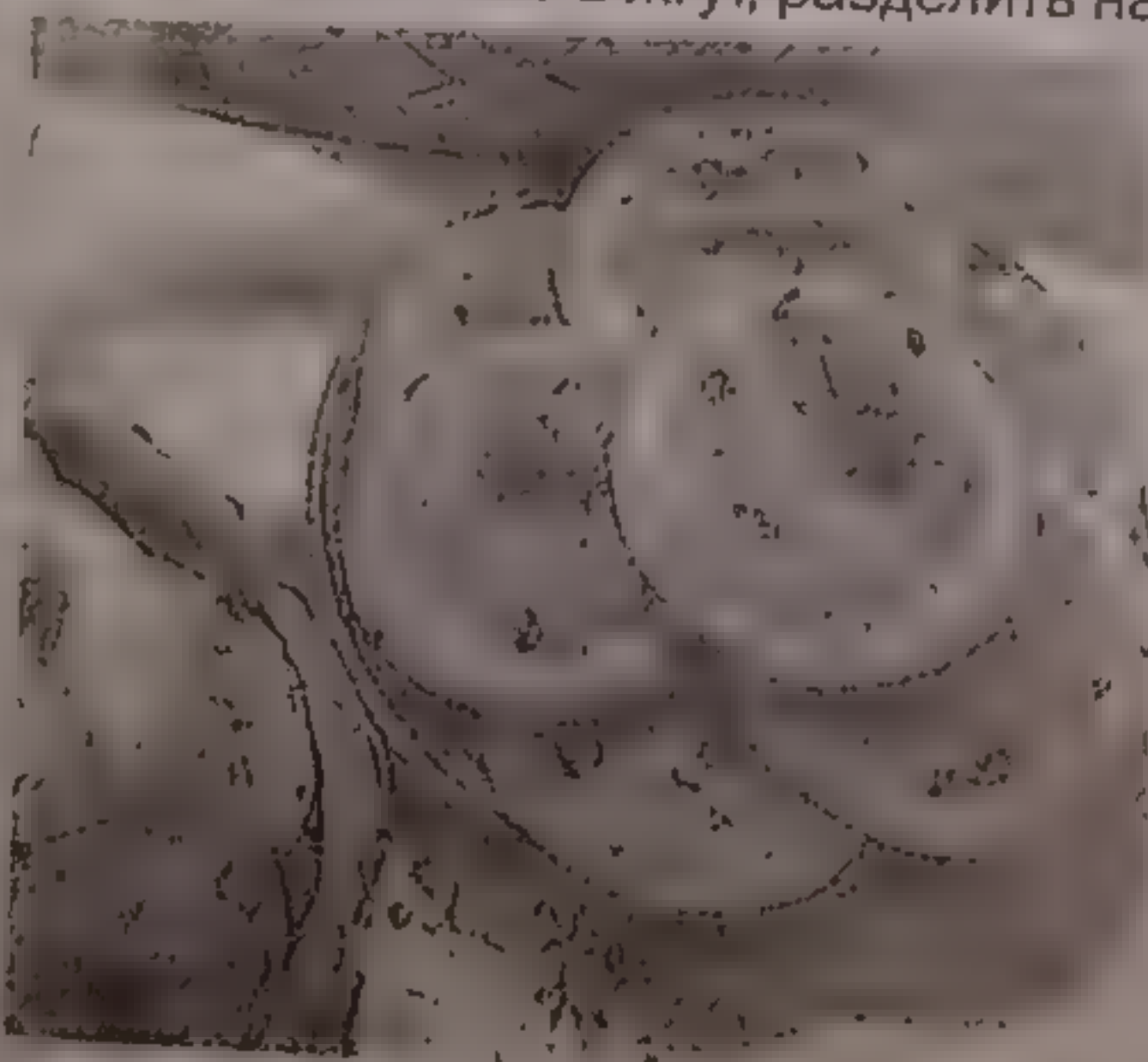
Сульчина тверская

Тесто: 5,5 стаканов муки, 1 стакан воды; соль по вкусу. **Начинка:** 1 стакан пшена, 2 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1/2 пачки сливочного масла; соль по вкусу.

Из муки и подсоленной воды замесить тесто, скатать его в жгут, разделить на 10 частей и раскатать из них лепешки.

Края защипать в виде бортиков, выложить на противень и выпекать до готовности. В готовые изделия положить по кусочку сливочного масла и наполнить их пшенной кашей.

Начинка. Пшено промыть, залить большим количеством воды (5 стаканов), посолить и варить до полуготовности 15–20 минут. Затем воду слить, а пшено залить кипящим молоком, добавить сахар и варить до готовности. После чего поставить упревать под подушку.



КОНКУРС

«ТРИ ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТА МЕСЯЦА»

Подводим итоги очередного этапа нашего конкурса за май 2004 года. Денежные призы в размере 300 рублей получают:

♦ Столярова В. Ф., г. Ярославль, за оригинальную и нежную закуску «Рулеты из сыра»;

♦ Трошина Н. Н., Белгородская обл., Грайворонский р-н, с. Козинка, за аппетитное овощное блюдо «Запеканка из квашеной капусты»;

♦ Бублик Н. Ю., г. Алексеевка, за чудо-десерт «Бананы, запеченные с творогом и йогуртом».

Поздравляем победителей!

КОНКУРС

ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса – присылайте ваши опробованные на практике рецепты, пишите разборчиво, будьте точны в определении количества продуктов, подробно и последовательно описывайте процесс приготовления, и возможно в следующем месяце именно Вы окажетесь в числе победителей!

Рецепты присылайте по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

От наших читателей

Рулет
с ореховой начинкой

400 г муки, 150 г сметаны, 1/2 пачки сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан сахара, 1 ст. л. меда, 1 желток; соль по вкусу.

Соединить размягченное сливочное масло и сметану, перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Выложить тесто на стол, посыпанный мукой, и вымешивать его 5–7 минут. Орехи слегка поджарить, пропустить через мясорубку, соединить с медом и сахаром. Тесто раскатать в пласт, сверху выложить ореховую начинку, свернуть в виде рулета, сверху смазать желтком и поставить в разогретую духовку на 25–30 минут.

Евдокимова С.,
Белгородский р-н, п. Ясные Зори

От наших читателей

Десерт «Наслаждение»

4 крупных яблока, 1 стакан очищенных орехов, 200 г чернослива без косточек, 2 ст. л. меда, несколько капель водки.

Чернослив промыть, нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанными грецкими орехами. Яблоки промыть, вырезать из них сердцевину. Наполнить яблоки черносливом, смешанным с орехами, сверху полить растопленным медом, выложить на противень и запечь в духовке до мягкости. Готовые яблоки выложить на красивое блюдо. При подаче на стол полить водкой и поджечь.

Стэвилэ С. Н., Белгородская обл., Корочанский р-н, с. Плотавец

Конфеты «Птичье молоко»

6 яичных белков, 1 стакан сахара, 1 пакетик желатина, 1,5 стакана кипяченой воды, 1 плитка шоколада.

Желатин залить водой, оставить на 40-60 минут. Затем при постоянном помешивании растворить на слабом огне. Остудить. В миксере взбить белки с сахаром до устойчивой пены, ввести в желатин, хорошо перемешать, разложить в формочки и поставить в холодильник на 3-4 часа. Растопить плитку шоколада, залить им конфеты, и снова поставить в холодильник на 5-6 часов.

Кривоносов Д. С., Красногвардейский р-н, с. Перелесок

Компот из тыквы

300 г тыквы, 2 л воды, 2 яблока, по 1 ст. л. чернослива, изюма, кураги, 1/2 ч. л. корицы, 1/2 стакана сахара.

Тыкву очистить, нарезать соломкой, яблоки дольками. В кипящую воду положить промытый изюм, чернослив, курагу, добавить сахар и варить 10 минут. Затем добавить тыкву и через 5 минут яблоки. Варить на слабом огне до готовности.

Авилова О. Ю., г. Белгород

Живительный коктейль

2 банана, 700 мл нежирного кефира, 50 г меда, 100 г любых ягод.

Бананы очистить, мелко нарезать, выложить в блендер, влить кефир, растопленный мед, ягоды и взбить до пышной пены. Разлить в подготовленные высокие стаканы.

Гаврилова В. В., Тульская обл., пос. Молодежный

Рисовый пудинг

1 стакан риса, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1-2 яйца, 3 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. мелко нарезанного мармелада, 2 ст. л. молотого миндаля, щепотка соли, масло для смазывания противня, сахарная пудра для посыпки пудинга.



Рис промыть холодной водой, дать воде стечь, выложить в кастрюлю, залить 1 литром подсоленной воды и 15 минут поварить на слабом огне. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать воде стечь. Духовку разогреть до температуры 180 градусов. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Изюм промыть горячей водой и просушить. Яйца взбить с сахарной пудрой, добавить яблоки, изюм, сливочное масло, мармелад, миндаль, перемешать и соединить с рисом. В огнеупорную посуду, смазанную маслом, выложить рисовую массу, сверху посыпать сахарной пудрой, поставить пудинг в духовку на 40 минут. Подавать горячим.

Орехи в апельсине

1 стакан апельсинового сока, 3 стакана жареных грецких орехов, 1 стакан жареного миндаля, 2 стакана сахара, 1 ч. л. натертой цедры лимона.

Смешать сахар, апельсиновый сок, цедру и нагреть, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Затем в полученную смесь добавить целые ядрышки орехов, перемешать и довести до кипения. Варить на очень медленном огне примерно около часа, пока жидкость не испарится. Затем орехи выложить на противень и подсушить в духовке.

Винный напиток

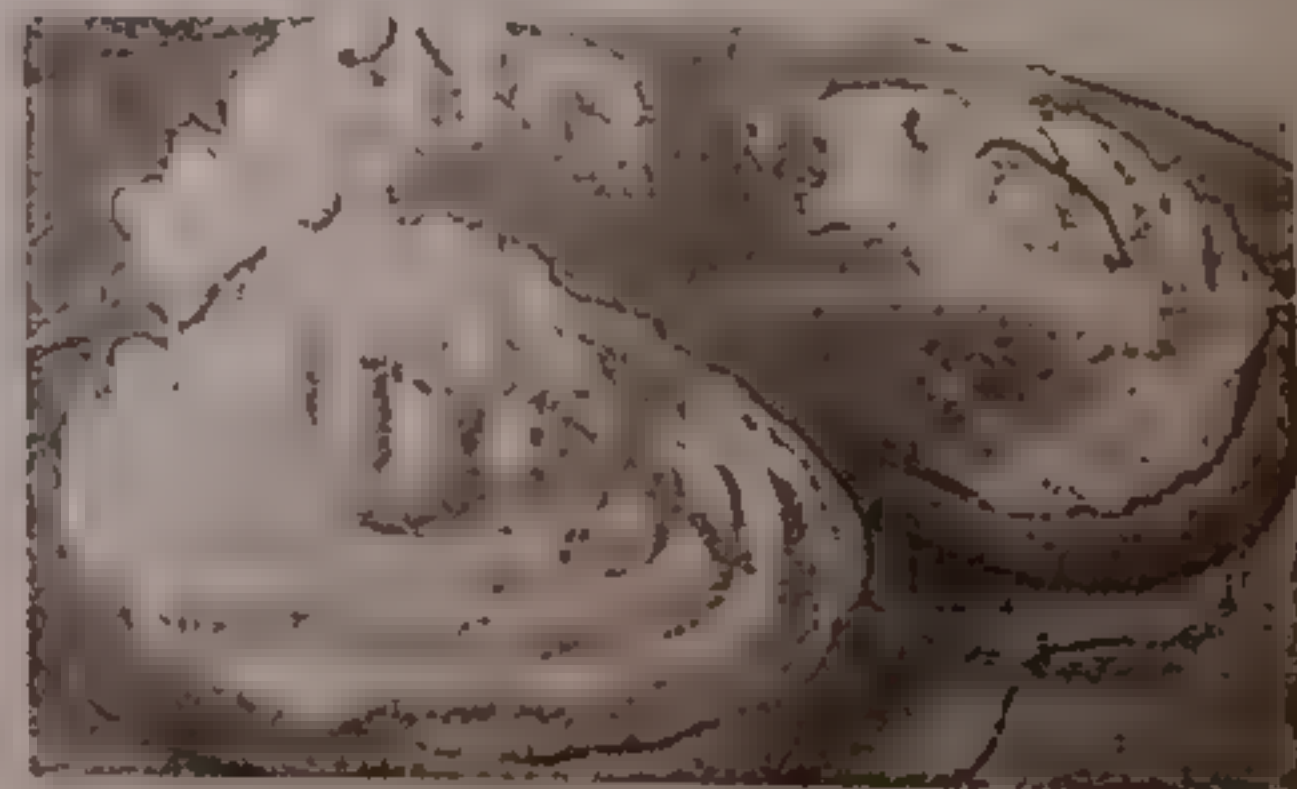
1/2 стакана сухого красного вина, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана сливок, на кончике ножа корицы и гвоздики, щепотка цедры апельсина, кружочки апельсина для оформления.

Пряности и цедру апельсина смешать с вином и подогреть до 70-75 градусов, добавить сливки, размешать путем взбалтывания и перелить в красивые бокалы, края которых украсить кружочками апельсина, предварительно окунув их в сахар.

Апельсиновый творог

2 апельсина, 400 г творога, 200 г густых сливок, 2 ст. л. сгущенного молока, 2 ст. л. сахарной пудры, дольки от 1 апельсина.

Апельсины промыть щеточкой, не очищая кожицы, нарезать кружочками, выложить на подготовленное широкое блюдо. Творог протереть через сито, смешать со сгущенным молоком, добавить взбитые сливки и взбить до получения кремообразной массы. На кружочки апельсинов отсадить из кондитерского шприца творожный крем, оформить апельсиновыми дольками, очищенными от белых волокон, и посыпать сахарной пудрой.

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

* Абрикосы с косточкой называются урюком, без косточки, вынутой разрезом вдоль плода — курагой, а выдавленной через углубление в месте прикрепления плодоножки — кайсой.

15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ



Сначала, как это не удивительно, мы в 1994 году отметили Международный год семьи, и только после этого по решению Генеральной Ассамблеи ООН ежегодно 15 мая стали праздновать Международный день семьи.

Этот праздник пока менее известен, чем; скажем, Новый Год, Рождество или 9 Мая, но именно он особенным образом сближает членов семьи и сами семьи в обществе в целом. В этот день происходит много замечательных событий: различные соревнования для родителей и детей, праздничные концерты и представления, совместные чаепития и многое другое. Но самое главное – это общение между членами семьи в дружном семейном кругу.

Все близкие собираются за красиво и празднично накрытым столом. В этот день хозяйка дома старается приготовить для своих домашних вкусные, необычные блюда, учитывая пожелания членов своей семьи. Уютная теплая домашняя обстановка, непринужденность в общении, шутки, веселье – все это располагает к общению, создает атмосферу сердечности и доверия.

Благодаря письмам, присланным специально ко Дню семьи, мы с вами имеем возможность побывать на семейных застольях у наших читателей. Все блюда аппетитны, приготовлены с любовью, и по-домашнему вкусны!

От наших читателей

Дорогая редакция! Хочу поделиться с читателями газеты рецептами блюд, которые очень нравятся моей семье. Буду очень рада, если кому-нибудь они придутся по вкусу.

Салат с кальмарами

400 г вареных кальмаров, 2–3 вареных яйца, 3–4 вареные картофелины, 1 соленый огурец, 200–250 г майонеза, 1 ст. л. нарезанной зелени, 2 плавленых сырка; соль по вкусу.

Подготовленные для салата продукты нарезать мелкими кубиками, выложить в салатницу, заправить майонезом, перемешать, сверху украсить зеленью.

Тушеный картофель

8 картофелин, 2 луковицы, 1–2 моркови, 1 баночка зеленого горошка, 1 л молока, 1 ст. л. сливочного масла; перец, соль по вкусу.

Лук и морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю, залить молоком, довести до кипения. Затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, поперчить, посолить, и тушить, периодически помешивая, до готовности. За 2–3 минуты до готовности выложить сверху картофеля зеленый горошек.

Егорова А. Н.,

Яковлевский р-н, с. Смородино

От наших читателей

Салат с грибами и омлетом

1 банка грибов (800 г), 8 луковиц, 5 шт. моркови, 5 яиц, 200 г вареного мяса, 1 ст. л. муки, растительное масло для обжаривания, майонез, зелень для оформления; перец, соль по вкусу.

Грибы нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Грибы, лук и морковь по отдельности поджарить на растительном масле, остудить, откинуть на сито, дать маслу стечь.

Приготовить омлет. Яйцо взбить с мукой, посолить, и поджарить омлет. Остудить, нарезать соломкой. Мясо нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты выложить в салатницу, заправить майонезом, посолить, поперчить, украсить зеленью.

Тараненко Т. В.,
Белгородская обл., с. Бессоновка

Домашний гуляш

1 кг свинины, 7–8 картофелин, 3–4 луковицы, 1 ч. л. сухого тимьяна, 1/4–1/2 л куриного бульона, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать кубиками. Картофель и лук очистить, также нарезать кубиками. На дно огнеупорной посуды положить 1/3 картофельных кубиков, на них – половину кубиков свинины, которую засыпать половиной нормы нарезанного лука. Лук посыпать солью, перцем и тимьяном. Затем положить следующий слой картофеля, свинины и снова слой лука. Также посыпать солью, перцем и тимьяном, накрыть оставшимся картофелем. Залить бульоном (1/4 литра), и под крышкой потушить 1,5 часа в духовке. Через 30 минут проверить, достаточно ли жидкости, если надо, подлить бульон. Картофель должен совершенно развариться и вместе с жидкостью представлять собой густой соус. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.



От наших читателей

День семьи – это замечательно! В выходные дни, когда вся семья в сборе, мне хочется побаловать своих близких вкусной и разнообразной домашней едой. Так впечатлениями прошедшей недели. Обычно такие трапезы остаются в памяти всех членов семьи, дают возможность по-особому ощутить тепло домашнего очага. Ведь когда все рядом – жизнь, как сказка, и в самый хмурый день светло!

Скумбрия-быстрюшка

1 кг свежей скумбрии, 2 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 9%-ного уксуса; сахар, перец, соль по вкусу.

Рыбу промыть, удалить голову, хвост, нарезать на кусочки шириной 1 см. Лук очистить и нарезать кольцами. На дно эмалированного лоточка уложить слой лугового посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. И так повторять, пока не закончится рыба. Через 3 часа рыба готова. В холодильник рыбу ставить не нужно.

Ветчинные рулетики с хреном

300 г ветчины, 2 ст. л. хрена, 1–2 ст. л. густой сметаны, 1 пучок салата, 1 ч. л. 9%-ного уксуса, 1 ч. л. сахара; соль по вкусу.

Ветчину нарезать ломтиками, намазать смесью из тертого хрена, сахара, соли, уксуса и сметаны. Скатать ломтики ветчины в рулетики, завернуть в листья салата, выложить на подготовленное блюдо.

Окорочка в коробке

3 куриных окорочка, 1 пакетик желатина; чеснок, зелень, перец, соль по вкусу.

Окорочка промыть, мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. В отдельной посуде смешать куриное мясо, выдавленный чеснок, нарезанную зелень, перец, соль. Засыпать в полученную смесь сухой желатин, перемешать и переложить все в коробку (1 литр) из-под молока или сока. Зашить отверстие в коробке. В кастрюлю с водой поставить коробку с мясом, дать воде закипеть, уменьшить огонь и варить 30–40 минут. Затем достать коробку из воды, остудить до комнатной температуры, поставить в холодильник. Когда коробка затвердеет, удалить ее, разрезав ножом или ножницами, а мясо нарезать, выложить на блюдо, оформить зеленью.

Видакова М. А., Тульская обл., п. Новомосковск

От наших читателей

Бананы, запеченные с творогом и йогуртом

4 банана, 200 г творога, 200 г йогурта, 3 ст. л. меда, 1 яйцо, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. растительного масла.

Бананы очистить, разрезать вдоль на половинки. Выложить на смазанный маслом противень, сбрызнуть лимонным соком. Творог растереть с йогуртом, добавить мед, яйцо и тщательно перемешать до однородной массы. Полученную массу выложить сверху на бананы. Поставить противень в разогретую духовку и запекать 20 минут.

Бублик Н. Ю., г. Алексеевка

* * *

Бутерброды с помидором и сыром

1 батон, 1–2 свежих помидора, 1/2 стакана тертого сыра; чеснок, майонез, соль по вкусу.

Батон нарезать на бутербродные ломтики, сверху выложить по 2 тоненьких кружочка помидора, посолить, залить майонезом, смешанным с мелко нарезанным чесноком, сверху посыпать сыром.

Соколова Н. П., п. Майский

Салат мясной с апельсинами

200 г вареного мяса, 1 апельсин, 1 яблоко, 100 г майонеза; зелень петрушки для оформления.

Апельсин и яблоко очистить от кожицы и семян. Мясо и яблоко нарезать соломкой, мякоть апельсина – ломтиками. Подготовленные продукты соединить в салатнице, заправить майонезом и оформить зеленью петрушки.



Гуляш с яблоками

500 г говядины, 1 луковица, 2 яблока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. томат-пасты, растительное масло для жарки; лавровый лист, перец, соль по вкусу.

В горшочке разогреть жир, положить в него нарезанное маленькими кубиками мясо, добавить муку, посолить, поперчить, перемешать, закрыть крышкой и потушить на слабом огне 15–20 минут. Затем добавить горячую воду так, чтобы мясо было полностью закрыто, и тушить до полуготовности. Очищенные от кожицы и семян яблоки обжарить на растительном масле. Отдельно обжарить очищенный и мелко нарезанный лук с томат-пастой. В горшочек с мясом положить подготовленные яблоки и лук, лавровый лист и тушить до готовности.

Грибы в сметане

500 г грибов, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 200 г сметаны, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать ломтиками средней величины. Лук очистить и нарезать кубиками. Грибы и лук поджарить на масле в течение 10 минут, периодически помешивая. Посыпать панировочными сухарями, перемешать, посолить, поперчить. Снять с плиты, залить сметаной, посыпать зеленью петрушки.



От наших читателей

Что может быть замечательней дружной семьи! Не зря в старину говорили: «Когда в семье лад – не нужен и клад». Мне не нужны никакие богатства! Ведь у меня есть самое дорогое – замечательная доченька, муж, мама, с которыми я чувствую себя уютно и тепло. И я всегда рада побаловать их своим фирменным тортом.

Торт «Ёж»

Тесто: 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. меда, 1/2 ч. л. соды, 1 стакан сахара, 4 ст. л. растопленного маргарина, 1 яйцо, 2 стакана муки. **Крем:** 2 стакана молока, 3 ст. л. муки, 1,5 стакана сахара, 2 пачки сливочного масла, 1 стакан очищенных грецких орехов, чернослив для оформления.

Мед растопить на водяной бане, соединить в отдельной посуде со сметаной и содой, гашенной уксусом. Перемешать. Затем также в отдельной посуде соединить яйцо, сахар, маргарин и взбить венчиком. Подготовленные смеси соединить вместе, добавить муку и замесить тесто. Разделить тесто на 7 частей, каждую часть раскатать (придать форму овала), и выпечь в духовке до золотистого цвета.

Приготовить крем. Молоко, муку и сахар хорошо перемешать, на медленном огне довести до кипения, остудить, затем добавить размягченное сливочное масло и тщательно взбить. Остывшие коржи смазать кремом, сложить друг на друга. Верх торта также смазать кремом, но добавив в него 1/2 ч. ложки какао. Посыпать бока торта грецкими орехами. Из чернослива сделать нос и глаза.

Торт получается вкусным, да и выглядит непривычно, так что не заметить его на столе просто невозможно.

Кривошеева Светлана, г. Воронеж



От наших читателей

Хочу поделиться рецептом торта, который прост в приготовлении, продукты всегда имеются под рукой и, конечно же, он очень вкусный. Буду очень рада, если торт понравится читателям вашей газеты.

Торт «Фудзияма»

Тесто: 1 стакан сахара, 2 яйца, 200 г сметаны, 1,5 ч. л. соды, 1,5 стакана муки, растительное масло для смазывания формы. **Крем:** 600 г сметаны 20%-ной жирности, 1,5 стакана сахарной пудры или сахара; ванилин по вкусу. **Пропитка:** 1/2 стакана воды, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. водки или любого другого спиртного напитка. **Глазурь:** 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. какао, 4 ст. л. молока, 1/2 пачки размягченного сливочного масла.

Соединить сахар, яйца, сметану, соду, гашеную уксусом, взбить венчиком, ввести муку и замесить тесто. 1/3 часть теста вылить в смазанную растительным маслом сковороду, поставить в разогретую до 200–220 градусов духовку и выпекать 20–25 минут. В оставшееся тесто добавить 1 ст. ложку какао, хорошо перемешать, также выпекать как и первый корж. Коржи остудить. Белый корж положить на круглое блюдо, пропитать пропиткой.

Пропитка. Воду и сахар вскипятить, немного остудить и добавить водку, перемешать.

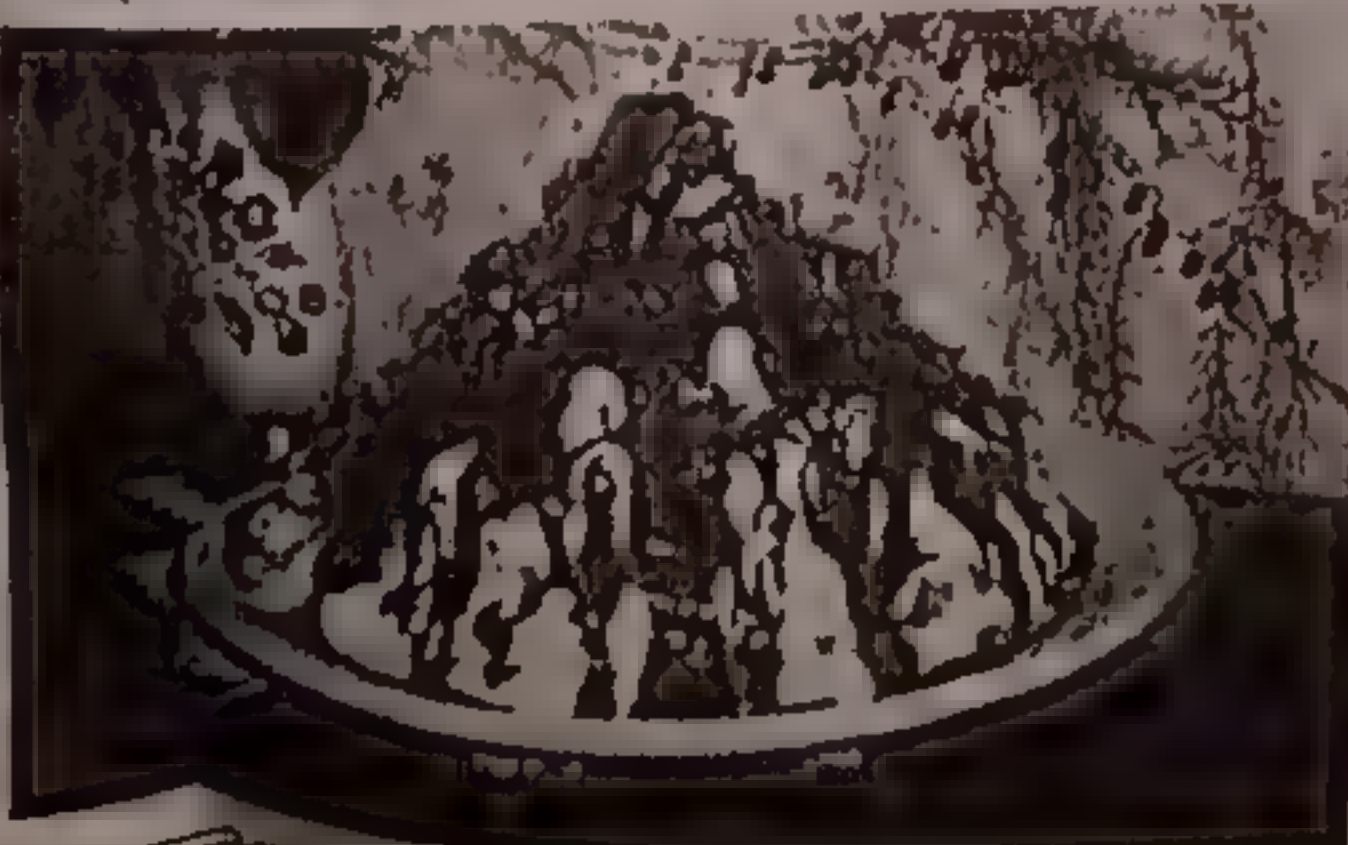
Затем корж смазать тонким слоем крема.

Крем. Охлажденную сметану взбить с сахарной пудрой и ванилином до образования густой массы.

Темный корж нарезать кубиками размером 2,5х2,5 см. Обмакнуть каждый кубик в крем и выложить на белый корж по кругу от края до середины, промазать тонким слоем крема, также выложить второй и последующие слои, по кругу от края до середины, чтобы торт имел форму горки. Смазать весь торт сверху и до основания кремом. Поставить на 30 минут в холодильник. Затем сверху облить торт глазурью, чтобы был вид стекающей коричневой лавы на белом фоне.

Глазурь. Сахар, какао, молоко, масло соединить, при помешивании довести до кипения, остудить.

Бронникова В. В.,
Шебекинский р-н, с. Булановка



Десерт к чаю

100 г орехов, 300 г чернослива, 300 г жирной сметаны, 1/2 стакана сахара.

Чернослив промыть, вынуть косточки и вместо них вложить поджаренные на сковороде орехи. Уложить чернослив на плоское блюдо в один ряд. Сметану взбить с сахаром, полить ею чернослив и поставить в холодильник на 30 минут.

Медовые гренки

1 батон среднего размера. Для сиропа: 1,5 стакана воды, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. сахара, растительное масло для обжаривания.

Батон нарезать на ломтики. Каждый ломтик обмакнуть в медовый сироп и обжарить на масле. Жарить до хрустящей золотистой корочки. Во время жаренья гренки поливать сиропом, чтобы они лучше пропитались.

Сироп. В небольшой кастрюле смешать воду, мед и сахар. Поставить на огонь и довести до кипения.

Печенье «Ушки»

1 пачка сухих дрожжей, 1 стакан молока, 5 стаканов муки, 300 г маргарина; сахар для посыпки, масло для смазывания противня.

Приготовить опару. Дрожжи смешать с молоком и 1 стаканом муки, оставить на 30 минут. Отдельно натереть на крупной терке замороженный маргарин и смешать с 4 стаканами муки, соединить с опарой, замесить тесто. Тесто сразу раскатать в пласт толщиной 0,5 см, выдавить стаканом кружки, посыпать их сахаром и сложить пополам, а потом, еще раз пополам, чтобы получился треугольник – «ушко». Выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке 25–30 минут.

«Трюфели»

1 пачка маргарина, 2 стакана муки, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. сахара, масло для смазывания противня.

Маргарин смешать с мукой, замесить тесто. Слепить трюфели, выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке 20–25 минут. Смешать какао с сахаром и обсыпать готовые горячие трюфели.

Лимонный напиток

1 лимон, 3/4 стакана сахара, 4 стакана газированной воды.

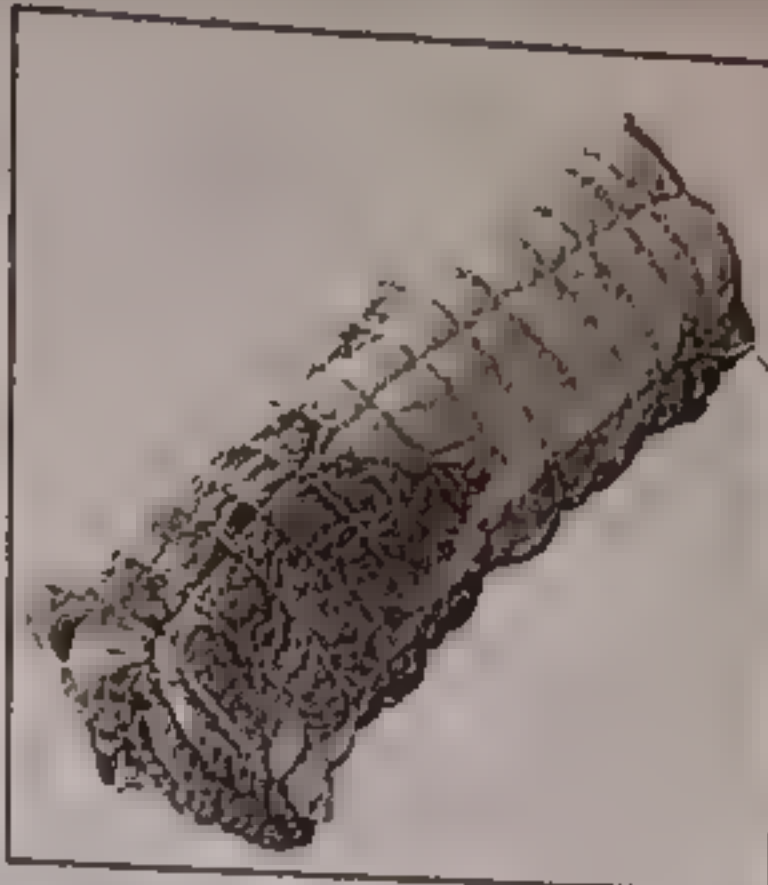
В отдельную посуду выжать сок из лимона, добавить сахар, газированную воду, перемешать. Затем добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить и разлить по бокалам.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

основные и малоизвестные кулинарные понятия



Антрекот – в переводе с французского означает «между ребрами». Это нежное мясо обычно жарят. Подают с разнообразными соусами, в которые добавляют различные виды специй и пряностей (мускатный орех, корица, имбирь).



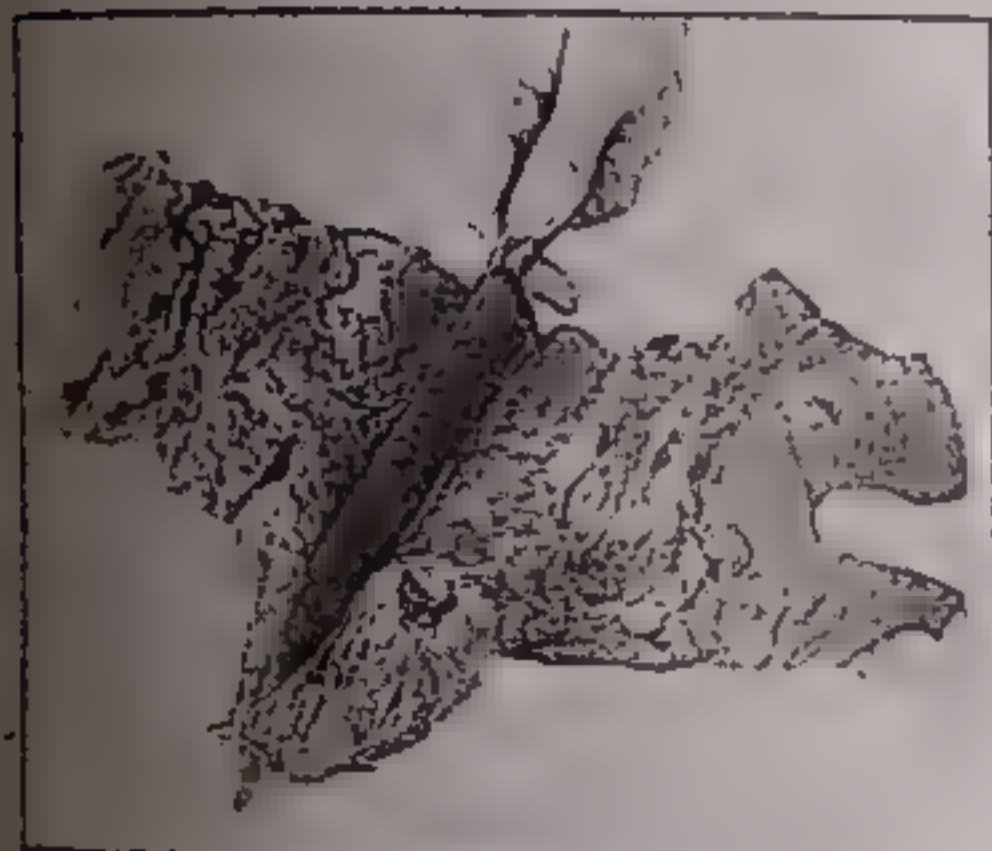
Балотин – мясо, домашняя птица или рыба, очищенные от костей, фаршированные, и свернутые рулетом, стянутые нитками. В начинку для рулетов включают рубленые орехи, оливки без косточек (нарезанные колечками), зелень.



Аромат – любое душистое вещество растительного происхождения (кориандр, гвоздика, ваниль), которое добавляют к мясу и птице, равно как и в торты, печенье, пудинги, в различные приправы, используют при консервировании.



Барбекю – жарение продуктов на решетке над открытым огнем. Использование маринада на основе растительного масла предохраняет мясо от прилипания к решетке. Мясо получается сочным, ароматным и аппетитным.



«Бабочка» – разделка продукта (бараньей ноги, куриной или утиной грудки, креветок) путем центрального, почти сквозного разреза. Развернутые в разные стороны части напоминают по форме бабочку.



Бер манье – в переводе с французского – «замешенное масло». Смесь из равных частей муки и сливочного масла; используют для сгущения соусов, супов и тушеных блюд. В такую смесь добавляют свежую зелень или сухие специи.

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Дорогие читатели!

Впервые вы можете подписаться на нашу газету по каталогу «РОСПЕЧАТЬ».

Подписной индекс
25983

Жители г. Белгорода и Белгородской области могут подписаться по местному каталогу. Подписной индекс
50810

Хорошая новость:
с июля 2004 г.
газета

«Готовим Вкусно»
будет выходить
2 РАЗА В МЕСЯЦ!

Призы подписчикам!

**10 призов
по 500 руб.**

**10 призов
по 1500 руб.**

**10 призов
по 3000 руб.**

Как получить призы?

1. Подпишитесь на 6 месяцев II полугодия 2004 г на газету сами, подпишите своих родственников, знакомых, сделайте подарок друзьям, и вы сможете участвовать сразу в нескольких розыгрышах лотереи!
2. Пришлите до 30 июня 2004 г. ксерокопии подписных талонов по адресу:
308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11.
(Желательно указать номер телефона, по которому можно с вами связаться!)

Имена победителей определит лотерея, которая будет состоять из трех розыгрышей:

**Разыгрываются
10 призов
по 500 рублей**

среди читателей, приславших ксерокопии 1, 3 или 5 подписных талонов

**Разыгрываются
10 призов
по 1500 рублей**

среди читателей, приславших ксерокопии 3 или 5 подписных талонов

**Разыгрываются
10 призов
по 3000 рублей**

среди читателей, приславших ксерокопии 5 подписных талонов (вероятно, приславших 5 ксерокопий будет немного, зато насколько возрастает возможность выигрыша!!!)

Внимание!

Читатели, приславшие ксерокопии 5 подписных талонов, участвуют во всех трех розыгрышах; приславшие ксерокопии 3 подписных талонов – в первых двух розыгрышах; приславшие ксерокопию 1 подписного талона – только одном первом розыгрыше. Итоги лотереи будут опубликованы в июльском номере «Готовим Вкусно».

МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

Молдавская народность образовалась не так уж давно, в XIV веке, в результате контактов восточно-романских племен и восточных славян. Таким образом, у современных румын и молдаван общие предки. Соответственно и кухня этих народов имеет много общих черт. Ей свойственны, например, кислые первые блюда.

Оказали влияние на молдавскую кухню и довольно далекие предки молдаван, родиной которых была Италия. В современной Молдавии итальянское влияние особенно сказывается в приготовлении крутой кукурузной каши, которую режут ножом или ниткой, — мамалыге. Подают мамалыгу с овечьей брынзой или жареным мясом (бараниной или свиной). Праздник в Молдавии немыслим без знаменитого молдавского виноградного вина.

В Молдавской кухне широко используют и огородные, и дикорастущие растения. При приготовлении голубцов (долма) вместо капусты используют молодые виноградные листья или широкие нежные листья мать-и-мачехи. В молдавской кухне широко используют чеснок. Добавляют его почти в каждое блюдо, хотя бы совсем немного, в конце варки. В большом почете у молдаван различные душистые травы. На столе всегда бывает салат из свежих овощей и фруктов.



Мамалыга

1 кг кукурузной муки, 200 г животного жира, 2 л воды; соль по вкусу.

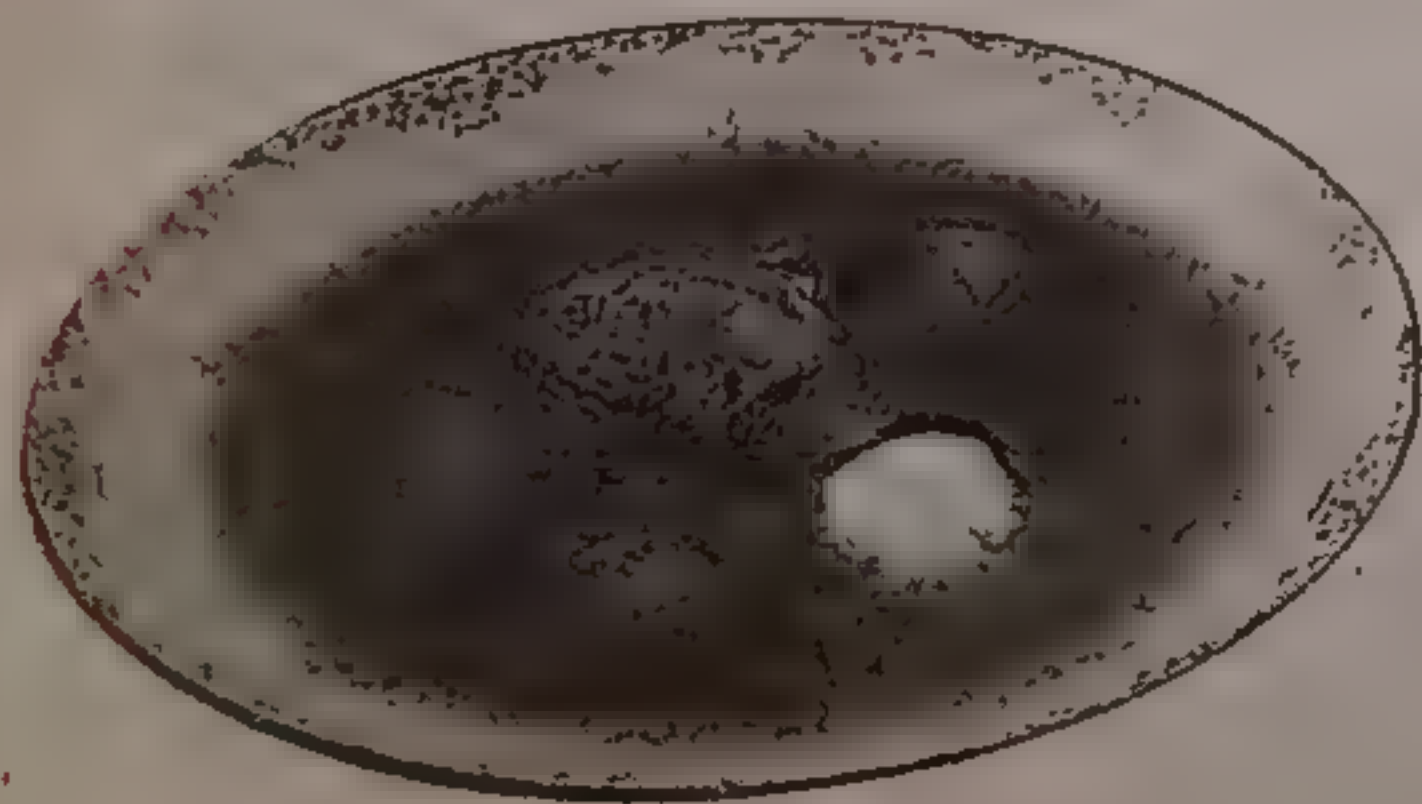
Муку высыпать в подсоленную кипящую воду, размешать и варить в кипящей воде 5–10 минут, потом убавить огонь и кашу довести до готовности (она должна быть густой). Полить растопленным жиром, перемешать. Мамалыга подается как гарнир или как самостоятельное блюдо, к ней подходят измельченная брынза, сыр, кефир или молоко.

Чесночный суп

2–3 головки чеснока, 4 куриных бульонных кубика, 200 г вареного куриного мяса, 2 корня сельдерея, 200 г сыра, 4 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 ст. л. муки, 1 л воды, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Чеснок очистить, мелко нарезать и спассеровать с нарезанными мелкой соломкой корнями сельдерея на растительном масле. Муку растереть с раз-

мягченным сливочным маслом и теплым молоком до однородной массы. В кастрюле вскипятить воду и положить в нее чеснок с корнями, бульонные кубики, мучную смесь и тертый сыр. Варить, пока сыр не разойдется. Куриное мясо нарезать, разложить по тарелкам, налить суп и сверху посыпать зеленью петрушки.



Плацынды молдавские

400 г муки, 3 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 300 г творога, масло для смазывания противня; сахар, соль по вкусу.

Муку высыпать на стол, добавить 2 яйца, 1 ст. ложку сливочного масла и столько молока, сколько нужно для умеренно густого теста. Вымесить тесто, накрыть его салфеткой. Творог смешать с сахаром, солью, небольшим количеством муки (1 ст. ложка) и перемешать. Тесто раскатать и разделить на одинаковые тонкие и круглые пластины, в середину которых положить немного творога и разровнять его по всей поверхности каждой пластины. Края теста смазать яйцом и загнуть так, чтобы творог был закрыт, а плацында имела восьмиугольную форму. Выложить плацынды на смазанный маслом противень, смазать яйцом, проколоть посередине вилкой и запекать в духовке в течение 25–30 минут. Готовые плацынды хорошо смазать маслом и положить одна на другую в глубокую широкую тарелку.

Тас-кебаб

500 г телятины, 1/2 стакана растительного масла, 3 луковицы, 2 помидора, 2 ст. л. красного вина, 1 ч. л. муки, 1/2 стакана воды, масло для смазывания сковороды; лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Телятину промыть, нарезать кубиками, посолить и обжарить на слабом огне в растительном масле. Добавить очищенный и мелко нарезанный лук. Когда лук станет мягким, добавить мелко нарезанные помидоры, укроп и лавровый лист. Все залить водой и тушить на слабом огне. Когда мясо станет мягким, добавить разведенную вином муку, все перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запекать в духовке в течение 10 минут. Подавать с картофельным пюре, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.



ГОТОВИМ

Выходит 2 раза в месяц

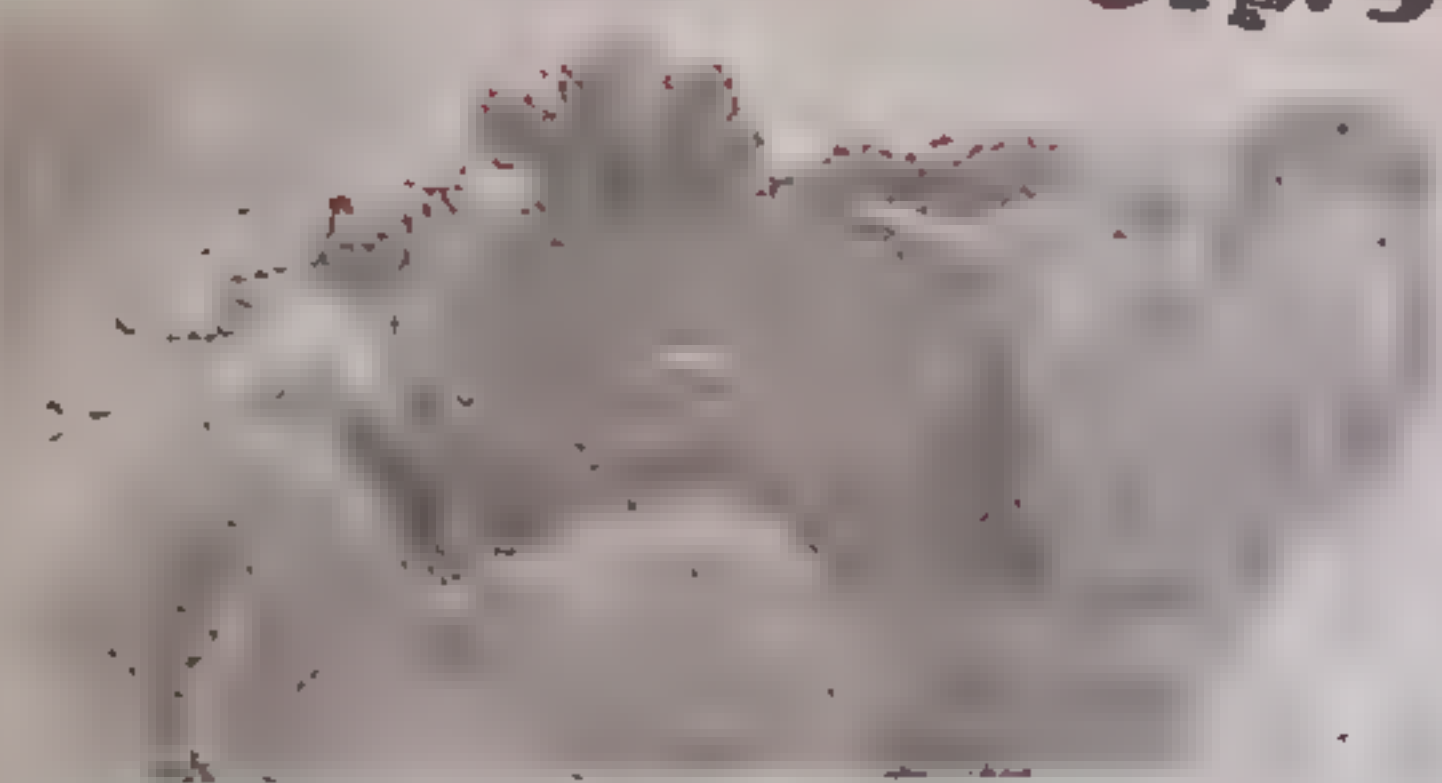
Кулинарные рецепты
для будней и праздников

№ 9 (22)
август
2004 г.

ВКУСНО

Крокеты из кур

Стр. 3



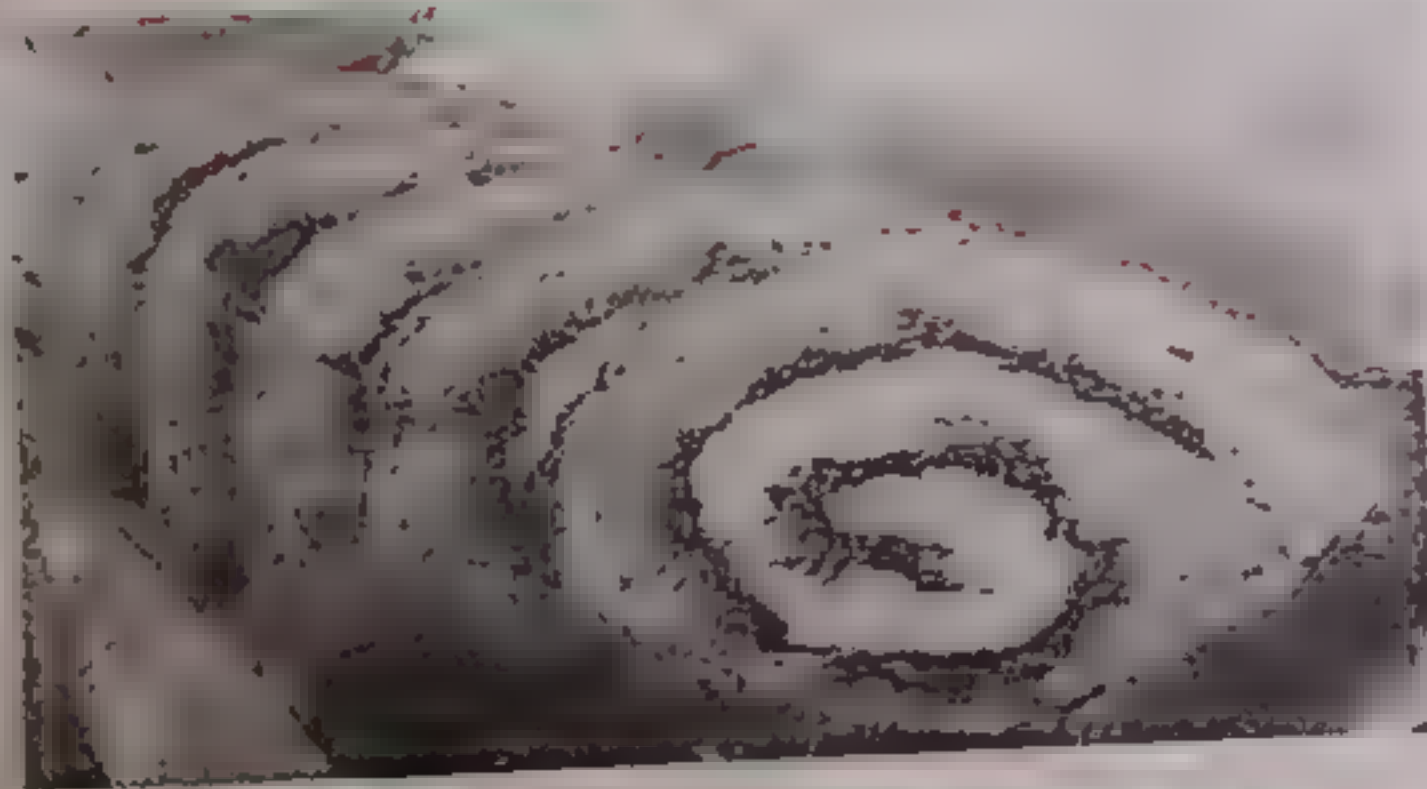
Суп с галушками

Стр. 4

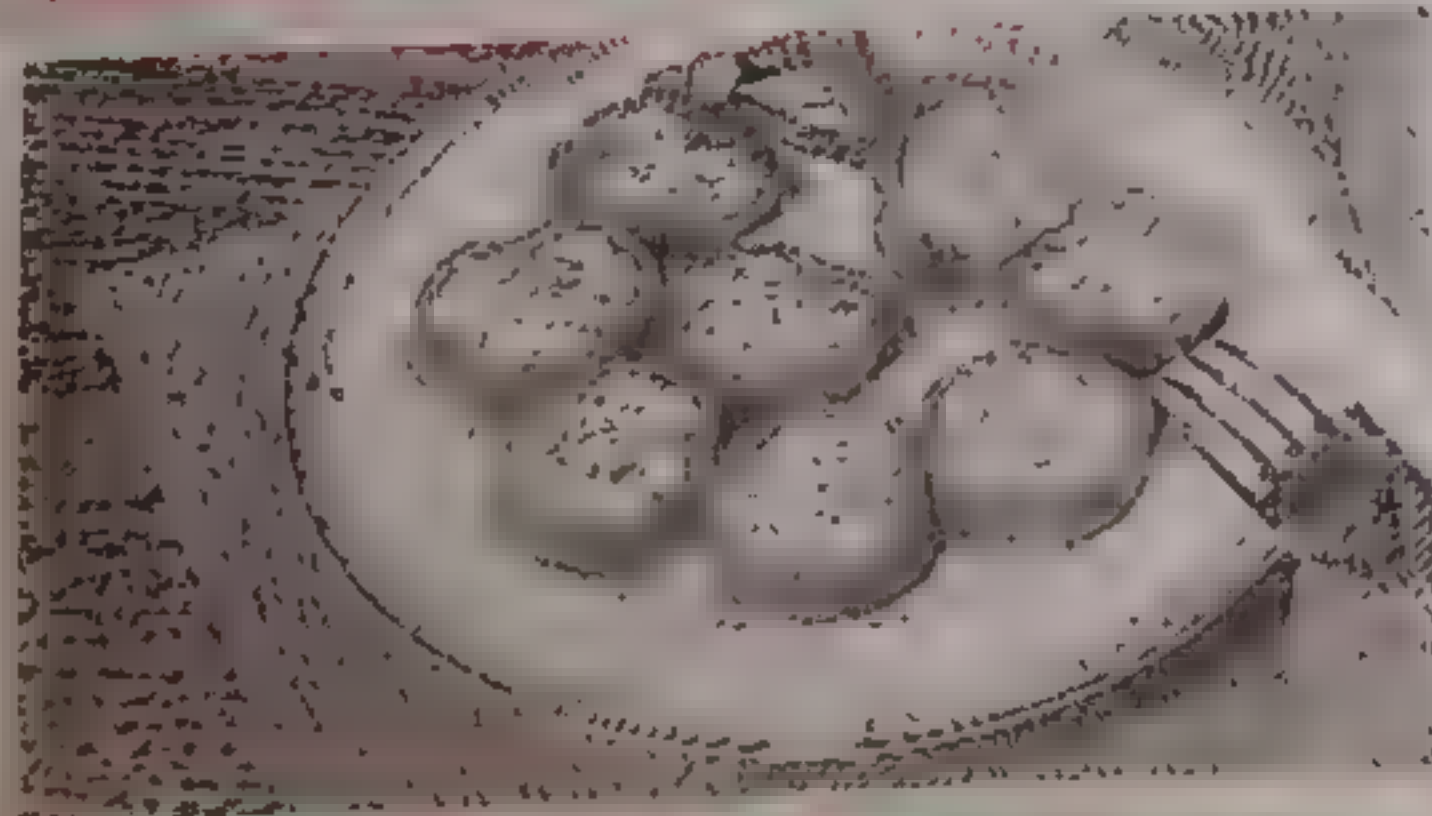


**Свиной рулет
с зеленью**

Стр. 7



**Перец, фарширован-
ный творогом** Стр. 15



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

25983 — Каталог «Роспечать»

50810 — местный каталог для
жителей г. Белгорода и
Белгородской области

**Картофельные батончики
с куриным рагу**

Стр. 16



На свежем воздухе!

От наших читателей

Салат с макаронами

250 г спиралевидных макаронных изделий, 2 помидора, 1 красный или зеленый перец, 1 небольшой пучок зеленого лука, 100 г вареных грибов, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 300 г вареного мяса курицы, 200 г майонеза; соль по вкусу.

В подсоленной воде отварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и выложить в глубокую тарелку. Помидоры промыть, нарезать небольшими ломтиками. Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарезать. Грибы и курицу нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить с макаронными изделиями, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и хорошо перемешать.



От наших читателей

**Салат
«На скорую руку»**

1 пачка вермишели быстрого приготовления, 2-3 вареных яйца, 1 свежий огурец, по 1/2 пучка зеленого лука и укропа; майонез по вкусу.

Вермишель со специями залить кипятком на 3-5 минут, затем жидкость слить и выложить вермишель в глубокую салатницу. Яйца очистить, мелко нарезать. Огурец промыть и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук и укроп промыть и мелко нарезать. Подготовленные яйца, огурец, зеленый лук, укроп переложить к вермишели, залить майонезом, перемешать. Салат готов.

Скибина Галина, г. Губкин

**Рыбный холодец
«Морская звезда»**

1 банка сардин в масле, 2 куриных бульонных кубика, 1 пакетик желатина, 1 л кипяченой воды, 2 вареных яйца, 1 вареная морковь.

Желатин залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, размешать и оставить на 1 час для набухания. Сардины выложить на 4 полупорционные тарелки, сверху каждый кусочек украсить половинкой яйца, вырезанного в виде морской звезды и кусочками моркови. Оставшуюся воду влить в кастрюлю, добавить бульонные кубики и сок из сардин, довести до кипения, затем влить подогретый на слабом огне, растворенный желатин, размешать и разлить бульон по тарелкам с рыбой. Остудить и поставить в холодильник до застудивания.

Матвеева И. А., г. Тверь

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если трещину в лопнувшем помидоре присыпать солью, он не заплесневеет и не будет гнить.

* Перед приготовлением цветную капусту очищают от зеленых листьев, вырезают кочерыжку на 1 см ниже начала разветвления соцветий, а затем промывают.

**Фаршированные
огурцы**

4 крупных огурца.

Начинка: 3 сосиски, 4 ст. л. вареного риса, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла; зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Огурцы промыть, очистить, разрезать вдоль на половинки, удалить семена.

Приготовить начинку. Сосиску и очищенный лук мелко нарезать, добавить рис, поперчить, посолить, перемешать. Половинки огурцов наполнить подготовленным фаршем, соединить и перевязать ниткой. Выложить огурцы на противень, полить растительным маслом, поставить в духовку на 10-15 минут. Затем достать из духовки и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

УЛЫБНИСЬ!

— Дайте мне, пожалуйста, банку сардин в масле.

— Вам какие: португальские, испанские, французские?

— Все равно. Мне же с ними не говорить!

**Цветная капуста
с грибами**

500 г шампиньонов, 1 кг цветной капусты, 1 стакан томатного соуса, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла; молотая гвоздика, сахар, перец, соль по вкусу.

Цветную капусту промыть, разорвать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности, выложить на дуршлаг, дать воде стечь.

Приготовить соус. Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде на растительном масле обжарить лук и грибы до золотистого цвета. Затем добавить сахар, томатный соус, гвоздику, поперчить, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 5-7 минут. В готовый грибной соус выложить подготовленную цветную капусту, осторожно перемешать и выдержать на слабом огне еще 2-3 минуты.

Бублик Н. Ю., г. Алексеевка

**Фаршированные
крабовые палочки**

3 вареных яйца, 3 дольки чеснока, 2 ст. л. натертого сыра, 1 упаковка крабовых палочек (240 г); майонез по вкусу.

Вареные яйца, очищенный чеснок натереть на мелкой терке, добавить сыр, заправить майонезом, перемешать. Крабовые палочки освободить от пленки, осторожно развернуть, начинить подготовленной смесью, свернуть.

Киреева Галина, г. Ст. Оскол

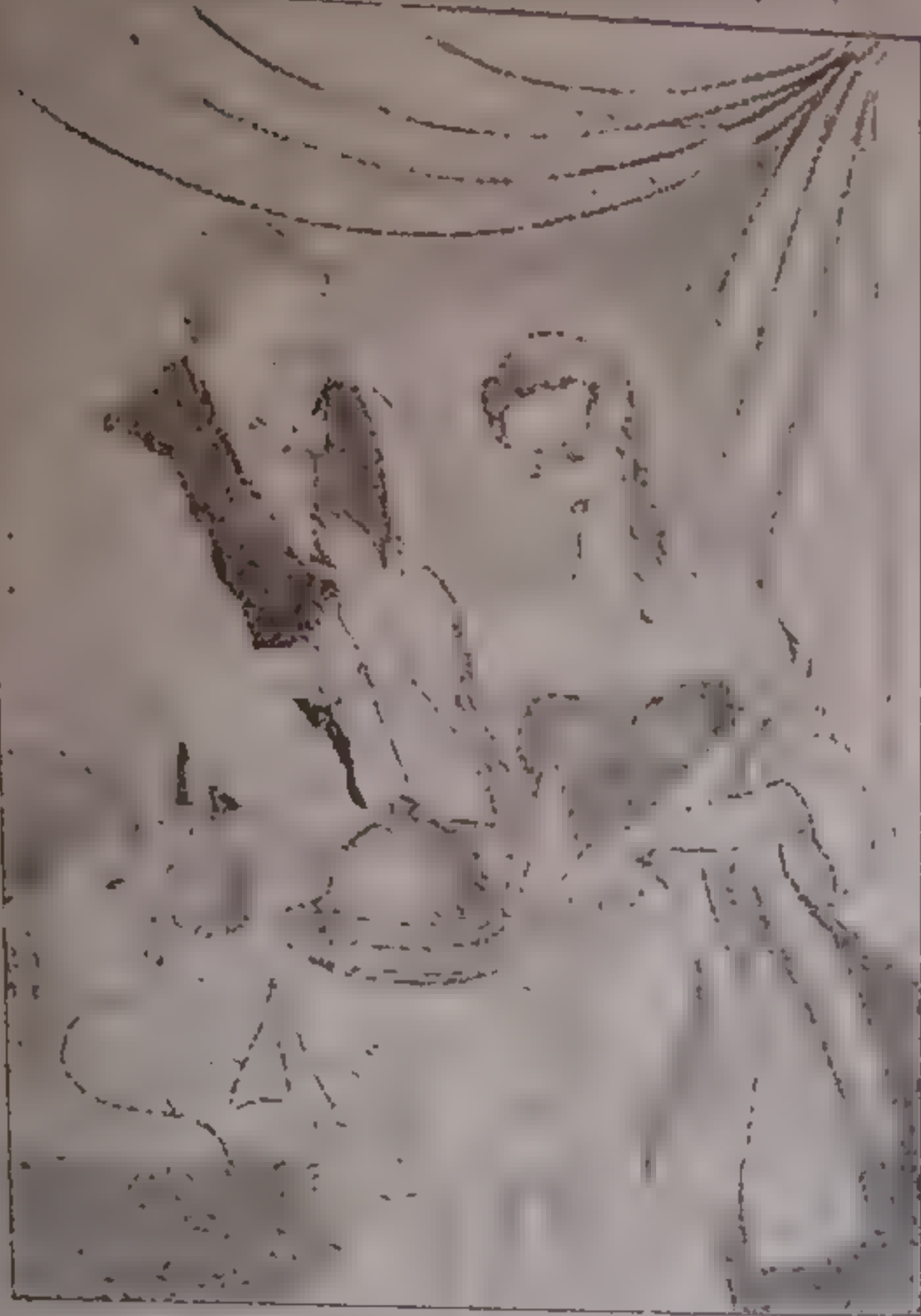
Баклажаны «соте»

4-5 баклажанов, 1-2 сладких перца, 2 помидора, 1/2 пачки сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла; зелень петрушки, соль по вкусу.

Баклажаны промыть, освободить от кожицы (у молодых баклажанов кожицу можно не снимать), нарезать кружочками, слегка посолить и обжарить на сковороде в смеси сливочного и растительного масла. Отдельно обжарить промытые и мелко нарезанные помидоры, нарезанный соломкой перец, посолить, перемешать. На блюдо уложить обжаренные кружочки баклажанов, на каждый кружочек ложкой положить смесь помидоров с перцем. Сверху посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать горячими как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

Кокшенова М. Г., г. Краснодар

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ



Пожалуй, самая быстрая и удобная еда, которая в последнее время приобретает все большую популярность как самостоятельное блюдо — это горячие закуски. Практически ни одна трапеза не обходится без них. Что, кроме бутербродов, мы едим на завтрак? Яичница, омлет, легкие овощные блюда давно занимают почетное место в нашем утреннем рационе.

Горячие закуски, как правило, несложны в приготовлении (исключение составляют праздничные закуски). Их можно приготовить практически из любых видов продуктов в самых различных комбинациях: из сыра и яиц, из мяса и птицы, из рыбы и морепродуктов, из овощей и грибов. Подают их на специальных порционных сковородах или в кокильницах, поставленных на закусочные тарелки, покрытые бумажной салфеткой. Отдельно подают подогретые соусы. Горячие закуски могут стать украшением любого стола.

На страничке собраны рецепты как повседневных, так и праздничных блюд. Надеемся, что каждая хозяйка найдет для себя что-нибудь интересное.

Говядина по-китайски

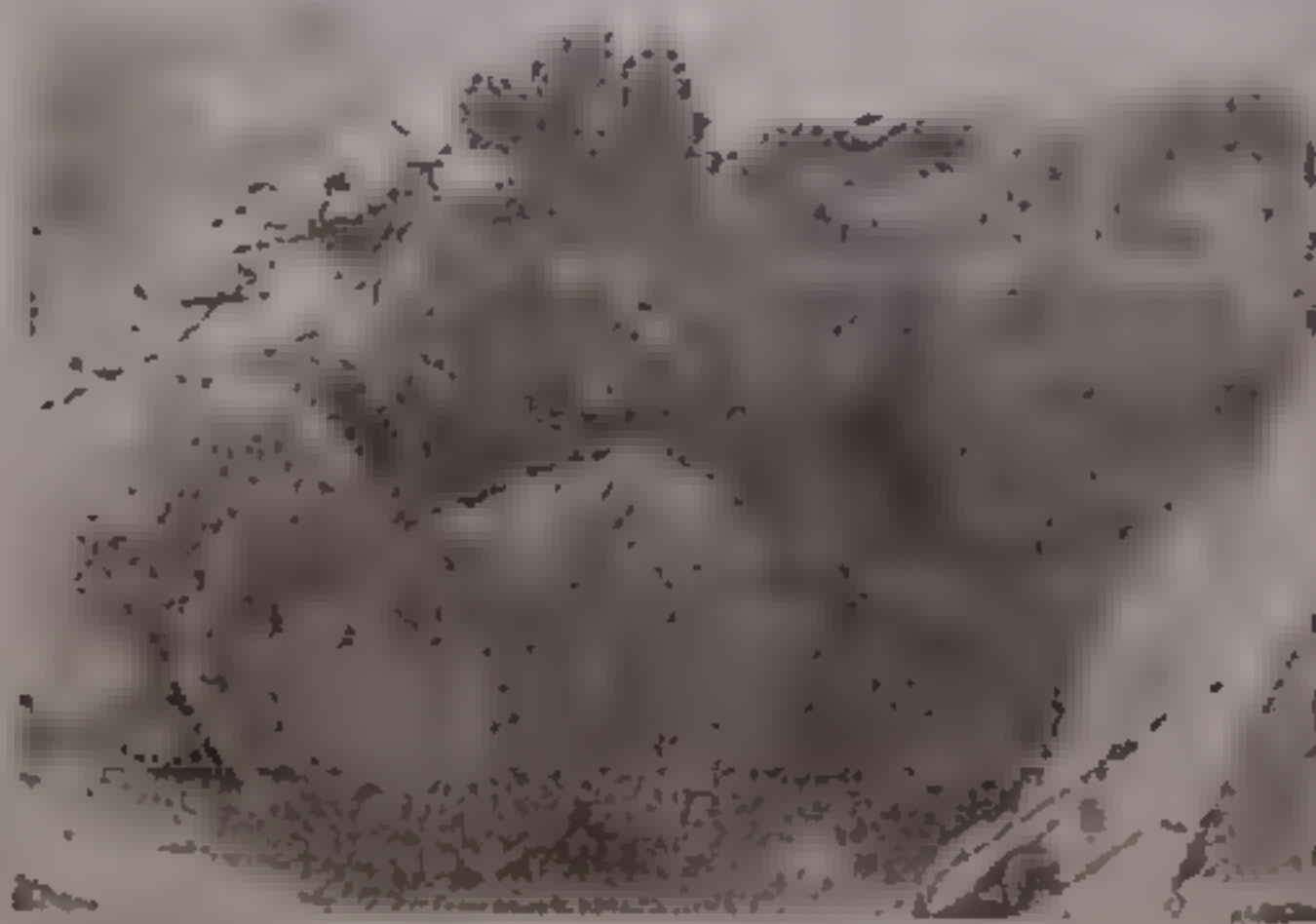
300 г филе говядины, 2 ч. л. крахмала, 1 пучок зеленого лука, 3 моркови, 4 ст. л. растительного масла (без запаха), 4 ст. л. острого томатного кетчупа, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. пасты карри, 1 красный перчик чили; черный перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать полосками, поперчить, посолить, обвалить в крахмале. Лук промыть, обсушить и нарезать колечками. Морковь промыть, очистить, нарезать соломкой. Перчик чили разрезать вдоль, вычистить семечки и мелко нарезать. В глубокой сковороде раскалить масло, обжарить на нем мясо до готовности, добавить подготовленные овощи и жарить, помешивая, 3 минуты. Затем долить 1 стакан воды, добавить кетчуп, соевый соус, пасту карри и еще раз прокипятить. Подавать с белым хлебом.

Крокеты из кур

600 г куриной мякоти, 250 г шампиньонов, 1 стакан растительного масла, 1 стакан панировочных сухарей, 4 ст. л. муки, 2 яйца, соус или кетчуп для подачи, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Куриную мякоть, промытые и обсушенные грибы пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать шарики. Запанировать их в муке, смочить в оставшемся взбитом яйце, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в большом количестве растительного масла. При подаче в центр блюда поставить соус или кетчуп в круглом соуснике, а вокруг него разложить крокеты. Оформить листиками петрушки. Отдельно можно подать картофельные чипсы.



От наших читателей

Сыр, обжаренный в панировке

200 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 1/2 стакана растительного масла, 3 ст. л. паприки, 1,5 ст. л. панировочных сухарей; соль по вкусу.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, обвалить в муке, затем в паприке. Обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить в кипящем растительном масле. Подавать к столу горячим.

Бекетова А. Т., г. Губкин

Фаршированные шампиньоны

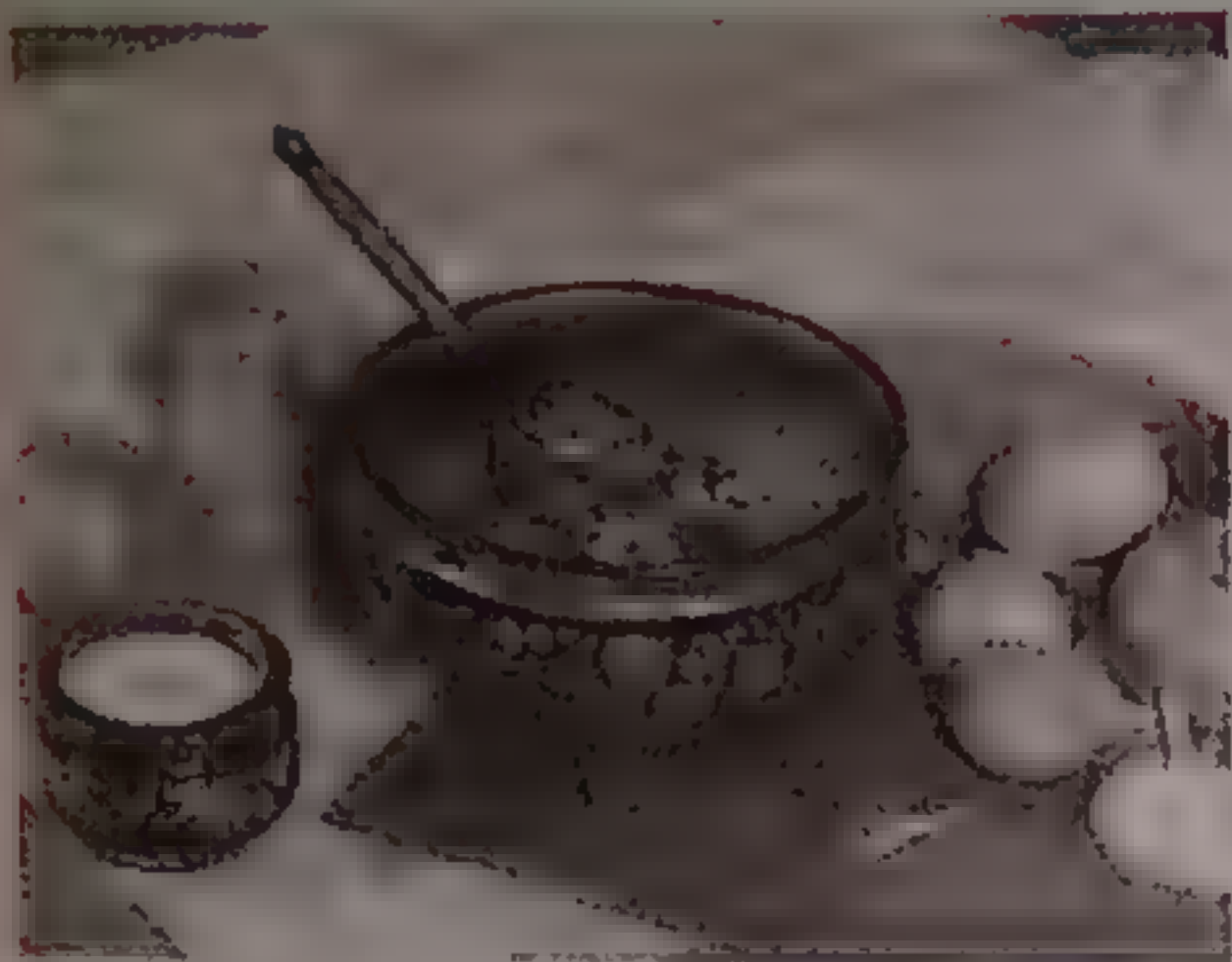
15 шампиньонов средней величины, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей; зелень петрушки, соль по вкусу.

Шампиньоны очистить, промыть. Ножки отделить от шляпок, просушить, мелко нарезать, соединить с очищенным, мелко нарезанным и спассерованным на растительном масле луком, добавить промытую и мелко нарезанную зелень петрушки, яйцо, посолить, перемешать. Полученной массой наполнить шляпки шампиньонов, посыпать их тертым сыром, сухарями, сверху выложить по кусочку сливочного масла. Грибы сложить на противень, смазанный растительным маслом (1 ст. ложка), поставить в духовку и запекать до образования румяной корочки. Готовые шампиньоны посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Треска, запеченная в фольге

800 г трески, 1 ч. л. неострой горчицы, 2 луковицы, 2 моркови, сок 1/2 лимона, 50 г тонко нарезанного сала, 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшой пучок петрушки, пищевая фольга для запекания; перец, соль по вкусу.

Рыбу промыть, обсушить, натереть перцем и солью, полить лимонным соком. Изнутри смазать рыбу горчицей. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Рыбу выложить на фольгу, предварительно смазав ее растительным маслом (1 ч. ложка). Положить часть овощей внутрь рыбы, а другую — вокруг. Сверху на рыбу выложить нарезанное сало, а овощи полить растопленным сливочным маслом. Запекать рыбу в духовке на умеренном огне в течение 1 часа.



Суп с галушками

Бульон: 1 л бульона, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло для жарки; зелень, соль по вкусу.

Тесто: 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 3 ст. л. муки; соль по вкусу.

Приготовить галушки. Яйцо взбить венчиком, влить молоко, посолить, перемешать, всыпать муку и замесить тесто, по консистенции круче, чем для

оладий (не жидкое и не крутое). В кипящий бульон выложить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, варить 5-10 минут. Тем временем очистить морковь и лук, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде на сливочном масле до золотистого цвета. Обжаренные морковь и лук выложить в суп. Чайную ложку обмакнуть в кипящий бульон, зачерпнуть немного теста и опустить снова в бульон, сформированная галушка должна легко отстать от ложки. Таким же образом сделать остальные галушки. Суп с галушками проварить на слабом огне в течение 5 минут. При подаче разлить в порционные тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

От наших читателей

Борщ постный с фасолью

2 средние свеклы, 1/2 среднего кочана капусты, 1/2 стакана вареной фасоли, 1 баклажан, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. муки; лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Свеклу очистить, промыть, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле (1,5 ст. ложки). Баклажан промыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, обвалять в муке и также обжарить на растительном масле (1 ст. ложка). Лук, морковь и корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать соломкой и обжарить на оставшемся растительном масле. Капусту нашинковать. В кипящую воду (2,5 литра) положить подготовленные свеклу, баклажан, капусту. Варить около 20 минут, а затем добавить в борщ обжаренные коренья, лук, томатное пюре, фасоль, лавровый лист, поперчить, посолить и варить в течение 15 минут. Готовый борщ разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Безрукова Н. И., г. Смоленск

УЛЫБНИСЬ!

Это произошло в столовой. Гражданин Сонин поскользнулся и вылил весь суп на белые брюки. К счастью, когда брюки высохли, на них не осталось ни единого пятнышка. Сонин выразил благодарность коллективу столовой.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Фасоль будет вкуснее, если первую воду сменить сразу после закипания, а во вторую, в которой она будет вариться дальше, влить немного растительного масла.

Мясной бульон с запеченным рисом

Для бульона: 300 г супового мяса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3-4 горошины черного перца; соль по вкусу.

Для риса: 1/2 стакана риса, 2 яйца, по 1 ст. л. сливочного масла и панировочных сухарей, 1/2 стакана тертого сыра; соль по вкусу.

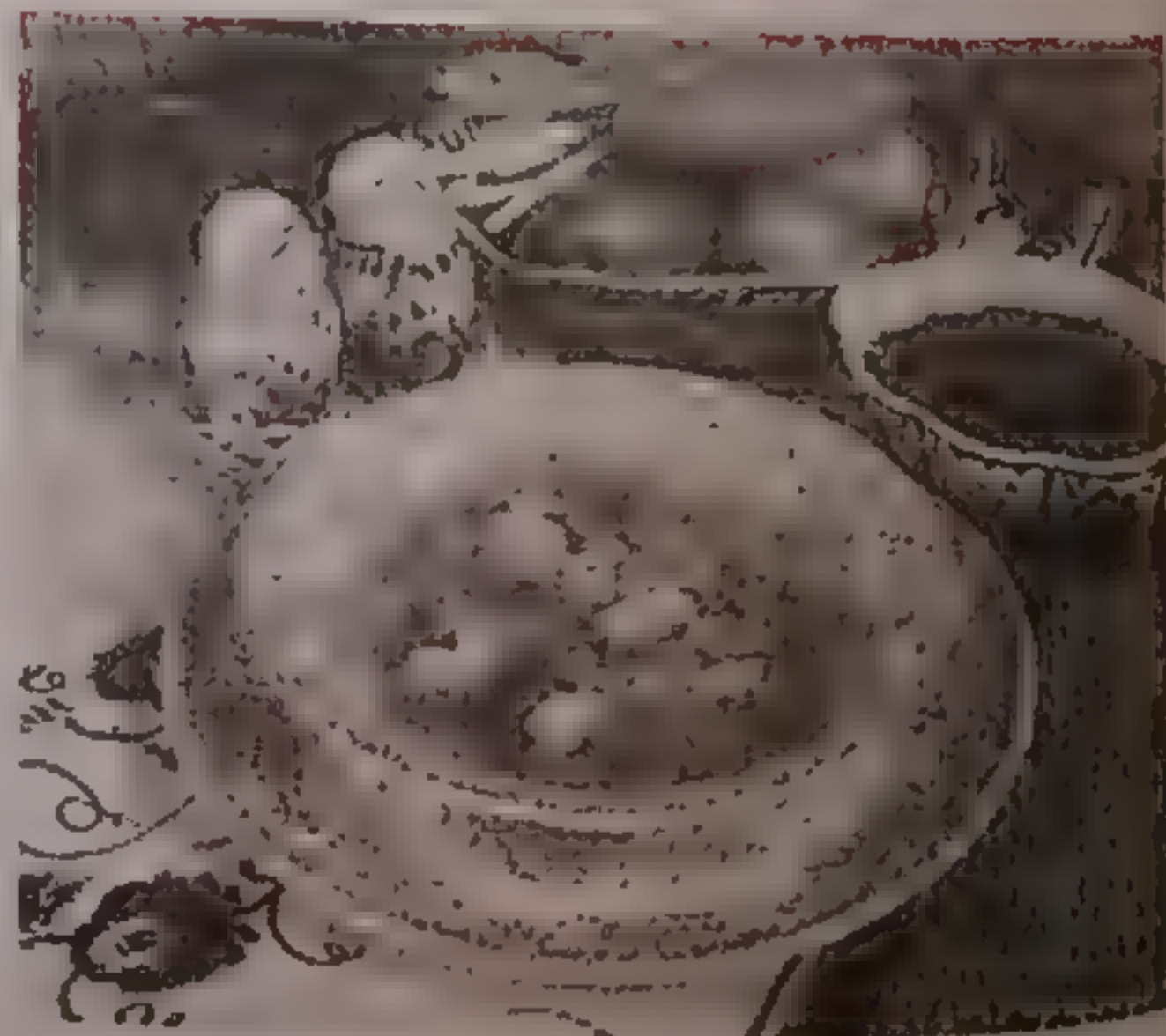
Суповое мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять шумовкой образовавшуюся пену, затем добавить очищенные коренья, лук, перец, лавровый лист, посолить и варить на слабом огне в течение 2 часов. Затем бульон процедить.

Приготовить рис. Рис отварить в подсоленной воде (1 литр), откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску, добавить яйца, масло, часть натертого сыра. Все хорошо размешать и выложить на смазанную растительным маслом (1 ч. ложка) и посыпанную панировочными сухарями сковороду. Поверхность риса выровнять ножом, посыпать оставшимся сыром, поставить в духовку и запекать в течение 15-20 минут. Запеченный рис слегка охладить, выложить на тарелку (опрокинув сковороду), нарезать, разложить в порционные тарелки и залить горячим бульоном.

Суп с гречкой

400 г филе курицы, 3 картофелины, 1,5 л воды, 2 моркови, 2 луковицы, 1/2 стакана гречки, 3 ст. л. растительного масла; зелень, перец, соль по вкусу.

Филе курицы нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, добавить очищенные 1 морковь и 1 луковицу, залить водой, дать закипеть и варить на слабом огне 30 минут. Оставшиеся морковь и лук промыть, нарезать небольшими кусочками, спассеровать на растительном масле, выложить в куриный бульон, затем добавить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, промытую гречку, поперчить, посолить и варить в течение 15 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.



От наших читателей

Суп из кабачков

Потому, как овощной сезон сейчас в самом разгаре, предлагаю приготовить настоящий летний суп.

2 кабачка, 1 л воды, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан молока, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1 ст. л. муки (без верха), 3 ст. л. риса, 1 вареное яйцо, сметана для подачи; перец, соль по вкусу.

Кабачки промыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные кабачки и лук выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, затем обсыпать мукой и при постоянном помешивании еще раз все вместе обжарить. Затем залить водой, смешанной с молоком, выложить промытый рис и варить на слабом огне 15-20 минут. За 5 минут до окончания варки заправить суп сметаной, мелко нарезанным яйцом, промытой и мелко нарезанной зеленью.

Аксенова Ольга, г. Тула

ПИЩА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ САМОЙ ПРИРОДОЙ



Такое определение коровьему молоку дал академик И. П. Павлов. Действительно, ни один пищевой продукт не содержит столько ценных веществ и при этом не усваивается организмом так легко, как молоко. Оно полезно и необходимо не только детям, но и взрослым. Уже не одну сотню лет ученые ведут между собой споры, в какой степени полезна та или иная еда. И только в значимости молока и кисломолочных продуктов для человеческого организма не сомневается до сих пор ни один ученый. О молочных реках мечтали в своих сказках наши предки. Эта фантазия воплощала реалистическую мечту о желан-

ном. Испокон веков крестьянин стремился обеспечить свою семью сначала хлебом и молоком, а уж потом "чем Бог пошлет". Отсюда и извечная мечта о "молочных реках" - символе сытости и благополучия. Без молока и молочных блюд трудно себе представить повседневный стол. Широко распространенным молочным блюдом являются молочные супы, которые готовят на цельном молоке или молоке, разбавленном водой, а также на сгущенном (без сахара) или сухом молоке. В состав молочных супов входят различные макаронные изделия, крупы (рис, пшено, манка и т.д.). Рецептов таких супов много, некоторые из них мы хотели бы предложить нашим дорогим хозяйкам.

Суп молочный с желтками

3/4 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 3 сырых желтка, 8 стаканов молока; ванилин, сливочное масло, соль по вкусу.

Муку, непрерывно помешивая, поджарить до желтоватого цвета, развести небольшим количеством молока (1/2 стакана). Затем влить в слегка остуженное вскипяченное молоко, добавить растертые с сахаром желтки, ванилин, посолить, тщательно перемешать и прогреть на огне, не доводя до кипения. При подаче заправить суп сливочным маслом.

Суп молочный по-немецки

4-5 ломтиков хлеба без корочки, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 1/2 л молока; соль по вкусу.

Ломтики хлеба нарезать квадратами, посыпать сахаром, выложить на противень и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем выложить в кастрюлю. Отдельно вскипятить молоко, энергично помешивая, влить в него взбитые яйца, залить полученной смесью хлеб и посолить.

Суп молочный манный с изюмом

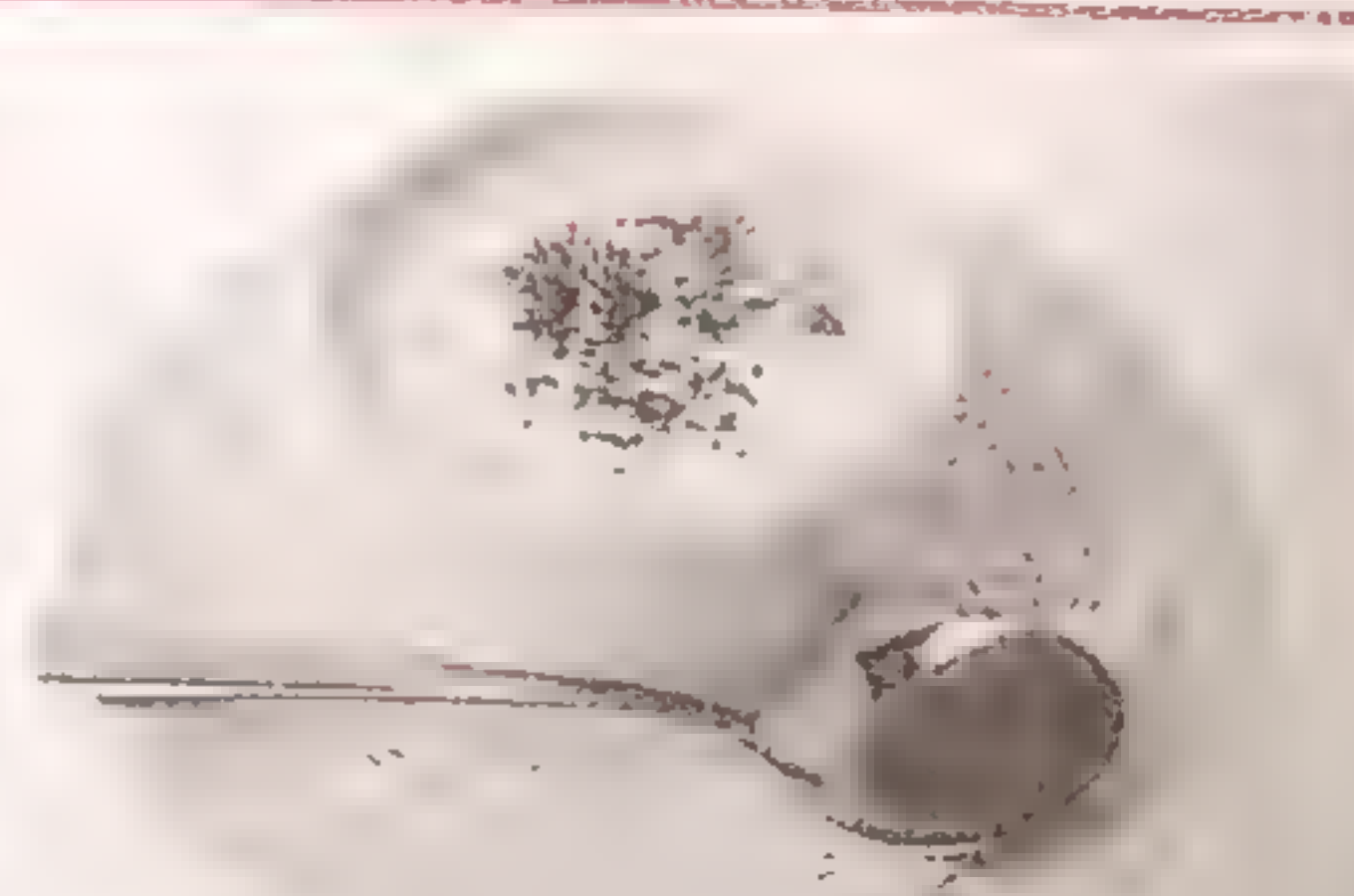
1 л молока, 1/2 стакана манки, 1 ст. л. изюма; сливочное масло, сахар, соль по вкусу.

В кипящее молоко засыпать манку, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, положить промытый изюм, сахар, посолить и варить на слабом огне 3-5 минут. При подаче в порционные тарелки положить по кусочку сливочного масла.

Суп молочный с клецками

8 стаканов молока, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла; соль по вкусу. Для клецек: 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2/3 стакана муки, 3 ст. л. молока, 1 ч. л. сахара; тертый шоколад, соль по вкусу.

Приготовить клецки. Масло растереть с яйцом, добавить муку, молоко, сахар, соль, замесить тесто. Готовое тесто брать чайной ложкой, опускать в кипящее молоко и варить на слабом огне 10 минут. За несколько минут до готовности добавить сахар, соль, сливочное масло.



От наших читателей

Суп молочный с меренгой

5 яиц, 1 стакан сахарной пудры, 8 стаканов молока; ванилин, соль по вкусу.

Белки взбить в густую пену, продолжая взбивать, осторожно ввести размешанную с ванилином сахарную пудру. Подготовленную массу брать столовой ложкой в виде клецек и опускать в кипящее подсоленное молоко. Варить на слабом огне 3-5 минут. Подавать к столу горячим или холодным.

Суп молочный с морковью

5 картофелин, 3 моркови, 6 стаканов молока, 2 ст. л. сливочного масла; сахар, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, нарезать крупными дольками. Морковь очистить, промыть, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15-20 минут, затем положить подготовленный картофель и продолжать варку до готовности овощей. Остаток воды слить, суп залить кипящим молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль и довести до кипения.

Илюшина О. С., г. Белгород

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если молоко "убежало", накройте залитую им поверхность плиты мокрой газетой. Это помогает запаху распространиться по всему помещению.

* У подгоревшего молока исчезнет неприятный привкус, если кастрюлю с молоком поместить в посуду с холодной водой, а в молоко насыпать немного соли.

От наших читателей



Мясные острые оладьи

400 г мясного фарша, 4-5 картофелин, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 3 яйца, 1 ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. кориандра, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, теплым растолочь в пюре. В мясной фарш добавить очищенный и мелко нарезанный лук и чеснок, мускатный орех, кориандр, яйца, поперчить, посолить. Полученную массу хорошо перемешать и соединить с картофельным пюре. Сформовать небольшие оладьи и обжарить их в разогретом растительном масле по 3 минуты с каждой стороны. Подавать с отварным рисом, оформить промытой, обсушенной зеленью петрушки.

От наших читателей

Телятина с вишнями

800 г мякоти телятины, 400 г вишни, 1 ст. л. муки (с верхом), 1/2 л мясного бульона, 1/2 пачки сливочного масла, 1/2 стакана вишневого сока; корица, перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, сделать вдоль волокон глубокие проколы ножом, нашить проемы промытыми вишнями без косточек, поперчить, посолить. В глубокую сковороду, смазанную 1 ст. ложкой растительного масла, положить телятину, полить растопленным сливочным маслом, посыпать корицей, поставить в духовку на 30-40 минут. Затем добавить вишневый сок, разведенную бульоном муку и тушить до готовности (около 30 минут). Готовую телятину нарезать на порции и подать с гарниром, полив соусом, оставшимся после тушения.

Ткачева Ю. П., г. Калуга

Рыбные хлебцы

500 г филе рыбы, 300 г творога, 2 луковицы, 2 вареной моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла; перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на куски; пропустить через мясорубку, добавить протертый творог, очищенный, мелко нарезанный и слегка обжаренный на растительном масле лук, натертую на мелкой терке морковь, поперчить, посолить и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанную растительным маслом (1 ст. ложка) сковороду, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке до румяной корочки в течение 20 минут. Готовые рыбные хлебцы нарезать на порции. Подавать с кетчупом или белым соусом.

Терещенко И. В., г. Екатеринбург

Рыба в молоке

600 г рыбного филе, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 небольшой пучок зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на порционные кусочки, положить в кастрюлю, сверху разложить очищенный и нарезанный кольцами лук, поперчить, посолить, залить горячим молоком, поставить на слабый огонь и тушить 15-20 минут. За 5 минут до окончания тушения добавить промытую и мелко нарезанную зелень петрушки. Готовую рыбу вынуть из отвара, положить на блюдо, рядом — гарнир (картофельное пюре). Рыбу полить отваром, в котором она тушилась.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Рыбу в холодильнике нельзя размещать рядом с другими продуктами (молоком, маслом, творогом и др.). Это может придать им неприятный запах.

* Если перед жареньем посыпать мясо сахарной пудрой, то на нем образуется вкусная румяная корочка, а если сбрызнуть лимонным соком, то мясо станет мягче.

Курица в соусе из грецких орехов

1 курица, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 небольшая головка чеснока, 1 луковица, растительное масло для жарки; зелень, перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, разделить на порционные куски и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистой корочки. Затем сложить курицу в огнеупорную посуду, поперчить, посолить, залить кипятком так, чтобы вода слегка покрывала куски, поставить в духовку и тушить до тех пор, пока курица не станет мягкой.

Приготовить соус. Орехи обжарить на сковороде без масла. Очищенный и мелко нарезанный лук спассеровать на жире, оставшемся после жаренья курицы, добавить очищенный и выдавленный через чеснокодавку чеснок, орехи, промытую и мелко нарезанную зелень, залить 1/2 стакана куриного бульона, потушить на слабом огне 2-3 минуты. Полученным соусом залить курицу и оставить в духовке еще на 5 минут.

Ростова Н. А., г. Кострома

Окорочок "Особый"

1 куриный окорочок, 1 ст. л. растительного масла, 4-5 картофелин, 1 банка консервированной кукурузы, 1-2 луковицы, 4 ст. л. тертого сыра; майонез, соль по вкусу.

С окорочка (желательно, подмороженного) ножом обрезать мясо. Картофель очистить, промыть, нарезать кружочками. Лук очистить, нарезать колечками. В смазанную растительным маслом форму выложить куриное мясо, посолить, сверху — лук, кукурузу, картофель, посыпать сыром и залить майонезом. Поставить в разогретую духовку и запекать на умеренном огне 30-40 минут.

Пыханова А. М., г. Шебекино

Тушеная телячья печень

800 г телячьей печени, 1/2 л молока, 100 г шпика, 3 ст. л. сливочного масла, 1,5-2 стакана мясного бульона, 1/2 ч. л. сухого базилика, 1/2 стакана сметаны, 2 ч. л. муки; соль по вкусу.

Печень промыть, на 1 час положить в молоко. Шпик нарезать полосками шириной около 5 мм. Затем печень обсушить, нашить салом, обжарить со всех сторон на разогретом масле, посолить, посыпать базиликом, залить бульоном и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут, подливая по мере необходимости бульон. Тушеную печень нарезать ломтиками и уложить на блюдо. Приготовить соус. Сметану слегка взбить с мукой, соединить с образовавшимся при тушении соком и прокипятить. Печень полить соусом и подавать с гарниром.

К
Л
С
С
Ц2/
1/
ноли
ха
то
ню
ки,
ны
жи
ка
лит3-4
жел
ки,
ка;
вкусЖ
тех
ной.
вски
кой
шив;
прол
кой
прип
жить
лить
даче

СОЧНЫЕ И НЕЖНЫЕ РУЛЕТЫ



Рулеты пользуются большой популярностью у поваров всего мира. К классическим рецептам постоянно добавляются оригинальные идеи. Наряду с традиционными рулетами из говядины можно встретить рулеты из свинины, мяса птиц и даже из рыбы. Ну а о разнообразии начинок не стоит и говорить, здесь каждый дает волю своей фантазии. Способ приготовления зависит от свойств мяса. Рулеты из нежной куриной грудки, вырезки или рыбного филе не следует тушить. Их лучше слегка обжарить на сковороде или готовить на гриле. Можно также приготовить их на пару. Традиционные рулеты из говядины, телятины и свинины надо

обязательно тушить, чтобы мясо стало мягким. При этом следует нарезать их как можно тоньше. Но главную роль конечно же играет начинка. От нее во многом зависит вкус блюда. Говядину можно наполнить шпиком, солеными или маринованными огурцами и даже квашеной капустой. Телятина, свинина и птица хорошо сочетаются с овощами, рубленным мясом или фруктами. На этой страничке собраны различные рецепты приготовления мясных рулетов.

Классические начинки для рулетов

1. Мясо посолить, поперчить и смазать горчицей. Сверху положить кусок шпика, кольца репчатого лука и кружочки соленого огурца, свернуть рулетом. Хорошо обжарить со всех сторон и потушить в томатном соусе.
2. Мясо посолить, поперчить, сверху положить кусок ветчины, шампиньоны, зелень по вкусу, свернуть рулетом. Тушить на слабом огне со сметаной или сливками.
3. Куриную грудку разрезать пополам и слегка отбить. Сверху положить кусочек ветчины и сыра, нарезанный чеснок. Поперчить, свернуть рулетом и обжарить.
4. На кусочек говядины положить квашеную капусту, нарезанный кубиками шпик, полоски сладкого перца, зелень, свернуть и хорошо обжарить со всех сторон. Потушить в бульоне.

Свиной рулет с зеленью



2 кг мякоти свинины (ококор, корейка), по 1 небольшому пучку зелени укропа, петрушки, базилика, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сухой приправы хмели-сунели, 4 ст. л. растительного масла, 1 кубик грибного бульона, сок 1/2 лимона; перец, соль по вкусу.

Свинину зачистить от пленок и сухожилий, глубоко надрезать вдоль пополам, развернуть и хорошо отбить до толщины 1,5 см. Чеснок очистить, мелко нарезать, смешать с раскрошенным бульонным кубиком, со специями, соком лимона, 3 ст. ложками растительного масла, хорошо растереть и соединить с промытой и мелко нарезанной зеленью. Свинину смазать приготовленной пастой, свернуть рулетом и перевязать шпагатом. Уложить рулет на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, поставить в духовку и жарить при 200 градусах в течение 1 часа, периодически поливая выделяющимся соком. Готовый рулет охладить, нарезать поперек ломтиками, выложить на блюдо. Подавать со свежими или маринованными овощами.

От наших читателей

Запеченные рулетики из ветчины

4 ломтика ветчины, 1/2 стакана молока, 3 ломтика хлеба, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 луковица, тертый мускатный орех на кончике ножа; перец, соль по вкусу.

Ломтики ветчины разложить на разделочной доске. Ломтики хлеба нарезать кубиками, сложить в миску и залить горячим молоком, перемешать, вбить яйца, добавить растительное масло, панировочные сухари, зелень петрушки, очищенный и мелко нарезанный лук, поперчить, посолить, хорошо перемешать, слегка взбить. Полученной массой намазать ломтики ветчины, которые затем свернуть в рулетики, уложить их на смазанную растительным маслом (1 ст. ложка) сковороду, поставить в разогретую до 180-200 градусов духовку и запекать на среднем огне 25 минут.

Пряхина Т. В., г. Кострома

Рулет из говядины

1,5 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла; перец, соль по вкусу. Начинка: 50 г сыра, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, один красный и зеленый перец; соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, надрезать сбоку и развернуть в виде книжки, отбить, поперчить, посолить.

Приготовить начинку. Яйца взбить с молоком, посолить и поджарить омлет на 1 ст. ложке сливочного масла в виде тонкого блинчика, остудить. Затем разложить омлет на подготовленное мясо, сверху разложить широкие ломтики очищенного от семян и перегородок красного перца, затем ломтики сыра, и закрыть сверху ломтиками также очищенного зеленого перца. Соединить края вырезки, скрепить шпажками, чтобы начинка не просочилась наружу. Растопить в сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, выложить вырезку и быстро обжарить с обеих сторон на сильном огне, затем поставить в духовку на 30 минут. При подаче выложить на блюдо и нарезать ломтиками.



Североитальянское ризотто

400 г риса, 1 луковица, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3 г шафрана в порошке, 1,5 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 1 стакан куриного бульона, 3 ст. л. тертого сыра; перец, соль по вкусу.



В кастрюле разогреть сливочное и растительное масло, выложить очищенный, мелко нарезанный лук, поперчить и обжарить до золотистого цвета. Затем всыпать промытый рис, посолить, влить куриный бульон, варить на слабом огне до готовности. Шафран развести 2 ст. ложками теплой кипяченой воды и влить в рис, аккуратно перемешать, снять с огня, сверху залить сметаной, посыпать сыром и оставить под крышкой на 20 минут.

От наших читателей

Запеканка из помидоров и сыра

6-7 помидоров, 1 стакан тертого сыра, 2 луковицы, 400 г шпика, 1 стакан панировочных сухарей, сливочное масло для смазывания формы; перец, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Шпик нарезать кубиками и вытопить в сковороде, постоянно помешивая. Затем выложить подготовленный лук и потушить 3-5 минут. Снять с огня и дать слегка остыть, после чего перемешать с панировочными сухарями и тертым сыром, посолить, поперчить. Духовку нагреть до 180 градусов. Форму смазать маслом и выложить в нее половину смеси из лука и шпика, затем — подготовленные помидоры, а сверху прикрыть оставшейся смесью лука и шпика. Поставить в духовку и запекать 40 минут.

Проскурина И. И., г. Воронеж

От наших читателей

Вешенки тушеные

500 г грибов, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 желток, 1/2 стакана тертого сыра, 100-150 г сметаны, 2 ст. л. зелени укропа, 1/2 стакана воды; перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать брусочками. Лук очистить, нарезать полукольцами и поджарить в глубокой сковороде на сливочном масле, затем добавить грибы, воду, поперчить, посолить и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. За 5 минут до окончания тушения заправить грибы с луком сметаной, смешанной с сыром, яичным желтком и зеленью укропа.

Лобанова О. С., г. Казань

Голубцы без фарша

1 кочан капусты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3-4 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки; зелень, соль по вкусу.

Капусту промыть, ошпарить кипятком, обсушить, разделить на листья. Каждый лист сложить конвертиком или скатать плотным рулетиком, как голубцы. На растительном масле обжарить подготовленные голубцы с обеих сторон, уложить в кастрюлю, посолить, залить сметаной (1/2 стакана), посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запекать в течение 15-20 минут. Подавать горячими, полив соусом, в котором они запекались, сливочным маслом, посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью.

Короткова С. Ф., г. Новый Оскол

Пестрое рагу с макаронами

250 г макаронных изделий, 1 банка зеленого горошка, 2 помидора, 200 г ветчины или колбасы, 1 небольшой пучок базилика, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 банки консервированной кукурузы; соль по вкусу.

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и разрезать на 4 части. Ветчину нарезать тонкими длинными ломтиками. В разогретое на сковороде растительное масло положить макароны, зеленый горошек (без жидкости) и обжарить в течение 5 минут. Затем добавить помидоры, ветчину, кукурузу, перемешать, посыпать промытым и мелко нарезанным базиликом. Выдержать на огне еще 5 минут.

Картофель с начинкой

4 крупные картофелины, пищевая фольга. Для начинки: 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 3 ст. л. майонеза; зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

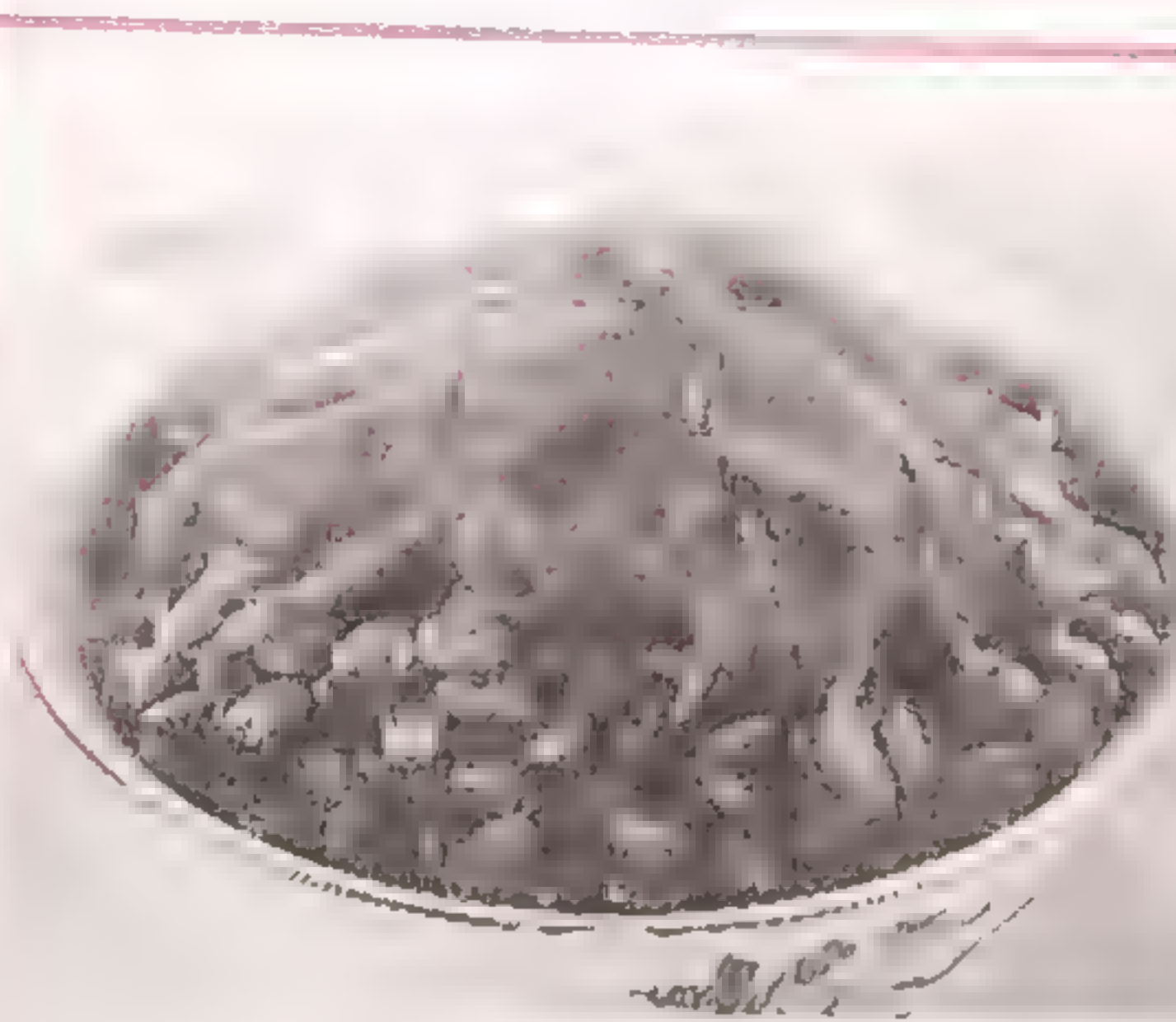
Картофель тщательно промыть, обсушить салфеткой, завернуть в фольгу и запекать в духовке в течение 20-25 минут.

Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, помидоры промыть, нарезать кубиками, перец промыть, разрезать, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Подготовленные овощи соединить, добавить промытую и мелко нарезанную зелень, заправить майонезом, посолить, тщательно перемешать. Картофель вынуть из духовки, открыть фольгу, надрезать посередине по всей длине и положить в него начинку. Выложить на круглое блюдо и посыпать зеленью.

Чечевица по-южному

1 стакан чечевицы, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока; зелень петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

Чечевицу замочить на 4 часа в воде, затем отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Лук и морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, об-



жарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить толченый чеснок, красный перец, всыпать муку, перемешать, добавить томатный соус, влить 1/2 стакана отвара чечевицы и проварить в течение 5 минут. Чечевицу выложить в глубокую тарелку, заправить приготовленным томатным соусом. При подаче посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

РАЗ – ДВА И ГОТОВО!



Яйца – один из самых ценных и полезных ингредиентов в кулинарии, так как их используют в приготовлении различных бутербродов, салатов, закусок, они являются важным составным компонентом десертов, хлебобулочных изделий. Многие рецепты существуют только благодаря тому, что яйца создают пену, образуют эмульсии и придают густоту. Интересно, что раньше на Руси яйца не считали настоящей, серьезной едой. Н. И. Ковалев в книге "Современная русская кулинария" писал: "Яйцо скорее воспринималось как баловство, позволительное разве что для малых детей да изнеженных господ. Уж больно мало оно по

своим размерам, да и, как считали крестьяне, ничего путного из яиц невозможно приготовить. Кроме того, яйца относились к "скоромной" пище и поэтому в постные дни исключались из меню». Довольно долгое время в русской кухне не принято было смешивать яйца с другими продуктами. Однако со временем, главным образом под влиянием французской кухни, ассортимент блюд с использованием яиц расширился. Прежде всего широкое распространение получили болтушки, глазуньи с мясными и овощными добавками, соусами. Сегодня яйца пользуются большой популярностью во всем мире. Это доступный и быстрый в приготовлении продукт питания.

Глазунья с грибами и рисом.

300 г грибов, 1/2 стакана вареного риса, 2 некрупные луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца; зеленый лук, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками и обжарить их на растительном масле вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Затем добавить рис, посолить, перемешать, вбить по одному яйца (не перемешивать), прикрыть крышкой и выдержать на слабом огне 5 минут. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Болтушка с баклажанами

Это блюдо Вы сможете приготовить летним жарким днем, когда нет сил долго возиться с продуктами возле плиты, когда хочется чего-то необыкновенного и вкусного.

6 яиц, 2 некрупных баклажана, 1 крупная луковица, 2,5 ст. л. растительного масла, 2-3 помидора; соль по вкусу.

Баклажаны промыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками и немного потушить в растительном масле. Лук очистить, мелко нарезать и добавить в баклажаны, перемешать, посолить и тушить 5-6 минут. Затем добавить промытые и нарезанные ломтиками помидоры. Когда помидоры обжарятся, можно выливать в эту смесь взбитые яйца. Прикрыть крышкой и запекать на слабом огне до готовности. При подаче к столу можно украсить чистыми веточками петрушки.

Яичница-глазунья

Идеальная глазунья имеет твердый белок и полужидкий желток.

Разогреть растительное или сливочное масло в сковороде. Вылить яйца из скорлупы на сковороду и жарить их на умеренном огне, постоянно поливая белок горячим маслом, в течение 3-4 минут. При таком способе готовки желток останется полужидким.

Салат из яиц и окорока

200 г копченого окорока, 4 вареных яйца, 1/2 стакана вареного риса, 200 г сметаны, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; соль по вкусу.

Окорок и очищенные вареные яйца мелко нарезать, добавить рис, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа, посолить, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей к столу салат поставить в холодильник.

Яйца в сметане

6 яиц, 1,5 стакана сметаны, 2 ч. л. сливочного масла, 1/2 стакана тертого сыра; соль по вкусу.

На сковороду вылить сметану, выпустить на нее яйца, посолить, сбрызнуть сливочным маслом, обсыпать яйца сыром, поставить в духовку и запекать на умеренном огне до готовности.

Яичница-болтуня

Секрет приготовления идеальной мягкой яичницы-болтуни заключается в том, что ее готовят на медленном огне, постоянно помешивая. Никогда не пытайтесь ускорить приготовление яичницы-болтуни, иначе она окажется жесткой и "резиновой".

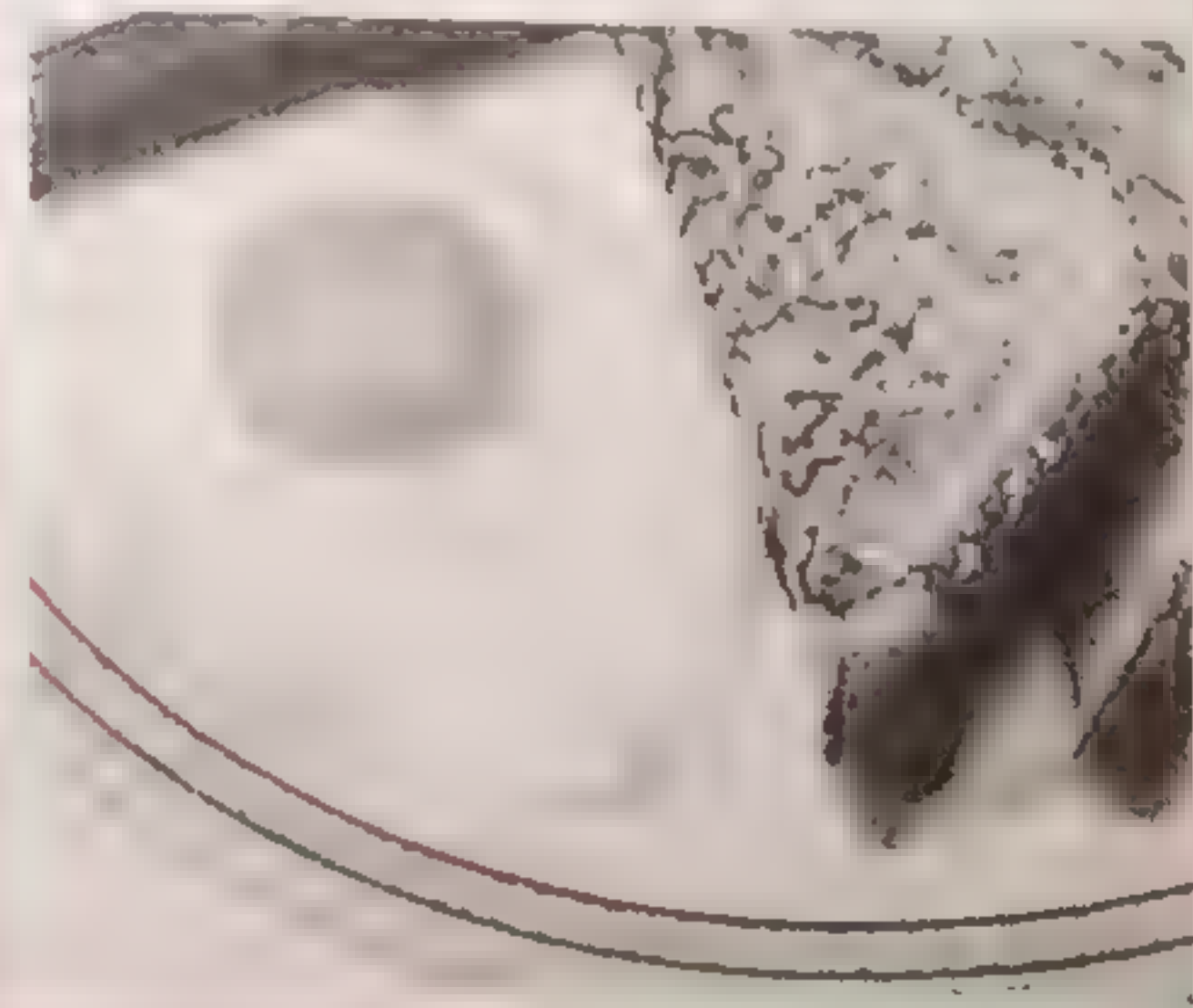
4 яйца, 2 ст. л. сливок или молока, 2 ч. л. сливочного масла; соль по вкусу.

Яйца вылить в кружку со сливками или молоком, посолить и взбивать вилкой в течение 1 минуты. В сковороде растопить сливочное масло. Когда масло начнет пениться, влить яичную смесь. Жарить на медленном огне 5 минут, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Затем снять с огня, перемешать и сразу же подать к столу.

Бутерброды с глазуньей

6 ломтиков хлеба, 3 некрупных помидора, 6 яиц, 6 ломтиков сыра, сливочное масло для жарки; зеленый лук, соль по вкусу.

Поджарить из яиц глазунью. Помидоры промыть, нарезать кружочками. На ломтик хлеба положить по два кружочка помидора, ломтик сыра, а сверху – одно поджаренное яйцо, посолить. Украсить мелко нарезанным зеленым луком.



От наших читателей

**Медовички-
овсяники**

2,5 стакана муки, 1/2 стакана меда, 150 г маргарина, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. молотой корицы, растительное масло для смазывания противня; изюм, соль по вкусу.

Растопленные (на водяной бане) мед и маргарин соединить с сахаром, яйцом, тщательно перемешать, добавить овсяные хлопья, корицу, соду, промытый и обсушенный изюм, всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из полученного теста печенье и выложить на смазанный растительным маслом противень. Поставить печенье в духовку и выпекать при 190-200 градусов в течение 20-25 минут.

Колосова Т. П., г. Воронеж

УЛЫБНИСЬ!

Приготовила хозяйка тесто, чтобы испечь для гостей лепешки с брынзой. Испекла она одну лепешку, подала на стол, гости ее тут же съели. Подала вторую – и эту съели. Стало хозяйке жаль теста на третью лепешку. Всплеснула она руками и воскликнула:

– Это же надо так угадать! Только гости наелись, так и тесто кончилось!

Кекс с брынзой

2/3 стакана муки, 1/2 пачки сливочного масла, 1 ч. л. соды, 1 стакан кефира, 150 г раскрошенной брынзы, 4 яйца.

В размягченное масло вбить по одному яйцу, тщательно растереть. Затем добавить брынзу и, постепенно подсыпая соду, муку и подливая кефир, замесить тесто. Выложить тесто в смазанную растительным маслом

(1 ч. ложка) форму и выпекать в духовке на умеренном огне 25-30 минут.

От наших читателей

Трубочки-мarmеладки

1 пачка творога, 1 пачка маргарина, 1,5 стакана муки, сахарная пудра для посыпки; мармелад, сахар, ванилин по вкусу.

Творог, размягченный маргарин, муку и сахар растереть в однородную массу и вымесить тесто. Раскатать тесто в пласт, нарезать треугольниками. На широкую сторону положить кусочек мармелада и свернуть трубочкой. Выложить трубочки на смазанный растительным маслом (1 ст. ложка) противень, выпекать в предварительно нагретой духовке около 30 минут. Готовые трубочки выложить на подготовленное блюдо, остудить и посыпать сахарной пудрой.

Паршина Наташа, г. Алексеевка

Печенье «Виола»

1 стакан манной крупы, 1 стакан кислого молока, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 пачка маргарина, 1/2 ч. л. соды, 1 стакан муки, растительное масло для смазывания противня.

Манную крупу смешать с кислым молоком и выдержать при комнатной температуре 3-4 часа. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, и хорошо вымесить. Положить размягченный маргарин, соду, гашенную уксусом, муку. Замесить тесто, раскатать и вырезать печенье. Выложить печенье на смазанный растительным маслом противень и выпекать до золотистого цвета.

Пахомова Ирина, г. Казань

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Поверхность стола, на котором вы разделяете тесто, смажьте растительным маслом, чтобы тесто не прилипло.

**Творожный пирог
с вишнями**

Тесто: 1 стакан сахара, 2 яйца, 150 г растопленного маргарина, 1 ч. л. лимонного сока, 5 ст. л. молока, 600 г муки, 1 ч. л. соды; соль по вкусу.

Начинка: 500 г творога, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. крахмала, 2-3 ст. л. молока, 2 яйца, 1 стакан вишни (без косточек); соль по вкусу.

Сахар растереть с яйцами, добавить маргарин, лимонный сок, молоко, гашенную уксусом соду, посолить, ввести муку и замесить тесто. Выложить тесто в круглую форму, смазанную растительным маслом (1 ст. ложка), сделать бортик, затем на тесто выложить подготовленные вишни, а сверху – творожную начинку. Поставить пирог в духовку и выпекать в течение 40 минут.

Приготовить начинку. Творог растереть с сахаром, добавить яйца, молоко, крахмал, посолить, тщательно перемешать.

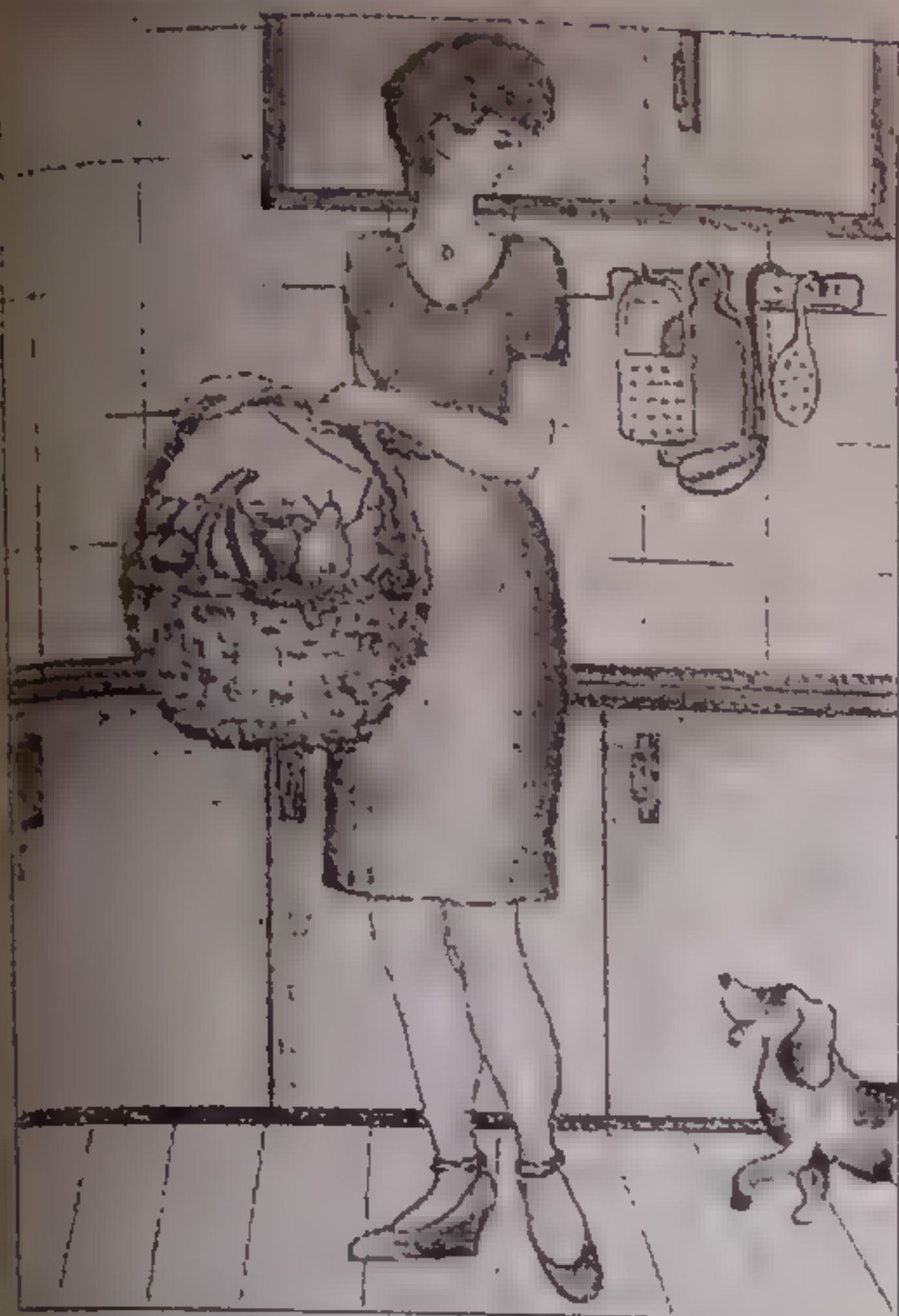
Чебуреки с помидорами и сыром

Тесто: 2 стакана муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

Начинка: 3 помидора, 200 г твердого сыра, растительное масло для обжаривания; зеленый лук, зелень укропа и петрушки, майонез по вкусу.

Воду соединить с растительным маслом, перемешать, добавить яйцо, посолить, ввести муку и замесить крутое тесто. Помидоры промыть, обсушить салфеткой, нарезать кружочками, сыр нарезать ломтиками. Лук, зелень промыть, мелко нарезать и смешать с майонезом. Тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать прямоугольниками 10x15 см (предварительно смазав стол растительным маслом). На каждую половинку прямоугольника положить ломтик сыра, чайную ложку майонеза, смешанного с луком и зеленью, кружок помидора и залепить края с помощью вилки. Чебуреки обжарить на раскаленном масле с обеих сторон до румяной корочки.





ЛЕТНЕЕ УГОЩЕНИЕ

Фрукты и ягоды обладают великолепными вкусовыми качествами. Их можно употреблять в пищу сырыми или использовать для приготовления разнообразных десертов. Летом у нас наконец-то появилась возможность приготовить все те фруктовые салаты, о которых мы мечтали долгими зимними вечерами. Фруктовые салаты красиво смотрятся и обладают изысканным ароматом благодаря входящим в их состав ярким и душистым ягодам и фруктам. Для приготовления салатов можно брать фрукты и ягоды не самого высшего сорта. Подавать их следует на блюде, сте-

клянной или фарфоровой тарелке, в хрустальных креманках, с маленьким ножом для фруктов (из нержавеющей стали). Ягоды подают с сахаром, сгущенным молоком, мороженым, а также со взбитыми сливками или сметаной. Предлагаем вам несколько интересных рецептов фруктовых салатов: полезных, вкусных и красивых.

Салат-коктейль "Слоеный"

2 груши, 100 г вишни, 100 г сливы, 1/2 стакана сливок, 4 ст. л. сахарного сиропа; сахар по вкусу.

Груши очистить, разрезать, удалить сердцевину, проварить в сахарном сиропе, охладить, нарезать тонкими полосками. Сливы и вишню промыть, удалить из них косточки, сливы нарезать. Подготовленные груши, сливы и вишню уложить слоями в фужеры, посыпая каждый слой сахаром, сверху полить сливками. Охладить.

Салат из яблок или груш

3-4 груши или яблока, 2 яичных желтка, 1 ст. л. картофельной муки, 3 ст. л. сахара, 1 стакан молока; ванилин, сахарная пудра по вкусу.

Желтки растереть с сахаром до тех пор, пока масса не станет пышной. Влить струей горячее молоко, вскипяченное с картофельной мукой и ванилью, и тщательно перемешивая, охладить. Груши или яблоки промыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, приправить сахарной пудрой, выложить в стеклянный салатник и залить полученным соусом. Перед подачей на стол салат охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

При приготовлении салатов из фруктов и ягод следует соблюдать следующие правила:

- 1) перед очисткой фрукты тщательно промыть;
- 2) непосредственно перед приготовлением тонко срезать кожуру, если она жесткая;
- 3) нарезанные фрукты и ягоды сразу же смешать с остальными ингредиентами;
- 4) подавать фруктовые салаты охлажденными.

От наших читателей

Салат из вишни и мороженого

Летом у нас наконец-то появилась возможность приготовить все те фруктовые салаты, о которых мы мечтали долгими зимними вечерами.

250 г мороженого, 2 стакана вишни, 2 ст. л. кефира, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик ванилина, 3 ст. л. сливок или йогурта, 1/2 ч. л. корицы.

Вишню промыть, удалить косточки, выложить в салатницу. Сливки (или йогурт), кефир, сахарную пудру, корицу и ванилин взбить до получения однородной массы, смешать с мороженым. Полученной смесью залить вишню. В салат можно добавить измельченные грецкие орехи.

Романова О. С., г. Саратов

КОНКУРС «ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса – присылайте ваши опробованные на практике рецепты, и возможно в следующем месяце именно Вы окажетесь в числе победителей! Итоги очередного этапа конкурса за август 2004 года будут подведены в следующем номере нашей газеты.

Рецепты присылайте по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Летний фруктовый салат

1 средняя дыня, 1 банан, 1 яблоко, 1 персик, 1 груша, 2 абрикоса, 250 г зеленого винограда, 1 стакан вишни, 4 ст. л. сахара, сок 1 лимона.



Дыню промыть, обсушить, срезать верхушку (третью часть) и тщательно выбрать мякоть. Убрать зерна и нарезать мякоть кубиками. Край большей половины дыни вырезать зубчиками. Банан очистить и нарезать кружочками, яблоко очистить, разрезать на 8 частей, вынуть сердцевину. Дольки яблока нарезать ломтиками. С персика снять кожу, удалить косточку, нарезать мелкими кубиками. Абрикосы разделить пополам, удалить косточки, также нарезать мелкими кубиками. Вишню вымыть и вынуть из ягод косточки. Подготовленные фрукты и ягоды соединить, заправить сахаром, лимонным соком, перемешать и поставить на 1 час в холодильник. Затем нафаршировать салатом кожуру дыни. Фаршированную дыню подать к столу на круглом блюде на измельченных кубиках льда.

НОВЫЕ ФАНТАЗИИ

Август — самый щедрый месяц в году. Еще не отошли полностью вишня, абрикос, смородина, малина, зелень, а уже начали созревать местные огурчики, кабачки, баклажаны, помидорчики, перец. Наевшись их вдоволь, мы подумываем над тем, как сохранить урожай на зиму. Русская пословица гласит: "Август собери́ха да припаси́ха". Заготовить овощи, всевозможные салатки, закуски на зиму — это замечательно. Сваришь картошечку, баночку откроешь, слюнки так и текут! Не покривим душой, если с уверенностью скажем, что многие из нас любят различные приправы. Соус, кетчуп, аджика — без них, пожалуй, ни одна хозяйка не обойдется. С ними и картофель, и макароны будут вкуснее, а уж мясо без них и вовсе лучше на стол не подавать. А сколько всякой вкуснятины можно заготовить из баклажанов — всеми любимых синеньких. О том, сколько можно приготовить всевозможных заготовок из спаржевой фасоли, перца, патиссонов, кабачков, и говорить излишне.

Чтобы разнообразить заготовки и сделать что-то необычное, интересное, некоторые хозяйки придумывают новые рецепты. Хотите пополнить свои рецепты приправ, солений, маринадов? Тогда познакомьтесь с новыми заготовками на зиму, которые прислали наши дорогие хозяйки.



Замороженные овощи

1 кг цветной капусты, 1 кг лука-порея, 1 кг моркови, 1 кг зеленого горошка, 1 кг черешков сельдерея.

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Морковь промыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 1,5-2 см. Лук-порея и сельдерея промыть, нарезать крупными кусочками. Подготовленные овощи соединить, перемешать, разложить в полиэтиленовые пакеты, запаять и положить в морозилку.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Не следует заполнять банку заливкой до самого края горла, так как при стерилизации заливка будет выплескиваться. А у укупоренной банки при нагревании из-за расширения продукта может произойти срыв крышки. Оптимальный вариант — когда воздушное пространство между крышкой и содержимым банки составляет 1,5-2 см.

Маринованная стручковая фасоль

Молодые стручки фасоли; лавровый лист, красный перец, корица, гвоздика, пряные травы по вкусу.

Для маринадной заливки: 1 л воды, 50 г соли, 2 ст. л. сахара, 15-20 г 80%-ной уксусной эссенции.

У собранных молодых стручков фасоли отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками. Стручки фасоли промыть, затем про бланшировать их в кипящей воде 2-4 минуты и плотно уложить в чистые, промытые с содой литровые банки вертикальными рядами. Предварительно на дно каждой банки положить лавровый лист, кусочек красного перца, корицу, несколько штук гвоздики. По желанию для более сильного аромата можно добавить немного пряных трав. Затем фасоль залить маринадом, закрыть банки чистыми металлическими крышками, поставить в кастрюлю с водой, довести до кипения, и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые и литровые банки 5-7 минут, трехлитровые банки 15-20 минут, считая с начала закипания воды.

Маринад. В отдельную посуду влить воду, добавить уксусную эссенцию, сахар, соль, дать закипеть и на слабом огне выдержать 2-3 минуты.

От наших читателей

Салат "Любимый"

4 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 7 стручков сладкого перца, 1/2 стакана соли, 1 стакан сахара, 1/2 л растительного масла, 200 г 6%-го уксуса.

Помидоры вымыть, удалить хвостики, нарезать ломтиками. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кружочками. Морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи выложить в специальную посуду, посолить, перемешать и оставить на 5 часов. Затем слить образовавшийся сок, добавить сахар, растительное масло, уксус, перемешать, разложить по банкам и стерилизовать в течение 30 минут с момента закипания. Затем закатать.

Чужинова Е. А., г. Валуйки

Салат из спаржевой фасоли

1 кг спаржевой фасоли, 3 луковицы, 3 моркови, 500 г томатного соуса, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 150 г растительного масла, 1 средний пучок петрушки.

Фасоль перебрать, отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками, вымыть. Выложить в кастрюлю и варить на слабом огне в течение 50 минут. Лук очистить, нарезать, морковь очистить, натереть на крупной терке. В сковороде на растительном масле по отдельности обжарить лук и морковь, затем выложить в фасоль (предварительно слив воду, в которой она варилась), добавить томатный соус, соль, сахар, промытую и нарезанную зелень петрушки, варить на слабом огне в течение 15 минут. За 5 минут до окончания варки влить 1 ст. ложку яблочного уксуса. Затем уложить салат в подготовленные банки и стерилизовать 15 минут. Закатать и поставить в прохладное место.

Гаврилова В. В.,
Тульская обл., пос. Молодежный

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если добавить в рассол для соленых огурцов немного сухой горчицы, они станут вкуснее и дольше сохранятся.

От наших читателей

Ассорти "Щедрое лето"

На 3-х литровую банку: 5-6 маленьких огурчиков, 3-4 небольших бурых помидора, 2-3 сладких перца, 5-6 зеленых груш, 8 синих слив; специи по вкусу.
 Для рассола: 1 ч. л. лимонной кислоты, 1/2 литра воды, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли (с горкой).

Груши вымыть в холодной воде, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Перец вымыть, разрезать на четвертинки, удалить семечки. Сливы вымыть, удалить косточки. Огурцы и помидоры также хорошо вымыть. В стерилизованную банку укладывать в произвольном порядке подготовленные фрукты и овощи, добавить специи, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 10-15 минут. Затем воду слить в небольшую кастрюлю, добавить сахар, лимонную кислоту, посолить, довести до кипения и полученным рассолом залить содержимое банки. Банку закатать и укутать.

Кабачки слоеные

Кабачки, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Приправа: 2 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 5 головок чеснока, 3 корешка хрена, 8 луковиц, 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара.

Маринад: 1 стакан воды, 1 стакан 6%-го уксуса.

Кабачки промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, хорошо посолить и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Приготовить приправу. Перец промыть, очистить, разрезать пополам. Помидоры промыть, удалить основания плодоножек, обдать кипятком. Чеснок и хрен очистить, нарезать кусочками. Лук очистить, разрезать на 4 части. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, перемешать.

Приготовить маринад. В отдельной посуде вскипятить воду с уксусом. В стерильные литровые банки уложить послойно ряд кабачков, затем приправу и т.д. Залить все горячим маринадом, стерилизовать банки 10 минут. Закатать и укутать.

Маринованные патиссоны

800 г патиссонов, 1 зубчик чеснока, 2 листа хрена, по 1 небольшому пучку зелени укропа и сельдерея, 2 веточки мяты.

Для маринада: 1 л воды, 1,5 ст. л. 9%-го уксуса, 2-3 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. соли.

Небольшие патиссоны вымыть, удалить плодоножки, залить кипятком и оставить на 3-5 минут, затем переложить в холодную воду. Патиссоны с пряными травами и чесноком разложить в стерилизованные банки, залить маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 8-10 минут, затем влить в каждую банку уксус и закатать.

Приготовить маринад. В воде растворить соль, сахар, довести до кипения.

Видакова М. А., Тульская обл., г. Новомосковский

Продолжается конкурс.

«ЗАГОТОВКИ ВПРОК»

Присылайте нам свои собственные рецепты маринадов, солений, варений, пряностей, зелени – всего того, что вы готовите впрок в вашем домашнем хозяйстве.

Победители конкурса получают следующие ПРИЗЫ:

- 1 место – БЛЭНДЕР;
- 2 место – СОКОВЫЖИМАЛКА;
- 3 место – КЛЮЧ

ДЛЯ ЗАКАТЫВАНИЯ.

Подведение результатов конкурса будет проведено в октябрьском номере газеты.

Пишите нам! Мы ждем ваших писем по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Желаем удачи!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Некоторые виды консервов (компот из абрикосов, консервированные или маринованные огурцы, помидоры, белокачанная капуста, пюре из груши) после стерилизации и укупорки следует быстро охладить, чтобы продукты не размягчались и не теряли естественной окраски. Для этого нужно поставить банки в тени на воздухе или в холодном помещении.

От наших читателей

Абрикосовая приправа

1,5 кг абрикосов, 1 ч. л. корицы, 300 г сахара.

Спелые абрикосы тщательно промыть в холодной воде, удалить косточки, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой (1/3 кастрюли) и кипятить 10-15 минут. После этого массу протереть через дуршлаг, полученное пюре выложить в медный таз, добавить сахар и корицу. Все вместе прокипятить в течение 5 минут, после чего разлить в горячие сухие банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут. После стерилизации горячие банки сразу закатать крышками.

Попова Т. И., г. Краснодар



Огурцы, соленые с красной смородиной

На литровую банку: 600 г огурцов, 2-3 дольки чеснока, 150 г ягод красной смородины, 1 луковица; зелень укропа, листья хрена, базилик, петрушка, сельдерей по вкусу.
 Заливка: 2 стакана воды, 2 ст. л. соли.

Огурцы тщательно вымыть. Одновременно подготовить свежую пряную зелень: листья хрена, базилик, петрушку, сельдерей промыть и крупно нарезать. Лук и чеснок очистить и нарезать крупными кусочками.

Приготовить заливку. В воде растворить соль, довести до кипения. На дно литровой банки положить зелень, лук, чеснок, пряности, затем – огурцы. В промежутках между ними понемногу добавлять промытые ягоды смородины, предварительно очищенные от веточек, и залить заливкой. После заполнения закрыть прокипяченными крышками и прогреть в кипящей воде: пол-литровые банки – 3-5 минут, литровые – 8 минут.

Икра баклажанная

4 баклажана, 2 луковицы, 4 сладких перца, 3 моркови, по 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. сахара, 1/2 стакана томатной пасты, растительное масло для обжаривания; перец горошком, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, разрезать на кружочки толщиной 1,5-2 см, морковь очистить, промыть и нарезать соломкой толщиной 0,7 см и длиной 3-4 см. Лук очистить, разрезать на 4 части. Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, на 3-4 минуты опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку и обжарить на растительном масле, добавить сахар, зелень укропа и петрушки, томат-пасту, посолить, перемешать и при постоянном помешивании нагреть до температуры 70 градусов. Затем уложить в горячие банки. Стерилизовать при температуре 100 градусов: пол-литровые банки — 1 час 20 минут, литровые — 1 час 40 минут.



От наших читателей

Кетчуп с хреном

2 кг помидоров, 2 ст. л. винного уксуса, 2 луковицы, 2 ст. л. красного вина, 100 г сахара, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. соли, по 1 ст. л. молотого имбиря, гвоздики и черного перца.

Помидоры промыть, удалить основания плодоножек, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, мелко нарезать. Выложить в посуду подготовленные помидоры и лук, довести до кипения и варить на слабом огне 15-20 минут, затем пропустить через сито, добавить хрен, уксус, вино, сахар, приправы и варить на медленном огне в течение 1 часа. Затем разложить в подготовленные чистые банки и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Икра из свеклы и ревеня

На 1 кг свеклы — 10 черешков ревеня; сливочное масло, сахар, соль по вкусу.

Свеклу промыть, отварить до готовности, очистить. Ревень очистить, промыть и нарезать кусочками. Подготовленную свеклу и ревень пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль и заправить сливочным маслом. Поставить на огонь и при постоянном помешивании выдержать на слабом огне 10 минут. Готовую икру в горячем виде разложить в маленькие баночки. Хранить на холоде.

Салат "Огурчики в томате"

1,5 кг помидоров, 2-3 головки чеснока, 2,5 кг огурцов, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 ч.л. 70%-й уксусной эссенции.

Помидоры вымыть, удалить основания плодоножек, обдать кипятком и пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. В полученное пюре положить промытые и нарезанные кубиками огурцы, влить растительное масло, добавить сахар, соль, уксусную эссенцию, все хорошо перемешать и тушить на слабом огне 5 минут, периодически помешивая. Салат горячим разложить в стерилизованные баночки и закатать чистыми крышками. Укрыть банки одеялом до остывания.

Грушевый мед

На 1 кг груш — 3 яблока, 750 г сахара.

Груши тщательно вымыть в холодной воде, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, выложить в эмалированную посуду, засыпать сахаром и оставить на 4-5 часов, чтобы выделился сок. Затем поставить на слабый огонь, перемешать и варить до мягкости (не забывать периодически помешивать). Снять с огня, остудить, добавить очищенные и нарезанные кубиками яблоки, перемешать и варить на слабом огне до тех пор, пока яблоки не растворятся в сиропе. Горячую смесь сразу же разлить по стерилизованным банкам и закатать чистыми крышками.

Суханова С. В., г. Оренбург

От наших читателей

Свежая вишня всю зиму

Зимой очень приятно выпить чаю со свежей вишней, да и компотик можно сварить быстро.

На 1 кг вишни — 1,5 кг сахара.

Вишню вымыть, удалить косточки, сложить в эмалированную кастрюлю и засыпать сахаром. Оставить на 12 часов. Затем кастрюлю с вишней установить в другую кастрюлю (большего объема), налить горячей воды. Варить вишню с сахаром на слабом огне, периодически помешивая, пока не растворится весь сахар. Затем вишню с сиропом разложить по стерилизованным банкам и закатать чистыми, сухими крышками. Лучше всего вишня хранится в банках емкостью 0,5-1 литр. После остывания поставить банки с вишней на холод. Так она сохранится в свежем виде почти всю зиму. 1 ст. ложка такой вишни на 1 стакан сладкой холодной кипяченой воды — и быстро получили прекрасный компот.

Колесникова А. И.,
г. Воронеж

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Для приготовления маринадной заливки соль и сахар должны быть чистыми.

* Соль лучше брать мелкую, в пачках, так как крупная соль долго растворяется в воде.

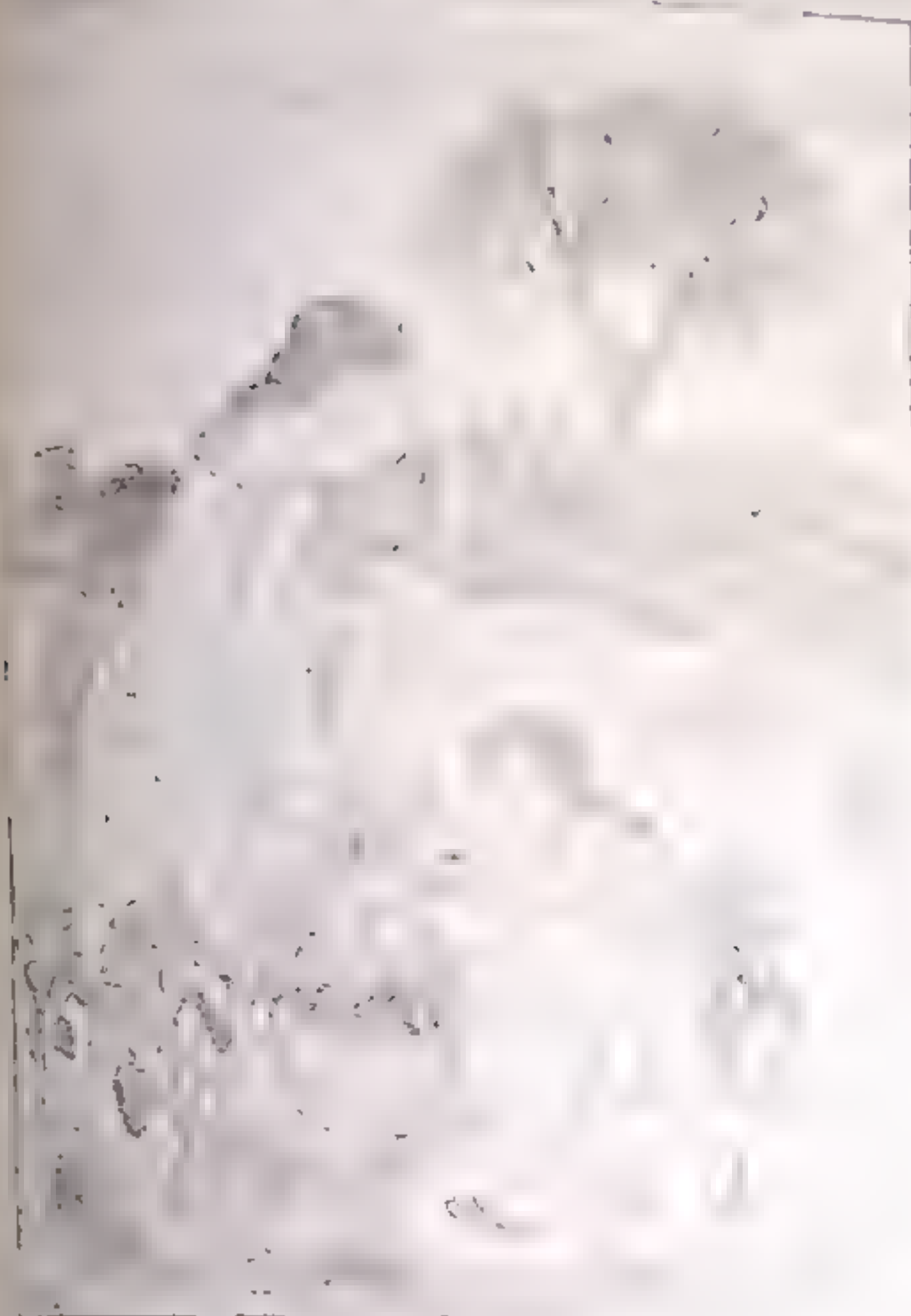
* Уксус к маринадной заливке добавляют после кипячения, так как если добавить его вначале, то при кипячении заливки он может полностью улетучиться.

Малина в соке красной смородины

1 кг малины, 500 г красной смородины.

Малину вымыть, уложить в кастрюлю. Красную смородину перебрать, удалить плодоножки, ягоды промыть. Пробланшировать 1 минуту, протереть через мелкое сито (можно воспользоваться соковыжималкой или отжать сок через марлю). Полученным соком залить ягоды малины, нагреть и кипятить 5 минут, затем сразу же разлить в стерильные баночки и закатать чистыми крышками.

ПЕРЕЦ – ИЗВЕСТНЫЙ ЕВРОПЕЕЦ



Сладкий перец – однолетнее травянистое растение из семейства пасленовых. Появился перец в самом начале развития земледелия – 6000 лет до нашей эры. Он стал одной из самых любимых приправ индейских племен. В Европе же перец появился в последнем десятилетии XV века, сюда его привез Христофор Колумб. Затем португальские торговцы завезли перец в Индию и Африку. В XVI веке перец уже стал известен во всех странах Европы, тогда же его узнали и на Руси. Перец стал употребляться не только как приправа, но и как вполне самостоятельное блюдо.

По мнению ученых сладкий перец содержит в себе в десять раз больше витамина С, чем лимон, и считается витаминным чемпионом среди овощей. Сладкий перец очень полезен в свежем виде. Его используют для приготовления салатов, фаршируют различными начинками. Ну и конечно же, делают из него заготовки на зиму. Чтобы разнообразить ваше меню, дорогие читатели, предлагаем вам на выбор некоторые рецепты блюд из столь полезного овоща.

Перец, фаршированный творогом

3 сладких перца, 200 г творога, 1 долька чеснока, 1 ст. л. зеленого лука, 1 ст. л. зелени укропа; соль по вкусу.

Перец вымыть, удалить хвостики, семена, вытереть насухо и наполнить творожной начинкой, поставить в холодильник на 1 час. Подавать к столу, нарезав кружочками толщиной 2 см.

Начинка. Творог растереть, добавить зеленый лук, укроп, чеснок, пропущенный через чеснокодавку, посолить, хорошо перемешать.



Суп с болгарским перцем

5 стручков сладкого перца, 5 картофелин, 4 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 средний пучок зеленого лука; зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками. Перец промыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать его фигурно. В подсоленную кипящую воду опустить картофель, отварить до полуготовности, затем положить перец и проварить 5-10 минут. Добавить растительное масло, промытый и мелко нарезанный зеленый лук, поперчить, посолить, снять с огня и дать настояться 5-10 минут. При подаче на стол посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.



Соус из сыра с перцем

2 плавленых сырка, 100 г сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 2 сладких перца, 3 дольки чеснока; перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Перец промыть, разрезать, удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле 2-3 минуты. Сыр натереть на мелкой терке, соединить со сметаной, тщательно растереть в однородную массу, смешать с пассерованными овощами, добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку, поперчить, посолить, тщательно перемешать.

От наших читателей

Лечо "Острое"

5-6 стручков сладкого перца, 4 помидора, 2 ломтика ветчины или колбасы, 2-3 луковицы; красный жгучий перец, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить. Нарезать ломтиками. Перец вымыть, разрезать, удалить семена, нарезать широкими полосками, лук очистить, нарезать кольцами, ветчину – кубиками. В глубокую сковороду влить растительное масло (1/2 стакана), выложить подготовленные овощи, ветчину, поперчить, посолить, прикрыть крышкой и потушить в течение 15 минут.

Романенко С. С., г. Губкин

Перец, фаршированный печенью

4-5 стручков сладкого перца, 500 г говяжьей печени, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 1/4 ч. л. мускатного ореха; зелень, перец, соль по вкусу.

Печень промыть и пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком. Укроп промыть, мелко нарезать и смешать с печеночной массой, добавить мускатный орех, поперчить, посолить. Перец вымыть, разрезать вдоль пополам, выбрать семена и наполнить половинки приготовленной начинкой, уложить на противень, смазанный 1 ст. ложкой растительного масла и запекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20-25 минут. При подаче на стол украсить зеленью. К этому блюду можно подать сметанный соус.

Власова Г. Ф., г. Воронеж



ЛЕТОМ НА ДАЧЕ

"Лето бежит вприпрыжку", — говорят в народе. И действительно, лето скоротечно. Вот, казалось бы, только что начинали новый дачный сезон, а уже наступил последний месяц лета. На грядках созревают огурцы, кабачки, молодая морковь, капуста, чеснок, лук. И куда ни глянь, земля припасла гостинцы для стола, всегда желанные и нужные. И теперь, собираясь на дачу, не нужно везти с собой тяжелые сумки с продуктами. У вас под рукой овощи, зелень, выращенные на своем дачном участке, своими руками. Поставьте в саду небольшой столик, украсьте его букетиком полевых цветов. А для подачи блюд можно запастись одноразовой посудой. И недорого, и удобно. Свежие овощи, зелень и фрукты, ухоженный сад, создадут вам благоприятную обстановку для отдыха после работы, а мы подскажем вам некоторые новые рецепты блюд, которые вы сможете приготовить на даче, чтобы порадовать себя и своих близких. Приятного отдыха!



УЛЫБНИСЬ!

В дачном автобусе едут отец с маленьким сынишкой. В руках у мальчика апельсин.

— Пап, а можно я прямо здесь апельсин есть буду?

— Можно, сынок.

— А корки под сиденье бросить или домой для самогона заберем?

Бутерброды с ветчиной

4-6 ломтиков хлеба, 200 г ветчины, 1-2 ст. л. майонеза, 2 свежих огурца; горчица по вкусу.

Ломтики хлеба слегка смазать горчицей. Ветчину мелко нарезать, смешать ее с майонезом, чтобы смесь была достаточно густой. Подготовленную массу уложить на ломтики хлеба, сверху украсить кружочками огурцов.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Овощи должны быть очищены незадолго до приготовления пищи; заблаговременно очищенные овощи на воздухе вянут, а сохранение их в воде ведет к потере части питательных веществ вследствие растворения их в воде.

Курица под майонезом

1 курица, 200 г майонеза, редис, огурцы, помидоры, сладкий перец, зеленый лук, зелень укропа для подачи; черный молотый перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, отварить в подсоленной воде, остудить; отделить мякоть, нарезать ее небольшими кусочками. Огурцы, редис, помидоры промыть, нарезать кружочками, перец промыть, очистить от семян и перегородок, нарезать ломтиками. Зелень укропа, зеленый лук промыть, мелко нарезать. Подготовленные овощи, чередуя, выложить на блюдо, поперчить, посолить, промазать майонезом. Сверху уложить кусочки курицы, поперчить, залить оставшимся майонезом.

Бутерброды-ассорти

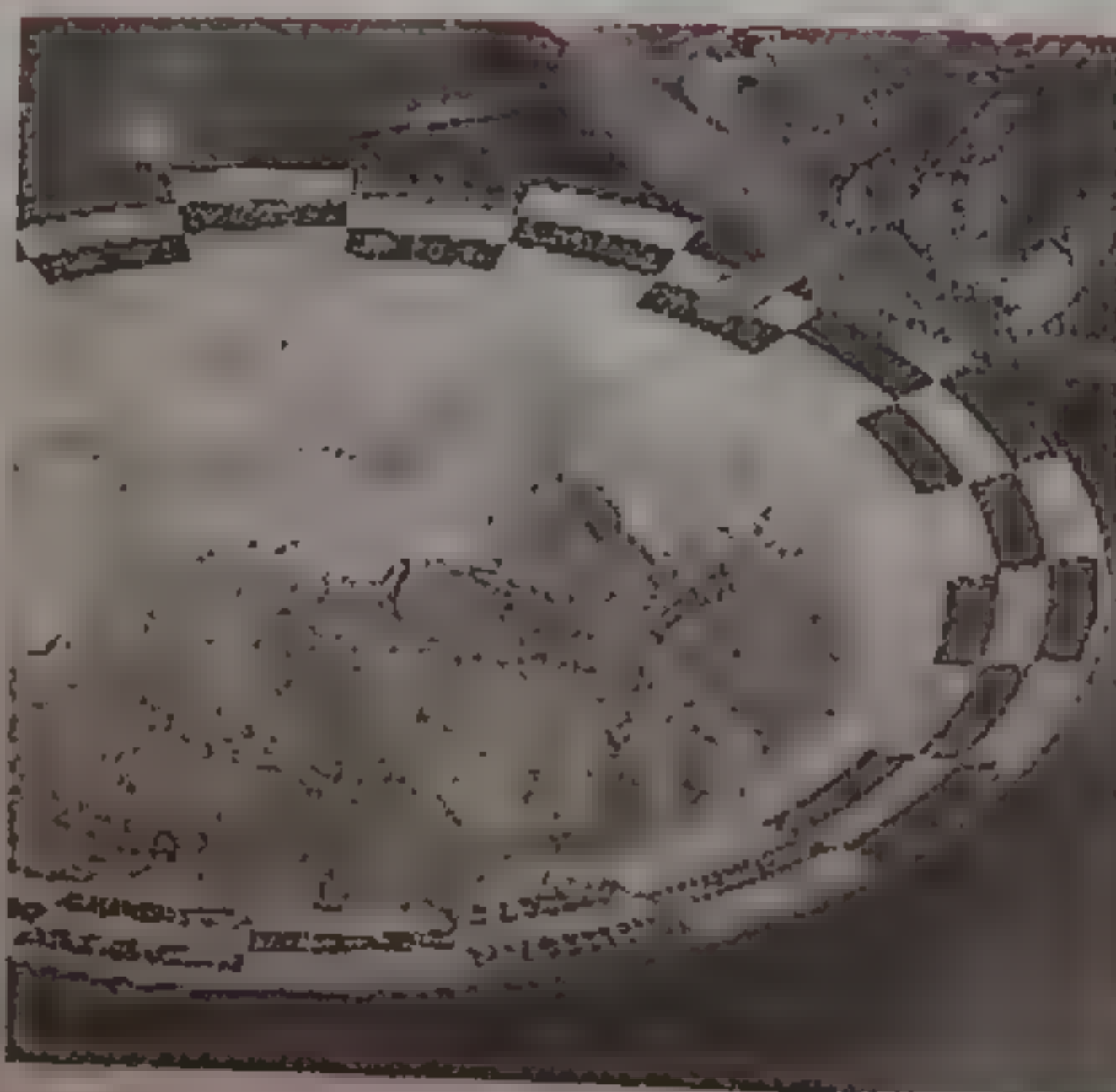
4-6 ломтиков хлеба, 1/2 пачки сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, 1-2 помидора, 100 г вареной колбасы, 1-2 вареных яйца, зеленый лук для оформления.

Ломтики хлеба смазать размягченным сливочным маслом, смешанным с зеленью укропа. Колбасу нарезать тонкими полосочками и уложить на хлеб. Сверху положить кружочки яиц и нарезанные тонкими ломтиками помидоры. Зеленый лук промыть, нарезать по размеру бутерброда и уложить поверх помидоров.

Картофельные батончики с куриным рагу

1 кг картофеля, 3 ст. л. манки, 1 стакан муки, 2 филе куриной грудки, 4 веточки сельдерея, 2 дольки чеснока, 3 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок базилика, красный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Размять в пюре, остудить, добавить муку, манку, при необходимости посолить, хорошо перемешать. Из полученного теста сформовать батончики толщиной в палец, затем сплющить их. Куриное филе нарезать кубиками. Сельдерей и ба-



зилик промыть, мелко нарезать, чеснок очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, выложить куриное филе, обжарить до золотистого цвета, добавить чеснок, зелень, помидоры, нарезанные ломтиками, поперчить, посолить, перемешать и жарить на медленном огне до готовности. В кипящую подсоленную воду опустить картофельные батончики и варить на медленном огне 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг. Выложить на блюдо, рядом выложить куриное рагу.

ГОТОВИМ

Выходит 2 раза в месяц

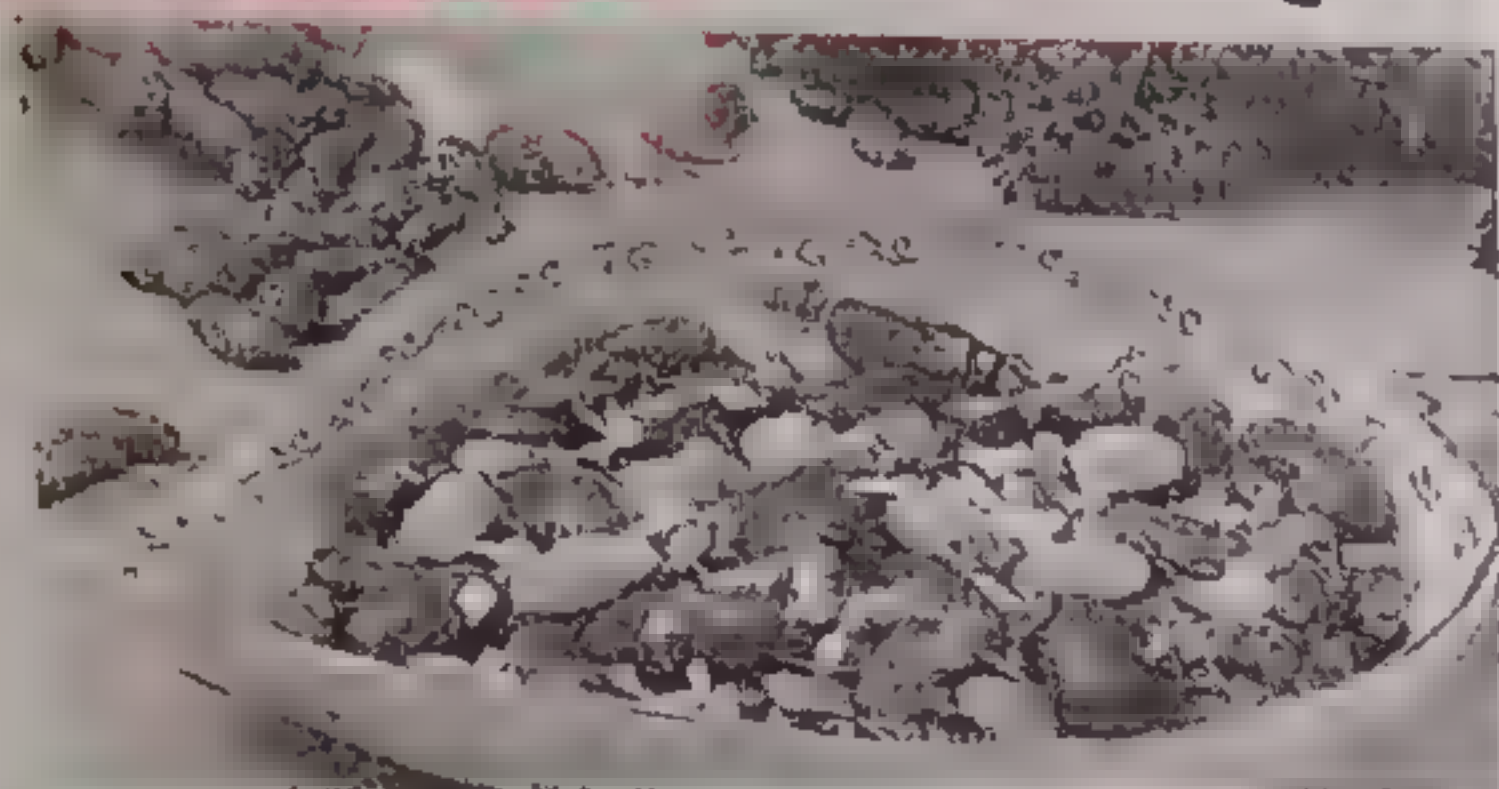
Кулинарные рецепты
для будней и праздников

№ 11 (24)
сентябрь
2004 г.

ВКУСНО

Салат из фасоли
с зеленью

Стр. 2



Сырно-овощные
вареники

Стр. 5



Поджарка из трески

Стр. 6



Груши с рисом

Стр. 11



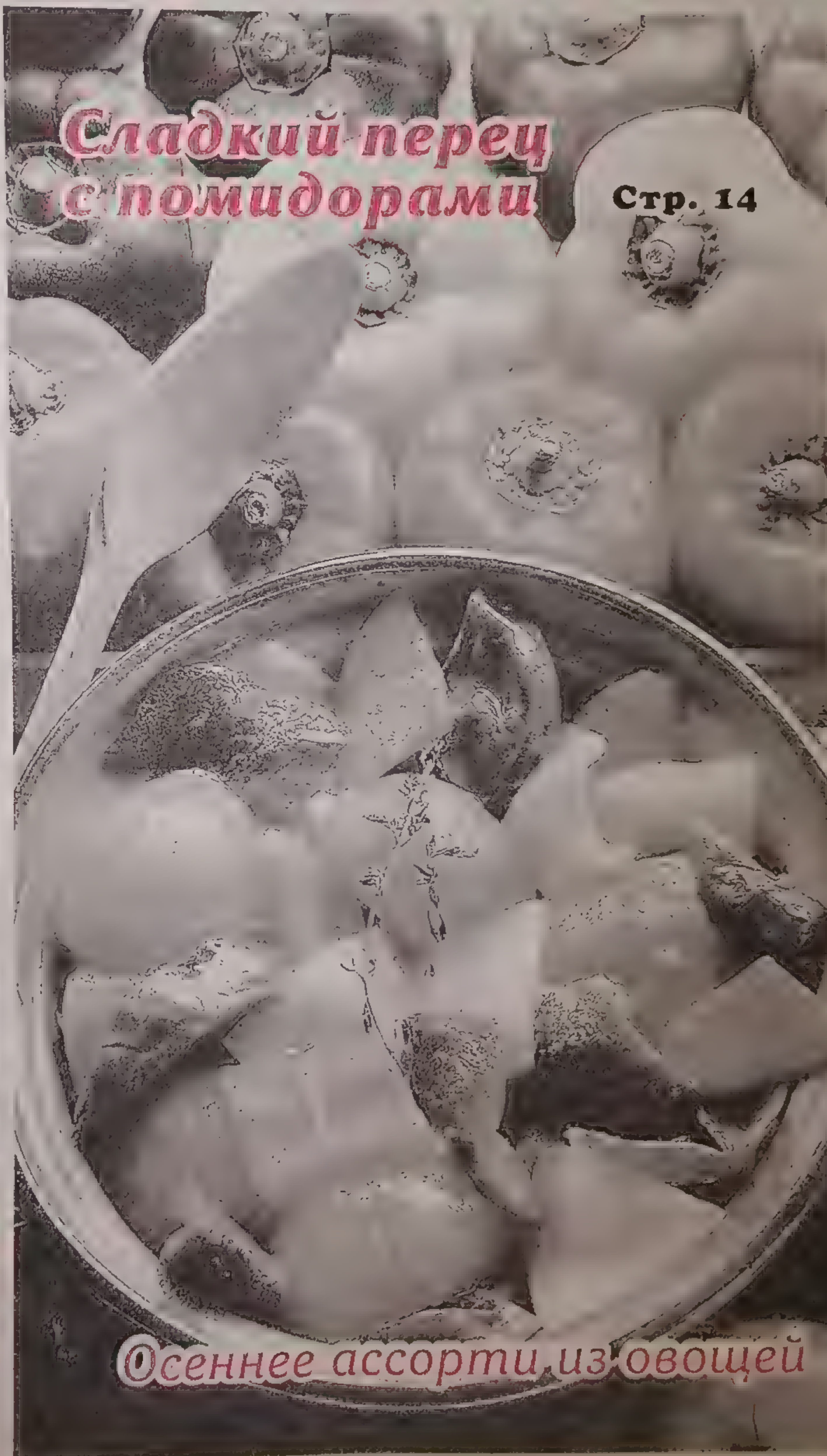
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

11496 — Каталог российской
прессы «Почта России»

50810 — местный каталог для
жителей г. Белгорода и
Белгородской области

Сладкий перец
с помидорами

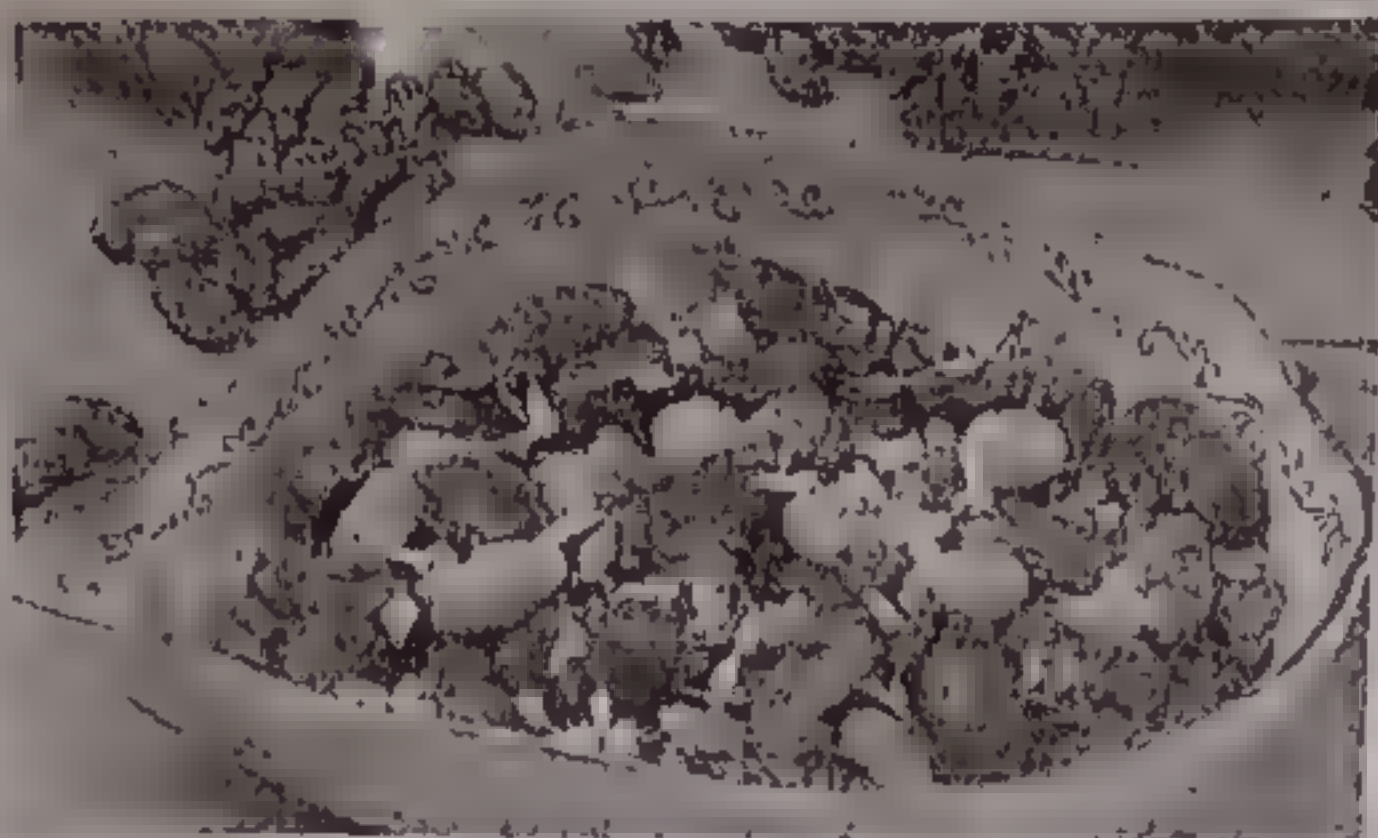
Стр. 14



Осеннее ассорти из овощей

Салат из фасоли с зеленью

1,5 стакана вареной фасоли, 1 вареная морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 яблоко, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соли, 1 желток вареного яйца, по 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки и сельдерея; листья салата, дольки яблока для оформления.



Приготовить заправку. Желток, горчицу, масло и уксус соединить, добавить сахар и соль, все тщательно растереть. Морковь очистить, нарезать кубиками. Яблоко промыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Фасоль, морковь и яблоко выложить в салатницу, добавить зелень петрушки и сельдерея, полить салатной заправкой, перемешать. Красиво оформить листьями салата и дольками яблока.

Икра из баклажанов с брынзой

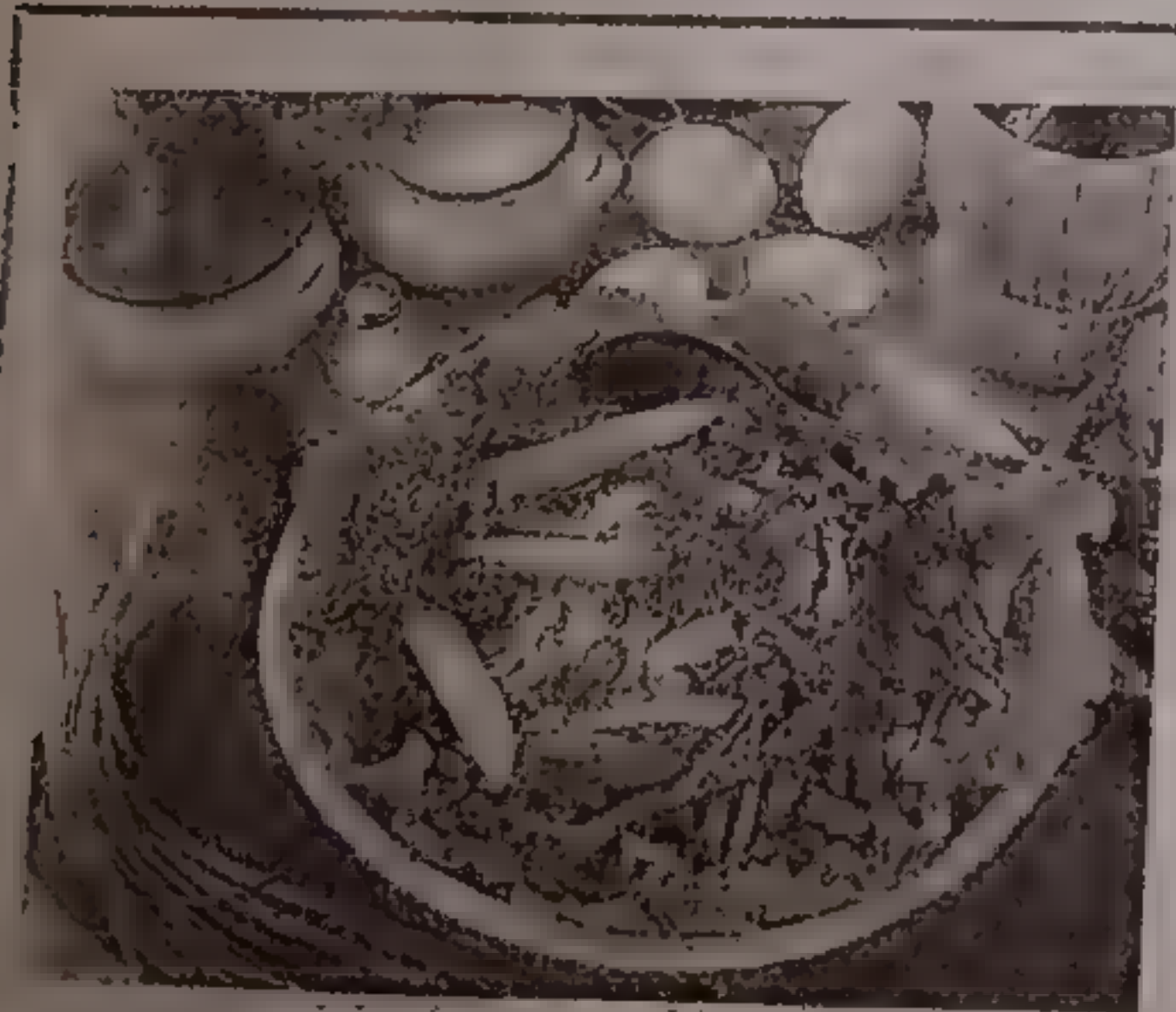
2 крупных баклажана, 200 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла; уксус, соль по вкусу.

Баклажаны промыть, запечь в духовке до готовности, очистить, мелко нарезать. Брынзу натереть на мелкой терке. Баклажаны, брынзу, масло, уксус, соединить, посолить, хорошо перемешать и выложить на тарелку.

Закуска из рыбы с помидорами

1/2 кг филе любой рыбы, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. тертого сыра, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; сахар, перец, соль по вкусу.

Филе рыбы (без кожи) нарезать кусочками, поперчить, посолить, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон до золотистой корочки, на сковороде с разогретым растительным маслом (2 ст. ложки). Помидоры промыть, нарезать дольками, слегка обжарить на оставшемся растительном масле, залить водой и тушить под крышкой на медленном огне до готовности. Остудить. Протереть через сито, добавить сок лимона, перец, соль и мелко нарезанный чеснок. На сковороду, смазанную маслом (1 ч. ложка), выложить кусочки рыбы, залить помидорной массой, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 15 минут. При подаче закуску посыпать зеленью петрушки.



Салат «Дружба»

200 г говяжьей печени, 3-4 вареных яйца, 3 огурца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, майонез для заправки, зелень петрушки и листья салата для украшения; перец, соль по вкусу.

Печень промыть, снять пленку, вырезать протоки, нарезать соломкой, поперчить, посолить, выложить на сковороду и жарить на растительном масле до готовности. Остудить. Яйца очистить, мелко нарезать. Огурцы промыть, удалить кончики с обеих сторон, нарезать мелкой соломкой. Печень, огурцы, зелень петрушки соединить, посолить и осторожно перемешать. В салатницу на дно выложить промытые и просушенные салфеткой листья салата, поместить на них яйца, залить майонезом. Затем сверху выложить печень с зеленью и огурцами, заправить майонезом. Готовый салат украсить чистыми веточками петрушки.

От наших читателей

Я очень люблю готовить, у меня есть много разнообразных рецептов. Буду рада, если блюда, приготовленные по моим рецептам, придутся по вкусу и другим хозяйкам.

Салат из сыра и ветчины

100 г сыра, 100 г ветчины, 4 огурца, 4 яйца; майонез, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать тонкой соломкой. Яйца очистить, мелко нарезать. Огурцы промыть, обрезать кончики с обеих сторон, нарезать соломкой. Подготовленные продукты выложить в салатницу, заправить майонезом, посолить, осторожно перемешать.

Крабовые палочки в кляре

2 пачки крабовых палочек, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла; перец по вкусу. Кляр: 2/3 стакана муки, 2/3 стакана теплой воды, 3 яйца, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Крабовые палочки освободить от упаковки, выложить в эмалированную кастрюлю, поперчить, добавить растительное масло и лимонный сок. Перемешать и поставить в холодильник на 15-20 минут.

Приготовить кляр. В небольшую кастрюлю всыпать муку, влить воду и хорошо размешать. Не переставая помешивать, ввести по одному яйцу, посолить и дать настояться 10 минут. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Крабовые палочки наколоть вилкой, окунуть в кляр и осторожно выложить на сковороду. Жарить до образования золотистой корочки. Подавать с маринованными огурчиками и майонезом.

Харченко З. В., Белгородская обл., п. Борисовка

УЛЫБНИСЬ!

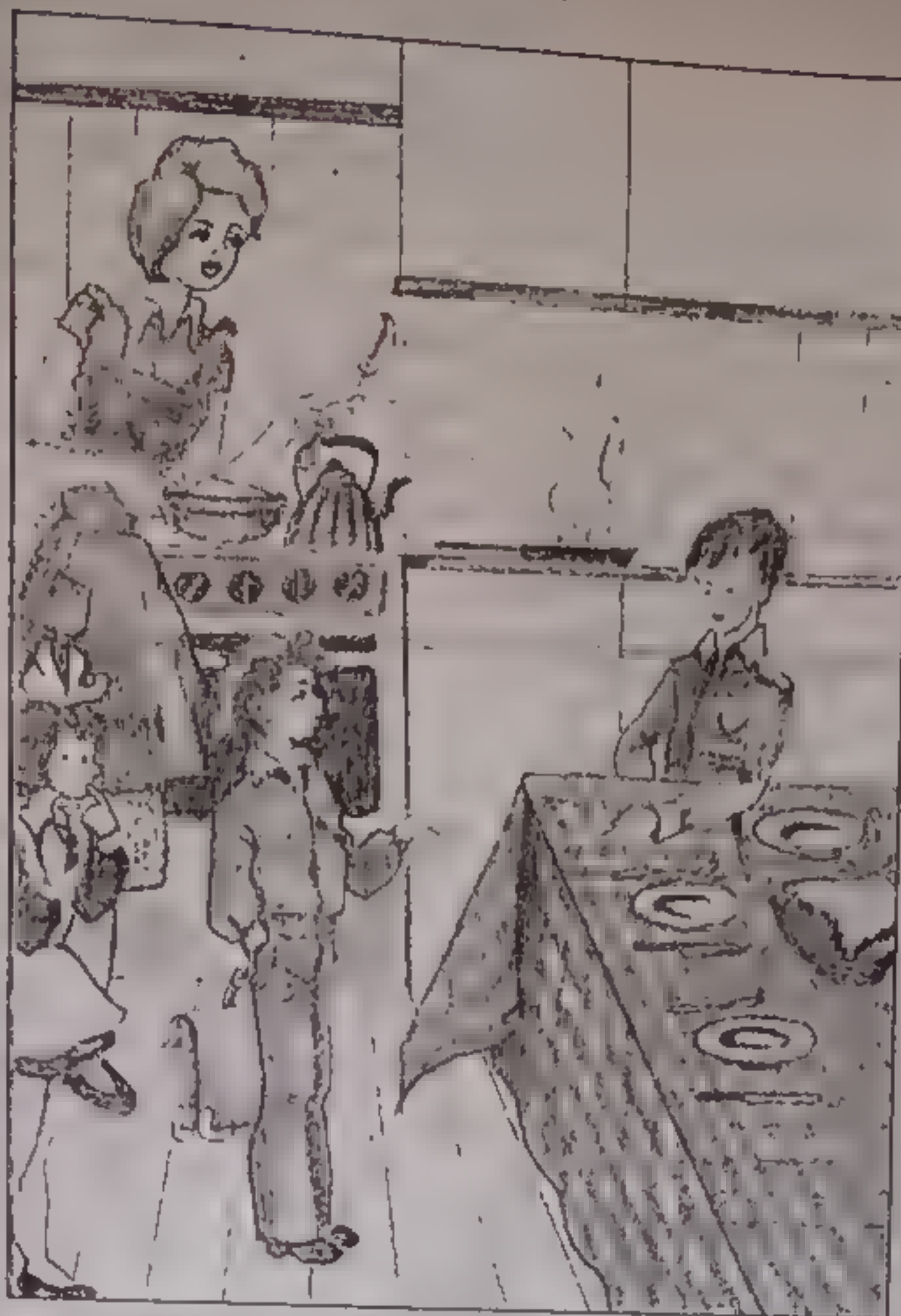
В шикарном ресторане посетитель жалуется официанту, что в крабовом салате нет крабов.

Тот, немного подумав:

— А разве в итальянском салате есть итальянцы?

ЗАВТРАК ПЕРЕД ШКОЛОЙ

Уже прозвенел первый звонок, и начался новый учебный год. Кончились летние каникулы, впереди — учеба. Много сил и усердия понадобится детишкам, чтобы постичь азы науки, а детскому организму — максимум энергии, чтобы справиться со столь тяжелой ношей. Для этого нам, родителям, просто необходимо наладить питание ребенка так, чтобы пища была легкоусваиваемой, богатой витаминами и, конечно же, вкусной. Как приучить ребенка есть по утрам перед уходом в школу не только то, что ему нравится, но и то, что полезно? Выход простой — посмотреть на еду глазами вашего ребенка. Самые простые продукты можно превратить в удивительное и аппетитное блюдо. Главное — побольше фантазии. И не забудьте, что посуда, из которой ест ваш ребенок, должна быть яркой, красочной, стол — всегда красиво сервирован, а завтрак — свежеприготовлен. Что, у вас не всегда есть на это время? Не беда! На этой страничке мы предлагаем вам рецепты, по которым вы сможете приготовить завтрак школьнику быстро и вкусно. А наградой вам за это будут отличные оценки ваших детей.



«Солнечный зайчик»

500 г тыквы, 1/3 стакана муки, 4 яйца, 1/2 стакана молока, 1 кубик куриного бульона, 3 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

Тыкву промыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, посыпать мукой, перемешать и обжарить на разогретом растительном масле до золотистой корочки. Яйца взбить венчиком. Не прекращая взбивать, влить молоко, добавить раскрошенный бульонный кубик. Тыкву залить яично-молочной смесью, поставить в разогретую духовку и выпекать на умеренном огне до готовности.

Мятное молоко

1/2 л молока, 5 ст. л. мелко нарезанных листьев мяты, 1/2 л воды, 3 ст. л. меда.

Воду вскипятить, залить кипятком мяту, настаивать 15 минут. Процедить. Молоко довести до кипения, добавить мед, размешать. Соединить мятный настой с молоком, перемешать, разлить в подготовленные высокие стаканы.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Из холодного отварного картофеля можно приготовить теплое пюре. Для этого нужно залить картофель кипятком и подержать на огне 5-6 минут, пока он не прогреется. Затем воду слить, картофель размять, добавить по вкусу, горячее молоко и сливочное масло.

Оладьи из творога и вермишели

Прекрасно, если после ужина у вас осталась отварная вермишель. Тогда на завтрак своим детям вы без особых усилий сможете приготовить эти аппетитные оладьи.

1 пачка творога, 1 стакан готовой вермишели, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить яйца, сахар, вермишель, посолить, хорошо перемешать. Жарить, как обычные оладьи на разогретом растительном масле. Подавать к столу с растопленным медом, сиропом или сметаной.

Бутерброды

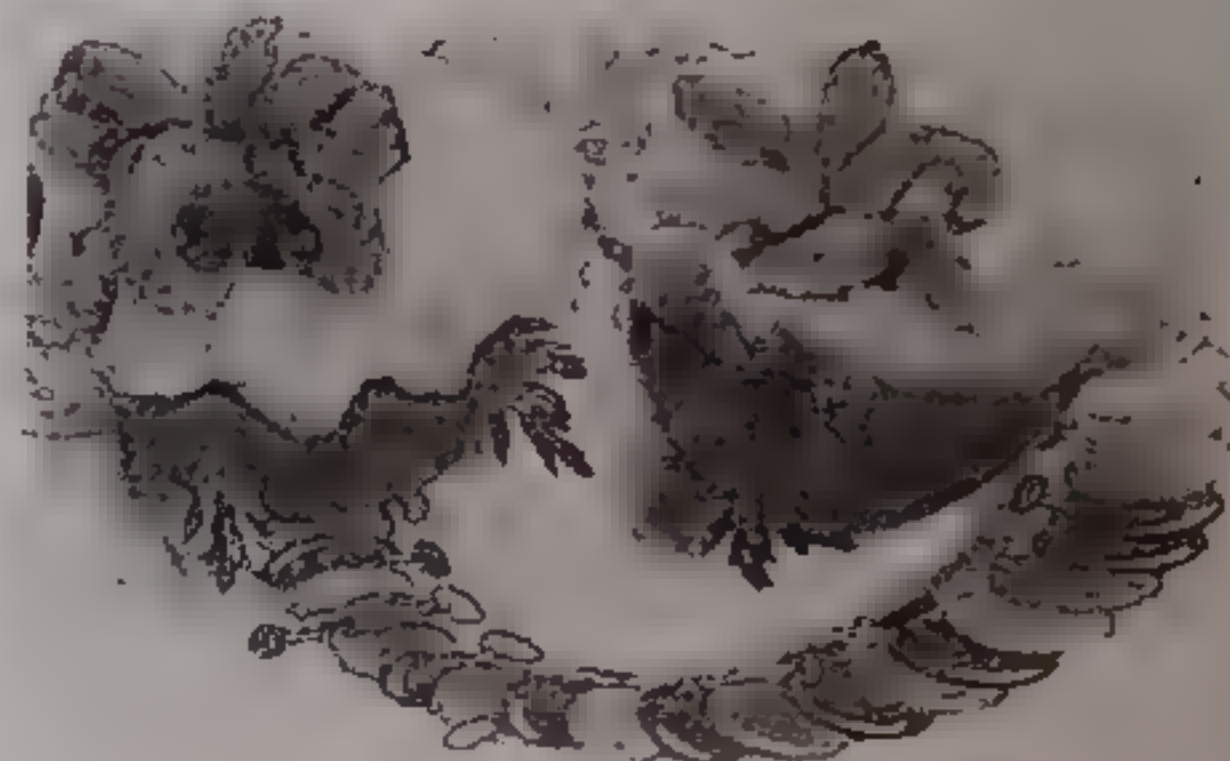
«Расплавленное счастье»

4 ломтика хлеба, 4 готовые котлеты, 100 г сыра, 1 луковица; сливочное масло, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать, смешать с размягченным сливочным маслом и намазать полученной смесью ломтики хлеба. Сыр нарезать тонкими ломтиками. На каждый ломтик выложить котлету, а сверху — сыр. Духовку разогреть до 200 градусов. Сковороду смазать маслом, выложить бутерброды, поставить в духовку, запекать, пока сыр не расплавится.

Фонтаны из помидоров

4 крупных помидора, 2 сосиски, 2 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. молока, 1 бульонный кубик, 3 яйца, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки.



Помидоры промыть, срезать верхнюю часть, ложечкой вынуть середину, просушить внутри салфеткой. Яйца хорошо взбить венчиком. Не прекращая взбивать, влить молоко, добавить раскрошенный бульонный кубик, сыр. Всю массу хорошо перемешать и равномерно разложить по подготовленным помидорам. Сосиски освободить от оболочки, каждую разрезать пополам. Затем на каждой половинке с одной стороны сделать боковые насечки. В середину каждого помидора вставить сосиску насечками вверх. Запекать в разогретой духовке 10-15 минут. При подаче на стол украсить зеленью петрушки.

УЛЫБНИСЬ!

Учительница спрашивает Вовочку:

— Какое самое глупое животное?

— Корова, — отвечает Вовочка, — сама пьет воду, а людям дает молоко.

КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ ПО ВКУСУ



Заправочные или прозрачные супы популярны всегда. А если для основы любого супа вы приготовили хороший бульон, — вашему творению обеспечен успех. Готовят супы на мясном, курином, рыбном или овощном бульонах. Приготовление домашнего бульона обходится сравнительно недорого, а суп получается вкусным и питательным. Конечно же, быстрее и легче приготовить суп из покупного растворимого бульона, но разве он может сравниться с домашним! На первый взгляд приготовление любого бульона может показаться сложным. Однако, набравшись немного терпения, стоит попробовать приготовить его самостоятельно, и вы убедитесь, что это довольно-таки просто. Подготовка продуктов для него отнимет у вас немного времени, а кипящий на плите бульон практически не потребует внимания. Готовый прозрачный бульон можно подавать с гренками, с различными клецками, с блинчиками, с яичными омлетами, с варениками и пельменями, с пирожками и кулебяками. Милые наши хозяйюшки! Может быть из предложенных нами рецептов приготовления бульонов и гарниров к ним вы выберете для себя что-то новенькое, а может, благодаря нашей подборке, вспомните и давно забытые вами рецепты.

ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН

1,5 кг говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 3 дольки чеснока, 2,5-3 л воды, 3 бутона гвоздики, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист; перец горошком, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить на большую сковороду и обжарить в духовке в течение 30 минут, периодически переворачивая. Сельдерей и лук очистить, промыть. Морковь очистить, промыть и нарезать крупными кубиками. Подготовленные овощи выложить в сковороду к мясу и обжаривать все вместе еще 20 минут. Затем мясо и овощи переложить в большую кастрюлю, залить водой, положить очищенный чеснок, гвоздику, перец, лавровый лист, посолить, довести до кипения, снять образовавшуюся пену и варить на слабом огне в течение 2,5-3 часов. Бульон процедить через мелкое сито, удалить овощи и мясо.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Прозрачный бульон подают в бульонной чашке, а гарнир к нему — отдельно на тарелке, но можно подать бульон в тарелке, положив в нее гарнир.

Куриный бульон

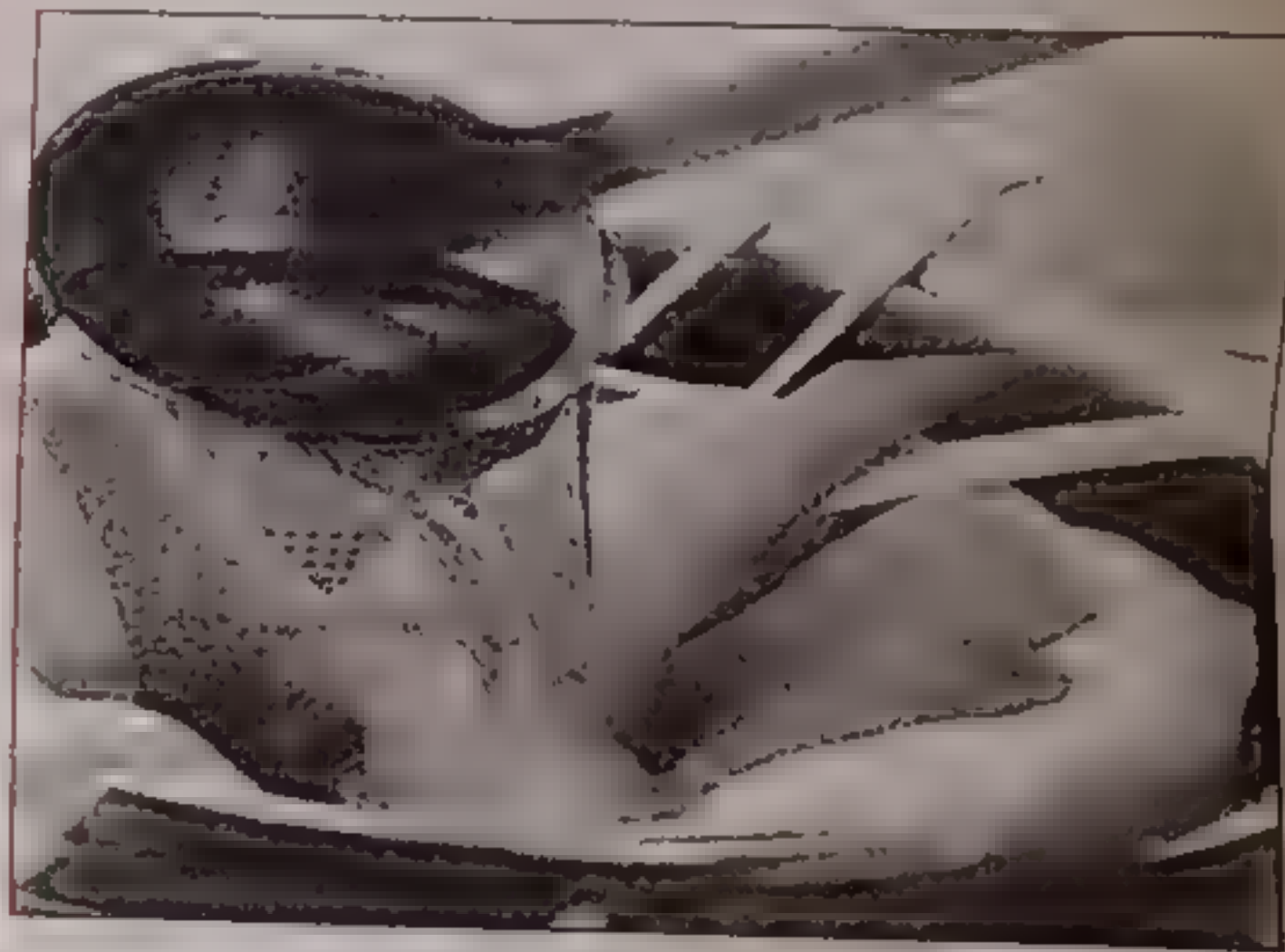
1,5 кг куриного супового набора, 2 луковицы, 2 моркови, 3 л воды, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 корня сельдерея, 2 лавровых листа; перец горошком, соль по вкусу.

Кусочки курицы промыть, положить в кастрюлю. Морковь и сельдерей очистить, промыть и крупно нарезать. Лук очистить. Морковь, сельдерей и лук выложить в кастрюлю к курице и залить все водой. Довести до кипения, снять образовавшуюся пену, добавить промытую зелень петрушки, лавровый лист, перец, посолить и варить на слабом огне в течение 2-3 часов. Затем бульон процедить через мелкое сито, кусочки курицы и овощи удалить.

Рыбный бульон

1 кг рыбных обрезков (голов, позвоночников, хвостовой части), 2 луковицы, 1 морковь, 2 корня сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 лавровый лист, 2 л воды; перец горошком, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и потушить на слабом огне в течение 10 минут до прозрачности и размягчения. Лук не должен подрумяниться. Затем залить водой, положить промытые рыбные обрезки. Морковь и сельдерей очистить, промыть, нарезать кубиками и также выложить в кастрюлю, добавить промытую зелень петрушки, перец, посолить, довести до кипения, снять образовавшуюся пену и варить на слабом огне 20-25 минут. Готовый бульон процедить через мелкое сито, удалить рыбные обрезки и овощи, остудить.



Овощной бульон

4 моркови, 4 луковицы, 6 долек чеснока, 2,5 л воды, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 стебля сельдерея, 1 корень сельдерея; перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Стебли и корень сельдерея, морковь, лук, чеснок очистить, промыть. Все, кроме чеснока, крупно нарезать. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать крупными кусочками. В большой кастрюле разогреть растительное масло и слегка обжарить овощи и грибы. Положить чеснок, перец, залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь, добавить промытую зелень петрушки, лавровый лист, посолить и варить 1,5 часа, периодически снимая пену. Бульон процедить, овощи, зелень и шампиньоны удалить. Подавать бульон сразу же или остудить и поставить в холодильник.

Сырно-овощные вареники

Тесто: 2 яйца, 1/2 ч. л. соли, 4-6 ст. л. воды, 1,5 стакана муки, бульон для варки.

Начинка: 100 г сыра, 1 яйцо, 200 г шампиньонов, 2 средние моркови, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла; зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Приготовить тесто. В воде взбить яйца, посолить, ввести муку и замесить тесто. Затем тесто раскатать и разрезать на квадратики, на каждый положить начинку. Края теста смазать яичным белком и соединить. Положить вареники в кипящий бульон и варить в течение 10 минут. При подаче в тарелки добавить мелко нарезанную зелень укропа.

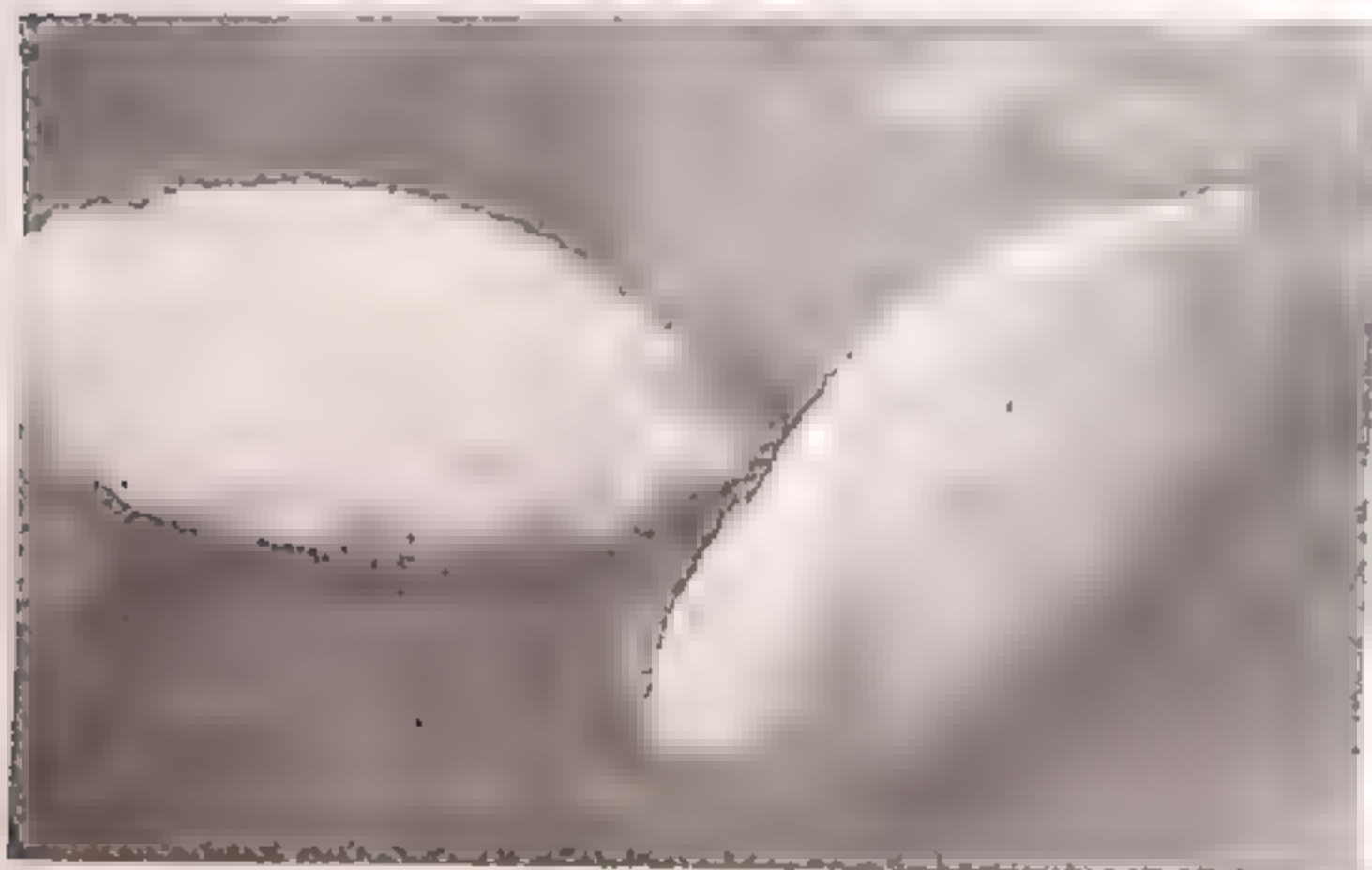
Приготовить начинку. Грибы и морковь очистить, промыть и мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Затем добавить морковь с грибами и жарить 5 минут. Положить сыр, зелень петрушки, поперчить, посолить, перемешать. Яйцо разделить на белок и желток, желток смешать с начинкой.



Маннские клецки

1 стакан молока, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана манки, 3 яйца; молотый мускатный орех, соль по вкусу.

Молоко вскипятить со сливочным маслом, мускатным орехом и солью. При постоянном помешивании всыпать манку. Массу энергично помешивать, пока она не начнет отделяться от стенок и дна кастрюли. Снять кастрюлю с огня и сразу добавить яйца, тщательно перемешать. С помощью двух чайных ложек сделать клецки и опустить их на 4 минуты в кипящий бульон.



Улыбнись!

Эстрадный певец в кафе жалуется хозяину:

- Безобразие! У вас постоянно одни и те же блюда!
- Что делать, дорогой! Точно так же и в вашем репертуаре: три песни вот уже два года.

Рис запеченный

1 стакан риса, 2 стакана воды, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. томатного соуса, 1/2 стакана тертого сыра.

Рис перебрать, промыть, выложить в кипящую подсоленную воду, добавить сливочное масло, томатный соус, перемешать и варить на слабом огне до готовности.

Готовую рисовую кашу охладить, добавить яйцо, половину нормы тертого сыра, перемешать, выложить на противень, смазанный растительным маслом (1 ч. ложка), посыпать сверху оставшимся сыром, поставить в разогретую духовку и выпекать в течение 10-15 минут.

Запеченный рис подавать отдельно с мясным или куриным бульоном. Можно выложить в тарелки и залить бульоном.

Гренки с сыром

6 ломтиков батона (без корочек), 1/2 стакана тертого сыра, 3 ст. л. сливочного масла.

Ломтики батона нарезать кубиками, выложить на противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поджарить в духовке до золотистого цвета. Гренки с сыром подать к мясному прозрачному бульону отдельно на тарелке.

Яичные ромбы

2 яйца, 200 г жирной сметаны или сливок, 1 ст. л. сливочного масла; мускатный орех, перец, соль по вкусу.

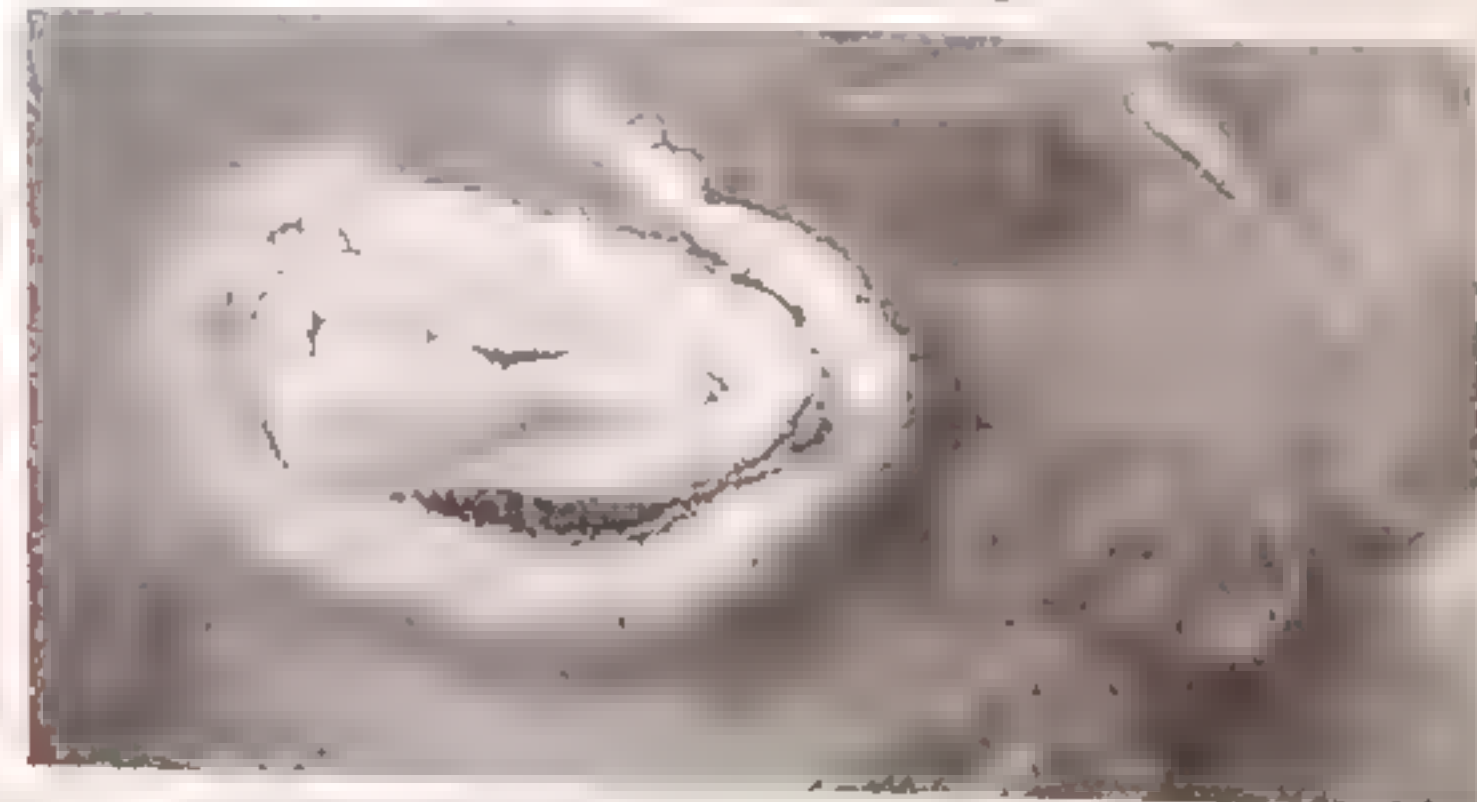
Яйца смешать со сметаной или сливками, добавить мускатный орех, перец, соль, перемешать. Подготовленную смесь вылить в смазанную сливочным маслом форму и накрыть алюминиевой фольгой. Духовку нагреть до 180 градусов. В глубокий противень налить горячей воды, поставить в него форму с яичной массой и запекать в духовке 20 минут. Омлет достать из формы и нарезать ромбиками. Можно сделать выемкой различные фигурки. Выложить яичные ромбы в порционные тарелки с куриным бульоном.



Блинчики

1 стакан муки (без верха), 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. тертого сыра, щепотка соли.

Муку развести 1 стаканом воды, чтобы получилась однородная масса, добавить яйцо, соль, перемешать. Оставить тесто на 30 минут. В сковороде разогреть 1 ч. ложку сливочного масла и вылить 1 половник теста. Выпекать на слабом огне, пока тесто не застынет. Перевернуть и сразу посыпать 1/2 ч. ложки тертого сыра. Выпекать до золотисто-коричневого цвета и свернуть в виде рулета прямо на сковороде. Выложить в тарелку. Таким образом испечь второй блинчик. Затем блинчики тонко нарезать и выложить в тарелки с бульоном.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Рис не разварится, если в кипящую воду добавить несколько ложек молока.

От наших читателей

Поджарка из трески

500 г филе трески, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томат-пюре; зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Филе трески промыть, нарезать на порционные куски, поперчить, посолить. Лук очистить, нарезать соломкой, выложить в сковороду и поджарить на растительном масле. Добавить рыбу, томат-пюре, посолить, перемешать и жарить до готовности. Подавать с жареным картофелем, украсить промытой зеленью укропа.

**Шницель из печени по-московски**

300 г печени, 2 луковицы, 1/2 стакана панировочных сухарей, сливочное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Печень промыть, удалить пленку и сосуды, нарезать на порционные куски толщиной 1 см, слегка отбить тупой стороной ножа, не нарушая формы кусков. Поперчить, посолить, запанировать в сухарях и обжарить в масле до готовности. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить до золотистого цвета. Подавать шницель с картофельным пюре, сверху украсить кольцами жареного лука.

Добот Ирина, Ростовская обл., пос. Зимовники

Запеканка мясная

200 г фарша из отварного мяса, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 3/4 стакана молока, 3 яйца, 2 ст. л. тертого сыра; перец, соль по вкусу.

Белки отделить от желтков и хорошо взбить венчиком. В кастрюлю всыпать муку, влить молоко, растительное масло, хорошо размешать, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Остудить, ввести желтки, поперчить, посолить, соединить с фаршем, осторожно добавить взбитые белки и хорошо перемешать. Глубокую форму для запекания смазать растительным маслом (1 ч. ложка), выложить подготовленную массу, сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до готовности.

Пономарева Т. А., г. Губкин

Язык говяжий по-кавказски

1 говяжий язык, 3 луковицы, 300 г отварных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Язык отварить в подсоленной воде, сразу же очистить от кожи, нарезать крупными кубиками, выложить в кастрюлю. Лук очистить, мелко нарезать. Грибы также мелко нарезать. На сковороде разогреть сливочное масло, обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить грибы, перемешать и жарить до готовности.

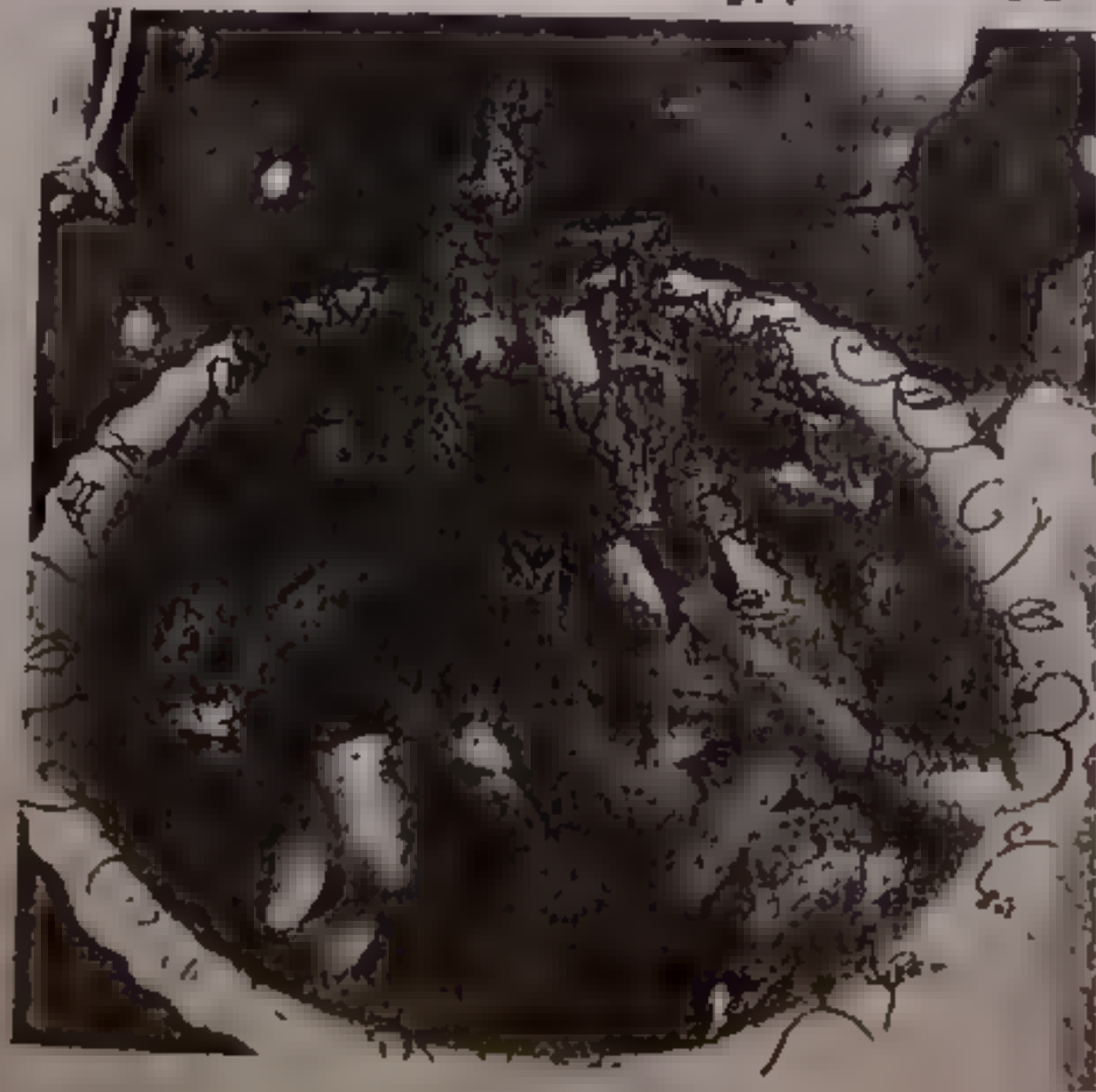
Приготовить соус. Чеснок очистить, измельчить, соединить с орехами и истолочь в однородную массу так, чтобы из орехов выступило масло. Полученную массу смешать со сметаной, поперчить, посолить.

В кастрюлю с подготовленным языком выложить грибы, лук, влить соус, закрыть крышкой и поставить в слабонагретую духовку на 5-7 минут. Готовое рагу выложить в глубокое блюдо, посыпать зеленью петрушки. Подавать горячим.

Рагу из свиных ребрышек

300 г свиных ребрышек, 2 крупные картофелины, 3 моркови, 2 луковицы, 1/3 кабачка, 3 помидора, 1 стакан воды, 4 ст. л. растительного масла; зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Свиные ребрышки промыть, нарезать на порционные куски, выложить в сотейник и жарить на растительном масле до готовности. Овощи очистить, промыть. Картофель и морковь нарезать соломкой. У кабачка удалить семена, нарезать брусочками. Лук нарезать кольцами. Помидоры нарезать ломтиками. К готовым ребрышкам добавить морковь и картофель, перемешать и готовить под крышкой 20-25 минут. Через 5-7 минут добавить кабачки, лук и помидоры, влить воду. Поперчить, посолить и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Перед подачей к столу рагу выложить в глубокое блюдо и украсить промытой и нарезанной зеленью укропа.

**Курица с рисом и овощами**

1 курица, 4 стручка зеленого сладкого перца, 2 помидора, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2,5 стакана воды, 5 ст. л. растительного масла, 1 стакан риса; перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, разделить на порционные куски, поперчить, посолить. Помидоры промыть, обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на четвертинки и удалить семена. Перец промыть, разрезать на две части, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

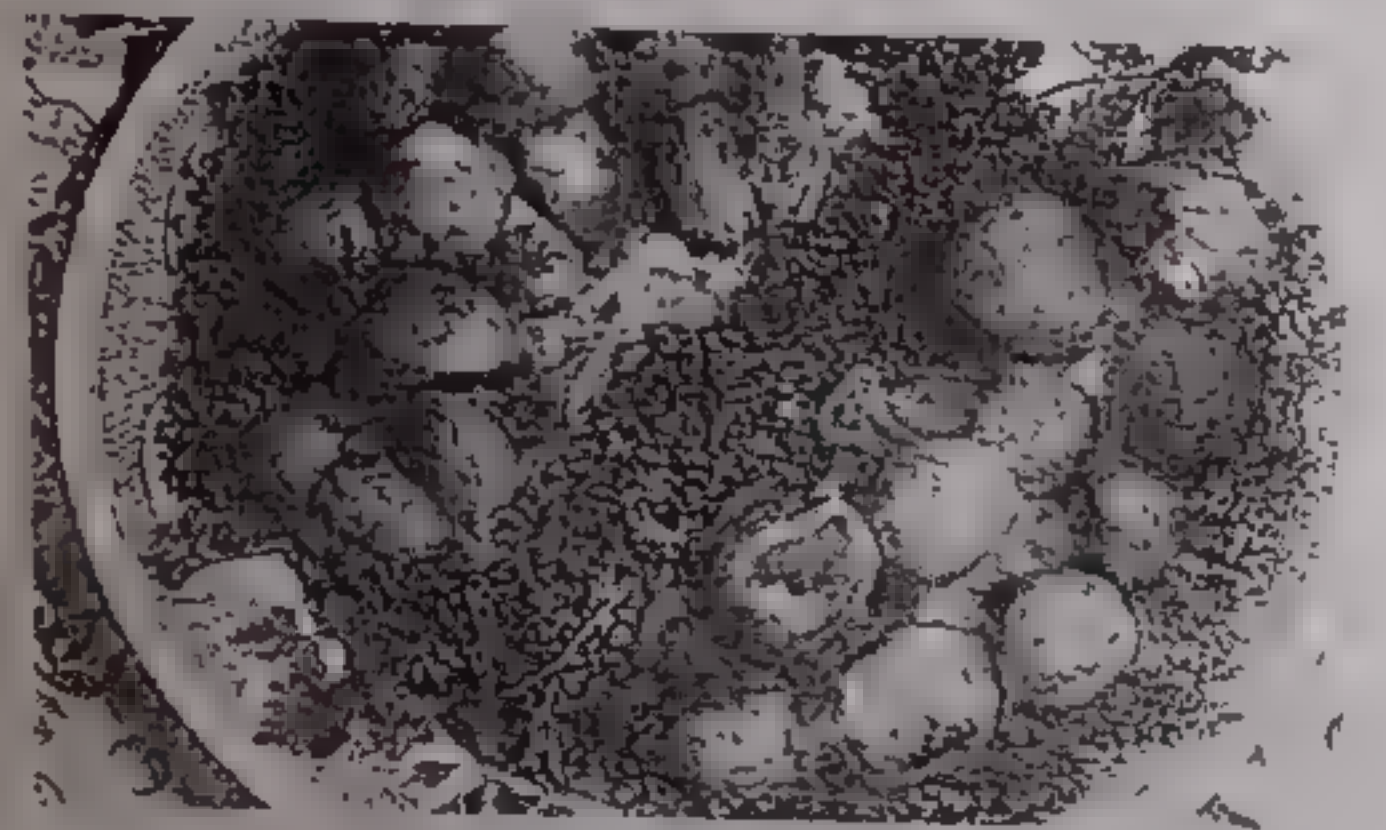
В небольшом сотейнике разогреть масло (3 ст. ложки), выложить куски курицы, обжарить до румяной корочки. Добавить лук, слегка обжарить, затем добавить помидоры, перец, чеснок, поперчить, посолить, влить воду (1/2 стакана) и тушить под крышкой 30 минут на слабом огне.

Рис перебрать, хорошо промыть, выложить на сито, дать воде стечь. На сковороде разогреть оставшееся масло, осторожно выложить в него рис, немного обжарить. Залить водой, посолить и варить под крышкой 20 минут на слабом огне. Готовый рис выложить в подогретую тарелку, сверху выложить подготовленную курицу и овощи.

Картофель по-яснополянски

1 кг картофеля, 1 стакан растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, зелень петрушки для оформления; соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле (2 ст. ложки) до золотистого цвета. Картофель очистить, промыть, вырезать "грибочки" и обжарить в сковороде на оставшемся растительном масле до образования румяной корочки. Затем грибочки переложить в глубокую огнеупорную посуду, добавить лук, сливочное масло, посолить. Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку, довести до готовности. При подаче выложить грибочки на блюдо, вокруг разложить промытую и обсушенную зелень петрушки.



УЛЫБНИСЬ!

В ресторане:

— Официант, скажите, почему это блюдо называется "Разбойничье рагу"?

— Поймете, когда принесут счет...

Пшениная каша с тыквой «Рыжик»

1 стакан пшена, 200 г очищенной тыквы, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица; соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Тыкву нарезать брусочками, посолить, обжарить в растительном масле, добавить лук, перемешать, слегка подрумянить. Пшено перебрать, хорошо промыть. Овощи перемешать с пшеном, выложить в горшочки на 3/4 высоты, посолить, залить горячей водой (на 2-3 см ниже края горшочка), поставить в разогретую духовку на 20-25 минут.

Сладкий перец, фаршированный картофельным пюре

4 стручка сладкого зеленого перца, 5 картофелин, 1 баночка маринованных грибов, 1 яйцо, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть и отварить до готовности. Размять, добавить яйцо, перец, соль, мелко нарезанные грибы, хорошо перемешать. Перец промыть, разрезать пополам, удалить плодоножку, семена и перегородки, обдать кипятком, просушить. Каждую половинку наполнить картофельным пюре, уложить на противень, смазанный растительным маслом (1 ст. ложка), поставить в разогретую духовку, запекать в течение 15-20 минут. При подаче посыпать промытой, обсушенной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

От наших читателей

Морковное пюре

3-4 моркови, 2 ст. л. сливок, 3 ст. л. молока, 1/3 стакана воды; сливочное масло, сахар, соль по вкусу.

Морковь очистить, промыть, нарезать кружочками. Выложить в небольшую кастрюльку, залить водой, накрыть крышкой, поставить на огонь и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Остудить, протереть через сито. В полученную массу добавить сливки, молоко, сахар, соль, вновь поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. При подаче в морковное пюре добавить сливочное масло.

Бублик Н. Ю., Белгородская обл., г. Алексеевка

Рис с помидорами

1 стакан вареного риса, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томатной пасты, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Помидоры промыть, разрезать на две половинки, удалить сердцевину и нарезать кубиками. На растительном масле обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, добавить томатную пасту, залить водой, перемешать, выложить помидоры и рис, поперчить, посолить, еще раз перемешать, прикрыть крышкой и на слабом огне тушить в течение 10 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки.



От наших читателей

Рагу из репы с грибами

Хочу написать вам о почему-то многими забытой репе. А ведь из нее можно приготовить оригинальные блюда.

500 г грибов, 1/3 стакана воды, 1 кг репы, 3 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны; перец, соль по вкусу.

Репу промыть, выложить на смазанный растительным маслом (2 ст. ложки) противень, запечь в духовке до готовности. Затем остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать полукольцами, спассеровать на растительном масле (2 ст. ложки) до прозрачности. Грибы хорошо промыть, сложить в кастрюлю, залить соленой водой, оставить на 30 минут. Затем воду слить, грибы промыть под проточной водой, нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю влить оставшееся растительное масло, хорошо нагреть. Выложить грибы, слегка обжарить. Добавить 1 стакан воды и тушить под крышкой на медленном огне 30-40 минут. Затем в грибы выложить репу, лук, сливочное масло, сметану, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Выдержать на слабом огне в течение 2-3 минут.

Бабиенко В. Н., Белгородская обл., п. Борисовка

КУКУРУЗА - САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗЛАК



Родиной кукурузы является Мексика, откуда она была завезена в Испанию и другие страны. В XVII веке один из испанских монахов писал о своих впечатлениях: "Радость, с которой испанцы созерцают поля кукурузы, такова, что они забывают о детях, о женщинах, обо всех других удовольствиях". В России кукурузу узнали в XVIII веке и выращивали сначала в южных районах — Крыму и на Кавказе. В это же время вышел Указ, по которому для поощрения разведения новой культуры разрешалась бесплатная раздача семян. В городах процветала уличная торговля кукурузой, называемой в то время "пшенкой". Прямо на улицах в громадных котлах варили моло-

дые початки кукурузы и тут же ели ее: кто — молодую сладковатую, а кто — старую с более плотным, сытным зерном. Благодаря своему внешнему виду кукуруза — веселый и оригинальный злак. В середине XX века в Дублине местные архитекторы поставили памятник кукурузе. На площади более гектара из под земли торчат шуточные "экспонаты" — початки кукурузы высотой с человеческий рост. Из кукурузы делают крупу, муку, крахмал, масло и спирт. Зерна кукурузы используются в приготовлении различных блюд: салатов, закусок, супов, котлет. Выбирайте для себя по вкусу и желанию. Приятного аппетита!

Рыбные котлеты с кукурузой

6-7 картофелин, 2 ст. л. сливочного масла, 1 банка консервированного лосося, 1 банка консервированной кукурузы, 2 ст. л. муки, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, картофель размять, заправить сливочным маслом, всыпать муку, перемешать. В полученное картофельное пюре выложить консервированного лосося (жидкость слить), кукурузу, поперчить, посолить, тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы котлеты и обжарить в сковороде на разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

От наших читателей

Суп из овощей с кукурузой

1,5 стакана вареной кукурузы, 2 помидора, 1/2 небольшого кочана капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, 4 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 3 л мясного бульона или воды; сметана, соль по вкусу.

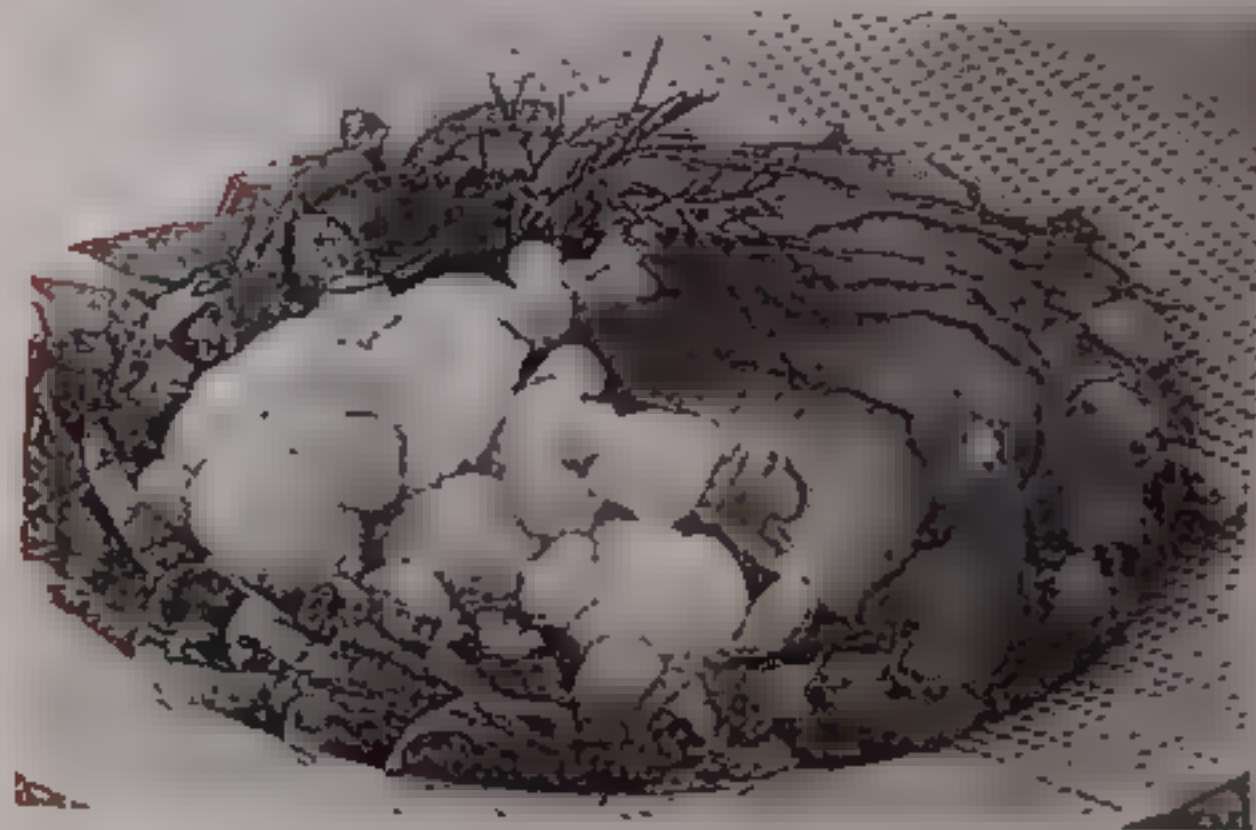
Лук очистить, мелко нарезать, выложить в сковороду и спассеровать на сливочном масле. Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить к луку, добавить промытую и мелко нарезанную зелень петрушки и продолжать пассерование до полной готовности овощей. Капусту промыть, нарезать ломтиками, положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель и варить 10-15 минут. Затем выложить в суп вареную кукурузу, пассерованные овощи, промытые и нарезанные дольками помидоры, посолить и довести до кипения. При подаче на стол положить в каждую тарелку сметану.

Тимохина А. Н., г. Старый Оскол

Салат
по-старопольски

1 небольшой огурец, 1 помидор, 6-7 вареных соцветий цветной капусты, 4 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. кукурузного масла; листья зеленого салата, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Огурец и помидор промыть, обсушить, нарезать ломтиками. Листья зеленого салата промыть, обсушить, нашинковать, выложить на круглое блюдо. Сверху разложить, чередуя, ломтики огурца и помидора, в центр выложить цветную капусту, посыпать зернами кукурузы, полить кукурузным маслом, оформить промытой и обсушенной зеленью укропа и петрушки.

Макароны с кукурузой
по-чешски

300 г макаронных изделий, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 банки консервированной кукурузы, 3 ст. л. майонеза, 200 г мясного фарша, 1 бульонный кубик; соль по вкусу.

Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать воде стечь. Лук очистить, мелко нарезать и вместе с мясным фаршем обжарить в сковороде на растительном масле до готовности. Добавить раскрошенный бульонный кубик, перемешать, выложить макаронные изделия и все вместе слегка обжарить. Затем добавить кукурузу, майонез, перемешать, накрыть крышкой и выдержать на слабом огне 2-3 минуты.

УЛЫБНИСЬ!

- Что у вас есть поесть?
- К сожалению, только котлеты.
- Но в меню значится целая дюжина блюд!
- Так это для возбуждения аппетита!

Жареная кукуруза с грудинкой

4 початка кукурузы, 4 л воды, 4 ст. л. сливочного масла, 100 г грудинки, 1 ч. л. соли.

Снять с початков кукурузы верхние зеленые листья, обрезать, если нужно, концы початков. Положить кукурузу в кипящую подсоленную воду и варить, прикрыв крышкой, до готовности. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем початки кукурузы. Отдельно слегка обжарить грудинку, нарезанную тонкими ломтиками, и выложить к обжаренной кукурузе.



Картофель, фаршированный кукурузой

10 крупных картофелин, 1/2 пачки сливочного масла, 1/2 стакана тертого сыра, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 4 ст. л. молока, 1 банка консервированной кукурузы, майонез, перец, соль по вкусу.

Картофель хорошо промыть щеткой, обсушить салфеткой, сделать надрез с одной стороны, выложить на противень и запечь в разогретой до 200 градусов духовке. Затем остудить, разрезать пополам вдоль. Вычистить мякоть в глубокую тарелку и размять вилкой. Добавить размягченное сливочное масло, сыр, зелень петрушки, молоко и консервированную кукурузу, поперчить, посолить, перемешать. Наполнить картофельные шкурки начинкой, смазать сверху майонезом и поставить в духовку на 15 минут.

Кукурузные лепешки с ветчиной

От наших читателей

1,5 стакана пшеничной муки, 1 стакан кукурузной муки, 400 г ветчины, 1 луковица, 1 яйцо, 2 помидора, 200 г творога, 1 ст. л. сливок, 4 ст. л. растительного масла, по 1 маленькому стручку острого красного и зеленого перца; соль по вкусу.

Смешать оба вида муки с солью. Добавить яйцо и столько воды (около 1 стакана), чтобы получилось эластичное тесто, оставить его на 20 минут. Скатать из теста небольшие шарики и между двумя листами пергамента раскатать их в лепешки толщиной около 2 мм. Испечь лепешки на сухой сковороде с толстым дном. Проложить лепешки листами пергамента, завернуть в полотенце и отставить в теплое место на 20-30 минут.

Приготовить начинку. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Стручки острого перца разрезать пополам, удалить зерна, прожилки и мелко нарезать. Помидоры промыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими ломтиками. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Творог растереть, соединить со сливками, подготовленными овощами, ветчиной, посолить, хорошо перемешать. Положить начинку на лепешки, свернуть трубочками, заколоть деревянными зубочистками и подрумянить на разогретом растительном масле. Подавать с соусом чили.

Волошина Н. С., г. Кострома

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Молодую кукурузу можно не варить. Ее можно сразу обжарить в масле (примерно 10 минут) – и она готова!

Салат из яиц с кукурузой

5 вареных яиц, 1 банка консервированной кукурузы, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. молока; зелень по вкусу.

Яйца очистить, крупно нарезать, разложить на круглое большое блюдо, сверху выложить зерна кукурузы, заправить майонезом, разведенным молоком, посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью.

Салат с кукурузой

1 упаковка крабовых палочек (100 г), 1 банка консервированной кукурузы, 3 вареных яйца, 2 небольших свежих огурца, 1 яблоко; майонез, соль по вкусу.

Крабовые палочки мелко нарезать. Яйца нарезать кубиками. Огурцы промыть, обсушить, мелко нарезать. Яблоко промыть, очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить кукурузу, заправить майонезом, посолить, перемешать и выложить в салатницу.

Холодный пудинг из кукурузной муки

Для пудинга: 1 л молока, 1/2 лимона, 2 ст. л. сахара, 1 стакан кукурузной крупы, 2 яйца, щепотка соли; ванилин по вкусу.

Для оформления: 400 г мелкого винограда, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сухого белого вина.

Приготовить пудинг. Лимон обдать горячей водой, натереть цедру. Вскипятить молоко с ванилином и лимонной цедрой. Добавить сахар, соль и всыпать кукурузную крупу. Варить на слабом огне 10 минут, постоянно помешивая, до набухания крупы. Остудить, добавить по отдельности яичные желтки и взбитые белки, тщательно перемешать. Кашу выложить в фигурную форму, оставить на 20-30 минут. **Приготовить виноград.** Сливочное масло растопить в сковороде с сахаром и при постоянном помешивании довести до золотистого цвета. Затем долить вино, дать закипеть. Положить промытый и обсушенный виноград и на слабом огне выдержать еще 2 минуты. Остудить. Выложить пудинг из формы на блюдо и украсить подготовленным виноградом.



От наших читателей

Печенье «Цветочная фантазия»

Тесто: 1,5 стакана кефира, 1 стакан сметаны, 2 стакана сахара, 4 яйца, 1 кг муки, 1 ч. л. соды, гашенной уксусом, цедра 1 апельсина, растительное масло для смазывания противня.

Глазурь: 6 ст. л. сахара, 4 ст. л. молока, 1 ч. л. какао, 1 ст. л. сливочного масла; ванилин по вкусу.

Крем: 300 г сливочного масла, 1/2 банки сгущенного молока, 2 ст. л. крепкого сахарного сиропа, 1-2 капли пищевой эссенции.

Приготовить тесто. Смешать (кроме муки) подготовленные продукты для теста. Затем осторожно, порциями, всыпать муку, подмешивая ее до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Тесто раскатать, выемкой вырезать кружочки, выложить на смазанный растительным маслом противень, поставить в разогретую духовку и выпекать до готовности. Получится мягкое, пышное печенье. После того, как печенье остынет, верх смазать шоколадной глазурью. А когда глазурь застынет, украсить печенье кремом в виде цветочков различной формы.

Приготовить глазурь. Молоко, сахар, сливочное масло, какао, ванилин смешать в небольшой кастрюльке, поставить на огонь, довести до кипения и проварить на слабом огне до загустения.

Приготовить крем. Размягченное сливочное масло взбить в миксере со сгущенным молоком и сахарным сиропом, в конце взбивания добавить пищевую эссенцию.

Торт «Лошадка-Зебра»

Тесто: 6 яиц, 2 стакана сахара, 1,5 стакана сметаны, 300 г сливочного масла, 1 ч. л. какао, 1/2 ч. л. соды, гашенной уксусом, 2 стакана муки, растительное масло для смазывания формы; ванилин по вкусу.

Для украшения: 2 яичных белка, 3 ч. л. сахара.

Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром до бела, добавить сметану, размягченное сливочное масло, соду, осторожно всыпать муку, постоянно размешивая в одну сторону (чтобы не было комочков). Накрыть тесто и оставить на 45 минут. Затем разделить тесто пополам, в одну часть теста добавить какао, в другую - ванилин. Затем на смазанную растительным маслом форму выложить 2 ст. ложки темного теста, сверху - 1 ст. ложку светлого теста и так выложить все тесто. Поставить форму в разогретую духовку и выпекать торт в течение 40 минут. Белки взбить с сахаром в крепкую пену, выложить сверху на торт и поставить в духовку еще на 5 минут.

Бабиенко В. Н., Белгородская обл., п. Борисовка

Пирожки блинчатые, жаренные во фритюре

2 стакана муки, 5 стаканов воды, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 3 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 1 луковица, 400 г мясного фарша, растительное масло для жарки; соль по вкусу.



В теплой воде растворить сахар, соль, растопить сливочное масло, добавить 1 яйцо, всыпать муку и замесить тесто. Лук очистить, нарезать кубиками, добавить в мясной фарш, посолить и перемешать. На сковороду, смазанную маслом, налить слой теста и жарить до тех пор, пока нижняя сторона блина не зарумянится. Снять блин со сковороды, на поджаренную сторону положить фарш. Завернуть изделие в виде прямоугольного пирожка, смочить в слегка взбитых яйцах, запанировать в сухарях и жарить в раскаленном растительном масле.

Рыбник

Тесто: 1,2 кг муки, 2 стакана воды, 1 стакан растительного масла, 30-40 г дрожжей, 1 ч. л. соли.

Фарш: 500 г рыбного филе, 1 луковица, 2-3 картофелины, 2 ст. л. растительного масла (без запаха); перец, соль по вкусу.

Приготовить тесто. В теплой воде растворить дрожжи, влить растительное масло, всыпать соль, постепенно ввести муку, замесить тесто, раскатать две лепешки. Одну лепешку уложить в смазанную растительным маслом (1 ч. ложка) форму. На нее выложить очищенный, промытый и тонко нарезанный картофель, посыпанные солью и перцем крупные куски филе, затем очищенный и мелко нарезанный лук. Сверху полить растительным маслом, накрыть второй лепешкой и зацепить края. Поставить рыбник в теплое место на 30 минут для расстойки. Перед выпеканием проколоть сверху в нескольких местах, поставить в духовку на 20-25 минут.

От наших читателей

Пирог
«Грильяж в тесте»

Тесто: 2 стакана сметаны, 300 г сливочного масла или маргарина, 4 стакана муки, 1 ст. л. растительного масла, сахарная пудра для посыпки.

Грильяж: 2,5 стакана сахара, 2 яйца, 1,5 стакана измельченных грецких орехов, 1/2 стакана жареного арахиса.

Приготовить тесто. Размягченное сливочное масло или маргарин взбить со сметаной, всыпать муку и замесить не очень густое тесто, раскатать две лепешки.

Приготовить грильяж. Белки взбить с сахаром до устойчивой пены, добавить измельченные грецкие орехи и жареный арахис, снова взбить.

В смазанную маслом форму выложить одну лепешку из теста, сверху приготовленный грильяж, осторожно прикрыть второй лепешкой, зацепить края и смазать взбитыми яичными желтками. Поставить пирог в духовку и выпекать на умеренном огне 50 минут. При подаче пирог посыпать сахарной пудрой.

Нефедова С. В., г. Воронеж

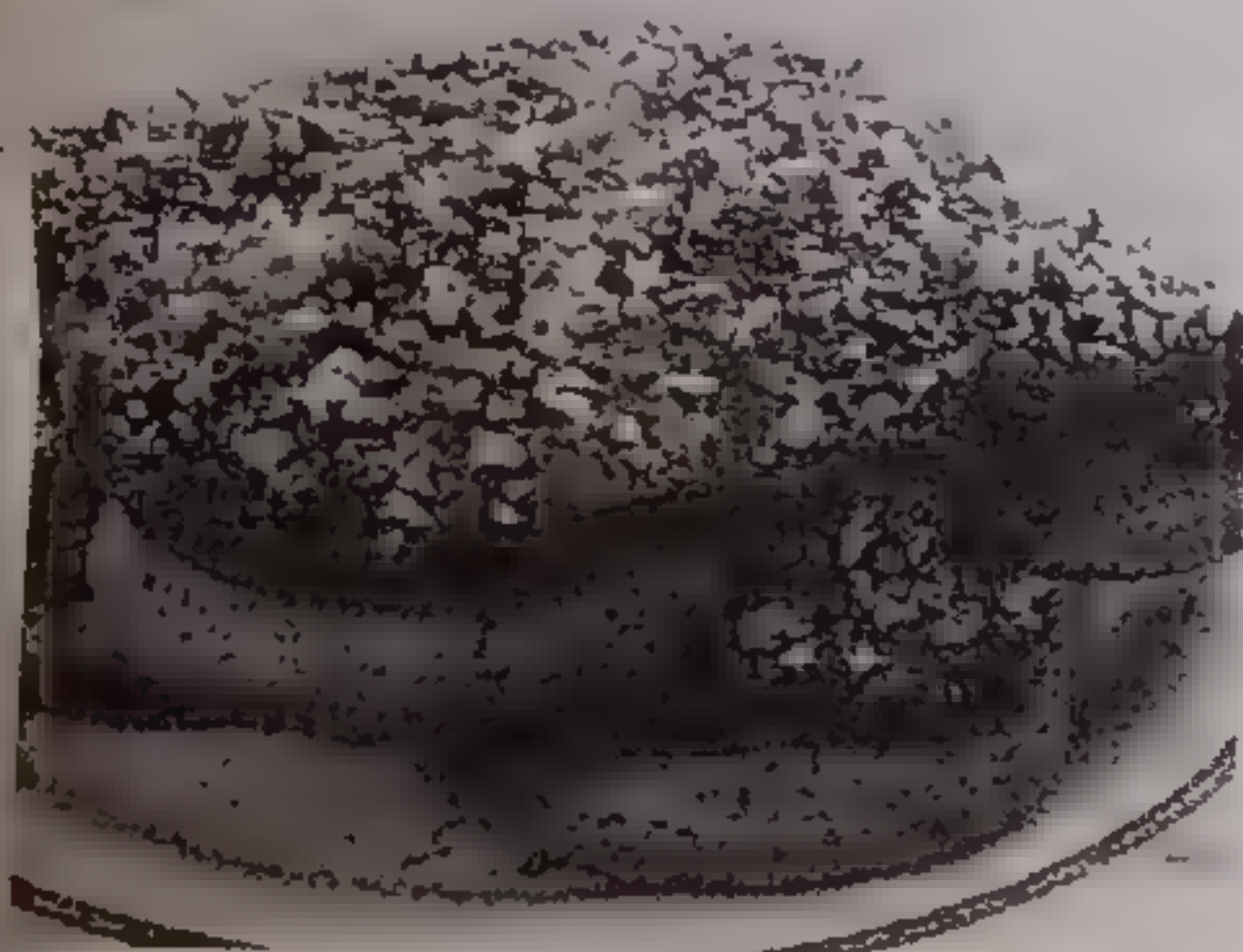
Кофе со сметанным кремом

2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахарной пудры, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. измельченных грецких орехов; кофе, ванилин по вкусу.

Приготовить сметанный крем. Сметану взбить с сахарной пудрой и ванилином в устойчивую пену. В подготовленных кофейных чашках заварить кофе, сверху выложить сметанный крем. Посыпать орехами и подать к столу.

Торт из овсяного печенья

400 г овсяного печенья, 2 стакана сахара, 1/2 стакана воды, 5 ст. л. какао-порошка, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана измельченных грецких орехов.



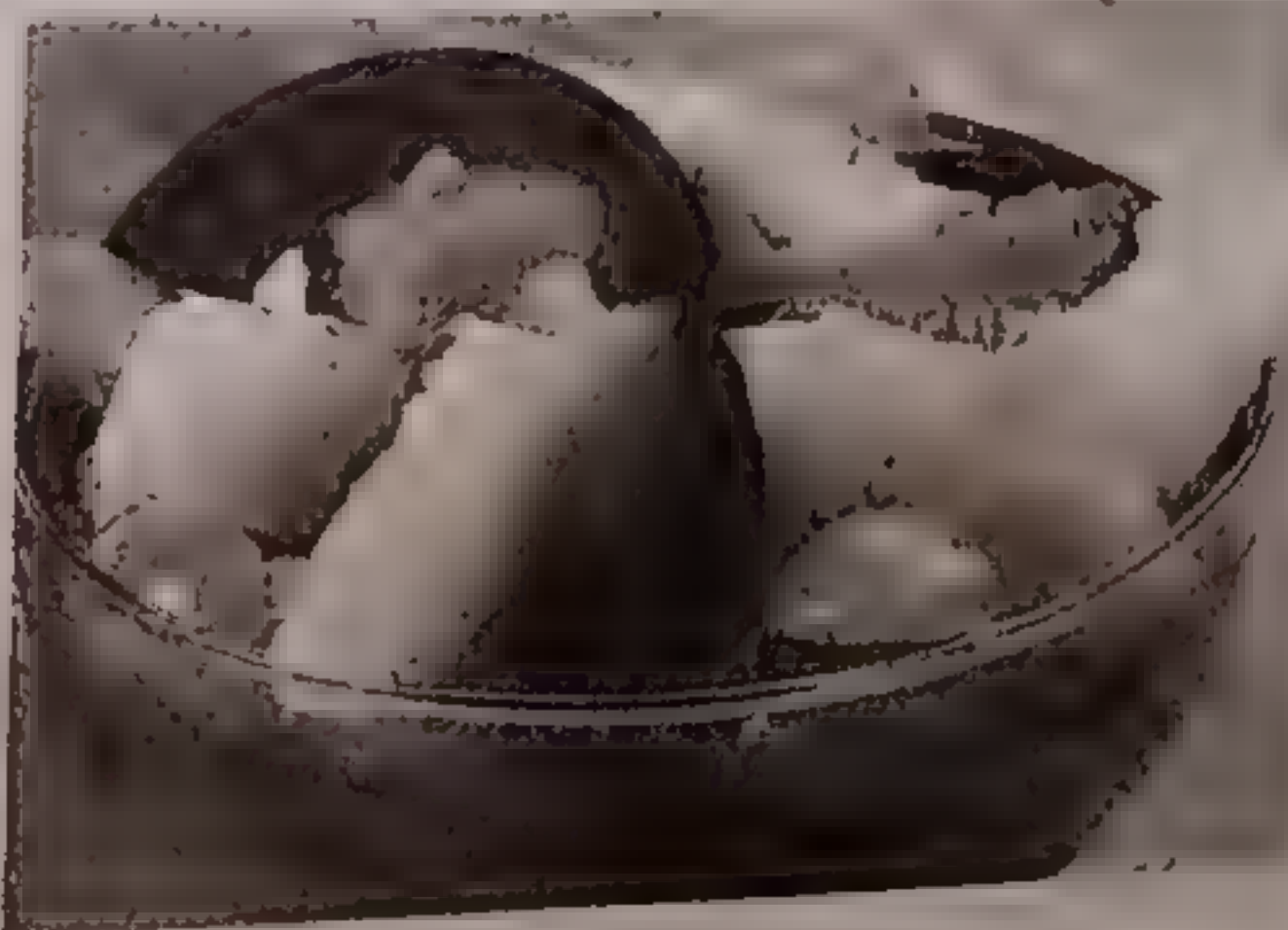
Приготовить крем. В горячей воде растворить сахар, довести до кипения. Остудить. Какао-порошок растереть с размягченным маргарином. В полученную смесь влить сахарный сироп и перемешать.

На подготовленное блюдо выложить несколькими слоями печенье и крем. Сверху торт обильно смазать кремом и посыпать грецкими орехами. Поставить в холодильник на 30 минут.

Ассорти из фруктов

2 груши, 2 апельсина, 5-7 слив, 200-300 г винограда, 1/2 стакана сахара, 1 лимон, 1 стакан виноградного вина (белого или розового), 1/2 стакана измельченных грецких орехов.

Промытые и очищенные фрукты нарезать дольками, ягоды винограда промыть, разрезать пополам. В салатнице соединить подготовленные фрукты и ягоды винограда, заправить вином, смешанным с сахаром и соком лимона. При подаче посыпать грецкими орехами.



От наших читателей

Десерт «Мелба»

Это блюдо с интересной историей, притом не выдуманной, а реальной: в начале прошлого века австралийская певица Нелли Мелба приехала на гастроли в Лондон. Для торжественного ужина, устроенного в ее честь, знаменитый кондитер Жорж Огюст Эскорьер создал десерт "Мелба", который вскоре завоевал более широкую популярность, чем сама певица.

1/2 стакана сахара, 1/2 л воды, 4 персика, 400 г мороженого, 8 ч. л. яблочного повидла, 1/2 стакана сметаны.

Персики промыть, разделить каждый пополам, удалить косточки. В горячей воде растворить сахар и довести до кипения. Персики опустить в сироп и проварить на слабом огне в течение 10 минут. Затем вынуть из сиропа, остудить. Мороженое разложить в розетки (немного оставить для украшения), сверху выложить половинки персиков, заполнить углубления яблочным повидлом. С помощью кондитерского шприца украсить десерт оставшимся мороженым, а затем сверху — взбитой сметаной.

Черкашина Л., г. Краснодар

Молочно-лимонный напиток

3 стакана молока, 1 лимон, 1/2 стакана сахара.

Лимоны вымыть, мелко нарезать вместе с кожурой и выложить в миксер. Добавить туда же сахар и охлажденное кипяченое молоко. Взбивать напиток в течение 1-2 минут, затем разлить в бокалы. В каждый, по желанию, добавить кусочки пищевого льда.

КОНКУРС «ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса — присылайте ваши опробованные на практике рецепты, и возможно в следующем месяце именно Вы окажетесь в числе победителей! Итоги очередного этапа конкурса за сентябрь 2004 года будут подведены в следующем номере нашей газеты.

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Груши с рисом

2 груши, 4 ст. л. риса, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. изюма, 2 яйца, 3 ст. л. абрикосового джема или варенья, 1/4 ч. л. лимонной кислоты, цедра 1/2 лимона; ванилин по вкусу.



Рис перебрать, промыть в теплой воде, залить кипятком и через 5 минут откинуть на сито. Молоко довести до кипения, добавить сахар, соль и всыпать рис. Варить до готовности на слабом огне. В готовую рисовую кашу положить сливочное масло (1 ст. ложка), промытый изюм, 1 яйцо, ванилин, хорошо перемешать. На смазанный оставшимся сливочным маслом противень выложить рисовую массу, поверхность смазать слегка взбитым яйцом; поставить в разогретую духовку и запекать до золотистой корочки. Груши промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить от кожицы, залить горячей водой (1,5 стакана) с добавлением лимонной кислоты и цедры, поставить на огонь и варить до готовности. При подаче рисовую запеканку переложить на подготовленное блюдо, сверху положить вареные груши и полить абрикосовым джемом или вареньем.

БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ

Ну что ж, подходят к концу основные заготовки. Многие из даров природы уже в банках, бочках и корзинках. Тот, кто своими руками вырастил урожай, знает, ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения и радости, которое дарит нам благодарная земля. И конечно же, ни в какое сравнение не идут овощи и фрукты, выращенные своими руками, с купленными в магазине. Забылись утомительные прополки, поливки, теперь каждая хозяйка спешит заготовить впрок все выращенное на своем дачном участке, чтобы зимой собрать родных и друзей, и побаловать их чем-то вкусненьким. Хорошую хозяйку трудно заставить врасплох. Даже самый неожиданный гость удивится обилию закусок, соусов, приправ, выставленных ею на стол и удачно дополняющих различные блюда из картофеля и макаронных изделий. Причем, огурчики, и помидорчики, баклажаны и перец, умело приготовленные с различными приправами, вкусны и аппетитны сами по себе. В них ароматы лета, тепло души самой хозяйки, гостеприимность дома.



От наших читателей

Закуска из капусты

«Готовим Вкусно» всегда читаю с огромным удовольствием. Хочу предложить читателям рецепт, который нравится не только мне, но и многим моим знакомым.

1 кочан капусты, 5 морковок, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. соли; зелень петрушки по вкусу.

Капусту промыть, удалить кочерыжку, разобрать на отдельные листья и опустить в кипящую подсоленную воду на 3-5 минут. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, промыть, измельчить. Морковь, зелень, чеснок посолить, перемешать. Начинку завернуть в капустные листья, сложить в кастрюлю и залить кипящим рассолом. Через 2 дня капуста готова. Хранить в холодильнике.

Кравец Л.Н., Белгородская обл.,
п. Красная Яруга

«Пальчики»

Помидоры, лук, чеснок.

Для маринадной заливки: 3 л воды, 1 стакан уксуса, 4 лавровых листа, 7 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соли; душистый перец по вкусу.

Помидоры промыть, разрезать на 2-4 части. Лук очистить, промыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, промыть, нарезать мелкой соломкой. В подготовленные чистые, сухие банки сложить слоями лук, чеснок, помидоры. Слои чередовать до заполнения банки.

Приготовить маринадную заливку. В кастрюлю влить воду, уксус, растительное масло. Добавить сахар, соль, лавровый лист, перец. Поставить на огонь, дать закипеть, снять с огня, остудить. Холодным маринадом залить помидоры, накрыть стерильными крышками и поставить в кастрюлю с водой. Стерилизовать с момента закипания: пол-литровые банки – 45 минут, литровые – 90 минут. Закатать.

Кислова Т. А., Красногвардейский р-н,
с. Ливенка

От наших читателей

Ассорти «Лето в банке»

На 3-литровую банку: 6 маленьких огурчиков, 6 маленьких помидоров, 1 небольшой патиссон, 1 небольшой кабачок, 3 стручка сладкого перца (разных цветов), 1 луковица, 1 морковь, 6 соцветий цветной капусты, 10 синих слив, 1 груша, 1 яблоко; лавровый лист, перец горошком, зелень сельдерея по вкусу.

Для рассола: 1 ч. л. лимонной кислоты, 3 ст. л. сахара (с горкой), 1 ст. л. соли (с горкой), вода.

Овощи и фрукты тщательно вымыть. У патиссона и кабачка удалить плодоножку. Перец разрезать, удалить плодоножку и семена, нарезать широкими полосками. Лук очистить, нарезать кольцами. Морковь очистить, промыть, нарезать кружочками. Яблоко и грушу разрезать пополам, удалить семена и перегородки, разрезать на четвертинки.

На дно банки уложить специи, затем в произвольном порядке овощи и фрукты. Залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Затем воду слить, вновь довести до кипения, залить содержимое банки еще на 10 минут. Воду слить, добавить сахар, соль, дать закипеть. В банку всыпать лимонную кислоту, влить кипящий рассол и закатать. Укутать на 12 часов. Банки с ассорти можно хранить всю зиму в городских квартирах.

Гаврилова В. В., Тульская обл.,
п. Молодежный

Улыбнись!

Покупатель приходит в магазин, в котором накануне брал соленые огурцы, и говорит хозяйке:

— Я купил у вас бочонок соленых огурцов, но чем больше я углубляюсь в бочонок, тем хуже становятся огурцы.

— Вам нужно было бы открыть бочонок с другой стороны, — отвечает продавец, — тогда бы и огурцы становились все лучше и лучше.

От наших читателей

Кабачки в томате

5 кг кабачков, 6-7 луковиц, 6-7 морковок, 6 зубчиков чеснока, 1 стручок горького перца, 1 л томатного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9% уксуса, 1 стакан сахара, 1 ст. л. соли.

Кабачки промыть, разрезать пополам вдоль, удалить семена и очистить от кожуры. Нарезать кубиками. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, промыть, пропустить через чеснокодавку. Перец промыть, разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Кабачки, лук, морковь, перец выложить в эмалированную кастрюлю с толстым дном. Добавить томатный сок, масло, сахар, соль. Перемешать, поставить на огонь, дать закипеть и варить 1 час на слабом огне. За 5 минут до готовности влить уксус, добавить чеснок, перемешать. Выложить в подготовленные сухие стерильные банки, накрыть крышками, закатать.

Сенюкова С. А., г. Алексеевка

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

* При подготовке перца к консервированию не выбрасывайте семечки. Высушите их и зимой используйте при приготовлении первых и вторых блюд для придания им аромата перца.

От наших читателей

Чеснок в соли с салом «Хрюня»

1 кг топленого свиного сала, 1 кг чеснока, 2/3 стакана соли.

Головки чеснока освободить от доньшек, разобрать на зубчики, очистить, измельчить и растереть с солью. Сало слегка разогреть в глубокой сковороде, смешать с чесноком, разлить в маленькие баночки с закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике. Использовать при приготовлении супов, борщей, соусов.

Закуска из баклажанов «Фиолетовый рай»

5 кг баклажанов, 4 головки чеснока, 2 стручка горького перца, 1 большой пучок зелени укропа, 2 ст. л. 70% уксусной эссенции, 2 стакана растительного масла.

Рассол: 5 л воды, пол-литровая банка соли.

Баклажаны промыть, удалить плодоножку, разрезать пополам.

Приготовить рассол. Воду влить в большую кастрюлю, добавить соль, размешать, поставить на огонь, дать закипеть. В кипящий рассол выложить подготовленные баклажаны и варить 5-7 минут. Затем выложить баклажаны в дуршлаг, дать воде стечь, остудить и нарезать ломтиками. Чеснок разобрать на дольки, очистить, измельчить. Перец промыть, разрезать вдоль на две половинки, удалить семена и плодоножку, нашинковать мелкой соломкой. Укроп промыть, просушить салфеткой, мелко нарезать. Баклажаны, перец, чеснок, укроп смешать в общей посуде, сбрызнуть уксусной эссенцией. В сковороду влить растительное масло, поставить на огонь, довести до кипения, залить им овощи, хорошо перемешать и оставить на 20 минут, после чего закуску разложить в стерильные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Зайцева Е. С., г. Майкоп

Продолжается конкурс «ЗАГОТОВКИ ВПРОК»

Присылайте нам свои собственные рецепты маринадов, солений, варений, пряностей, зелени – всего того, что вы готовите впрок в вашем домашнем хозяйстве.

Победители конкурса получат следующие ПРИЗЫ:

- 1 место – **БЛЭНДЕР;**
- 2 место – **СОКОВЫЖИМАЛКА;**
- 3 место – **КЛЮЧ**

ДЛЯ ЗАКАТЫВАНИЯ.

Подведение результатов конкурса будет проведено в октябрьском номере газеты.

Пишите нам! Мы ждем ваших писем по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Желаем удачи!

От наших читателей

Томаты в розовом рассоле

Уже несколько лет консервирую таким способом помидоры, но еще ни у кого таких не встречала: необычно, красиво и очень вкусно.

На 3-х литровую банку: небольшие помидоры, 2 луковицы, 1 яблоко, 3 кружочка очищенной свеклы.

Маринадная заливка: 1,5 л воды, 1 ст. л. соли (с горкой), неполный стакан сахара, 4 ст. л. 9% уксуса.

Помидоры промыть, лук очистить, нарезать кольцами. Яблоко промыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. Заполнить стерильную банку помидорами, луком, дольками яблока, кружочками свеклы, залить кипятком и оставить на 20 минут. Затем воду слить и использовать для заливки.

Приготовить заливку. В воду всыпать соль, сахар, влить уксус, хорошо размешать, довести до кипения. Кипящим маринадом залить помидоры, накрыть чистыми подготовленными крышками. Закатать специальным ключом. Укутать теплым одеялом.

Касырова З. Ф., Татарстан,
с. Ирекле

АССОРТИ ИЗ ОВОЩЕЙ



Вот и наступила осень. Народная мудрость гласит: «Зима спросит, что осень припасла». А припасла осень многое: помидоры, огурцы, баклажаны, тыквы и дыни. На ветках уже налились соком спелые сливы, осенние яблочки. А как хорош виноград! Главное — собрать все это разнообразие овощей и фруктов вовремя и при хорошей погоде. Наступившая осень — преддверие зимы, а насколько разнообразен будет наш стол зимой, зависит только от нас, точнее — от нашего умения сохранить и переработать осенний урожай. Вкус ежегодно консервируемых по одним и тем же рецептам овощей довольно быстро стано-

вится привычным и уже не кажется таким необычным и неповторимым. О том, сколько можно приготовить всевозможных заготовок из овощей, и говорить излишне! Но все равно что-то новенькое найдем! Не покривим душой, если с уверенностью скажем: самая любимая зимняя заготовка — это овощная икра. У каждой хозяйки есть свой любимый рецепт. Но мы уверены, что и наши рецепты, собранные на этой страничке, придутся вам по вкусу.

От наших читателей

«Тещин язык»
из огурцов

3 кг огурцов, 1,5 кг помидоров, 4 сладких перца, 1 горький перец, 5 головок чеснока, 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана 6% столового уксуса, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

Овощи вымыть, огурцы нарезать кусочками, помидоры — четвертинками. У перца удалить плодоножку и семена, чеснок разобрать на дольки, очистить. Все пропустить через мясорубку, полученную массу выложить в эмалированную кастрюлю. Добавить сахар, масло, посолить. Поставить на огонь и варить 20 минут, постоянно помешивая. За 5 минут до готовности влить уксус, перемешать. Горячую массу разложить в стерильные банки, накрыть чистыми крышками, поставить в посуду с кипящей водой и стерилизовать с момента закипания: поллитровые банки — 10 минут, литровые — 20 минут. Закатать.

Видакова М. А., Тульская обл.,
г. Новомосковск.

От наших читателей

Свекольная икра
«Огни Адыгеи»

3 кг свеклы, 1/2 кг лука, 1/2 кг сладкого перца.

Маринад: 1 стакан воды, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 6% столового уксуса, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Перец промыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами.

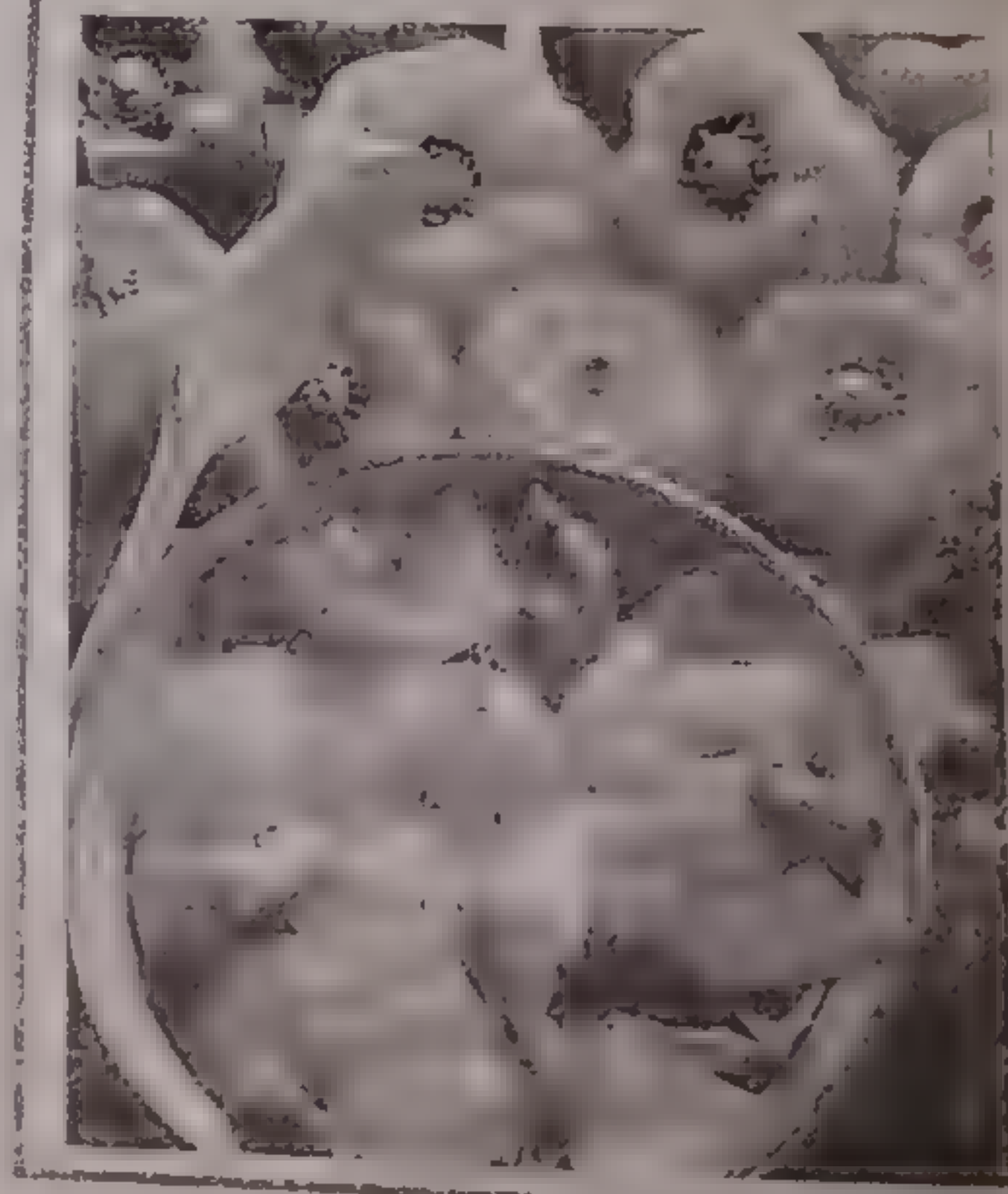
Приготовить маринад. В кастрюлю влить воду, масло, уксус, всыпать сахар, соль, перемешать. Поставить на огонь, дать закипеть. Опустить в маринад перец, лук и варить 10 минут. Затем добавить свеклу, перемешать. Довести до кипения, разложить в стерильные банки, накрыть чистыми крышками и поместить в кастрюлю с кипящей водой. Стерилизовать: поллитровые банки — 20 минут, литровые — 40 минут. Закатать.

Зайцева Е. С., г. Майкоп

Сладкий перец
с помидорами

5-6 помидоров, 3 зубчика чеснока, по 2 стручка сладкого красного, зеленого и желтого перца, 2 ст. л. растительного масла, 2-3 веточки зелени петрушки, 4 листочка базилика; перец, соль по вкусу.

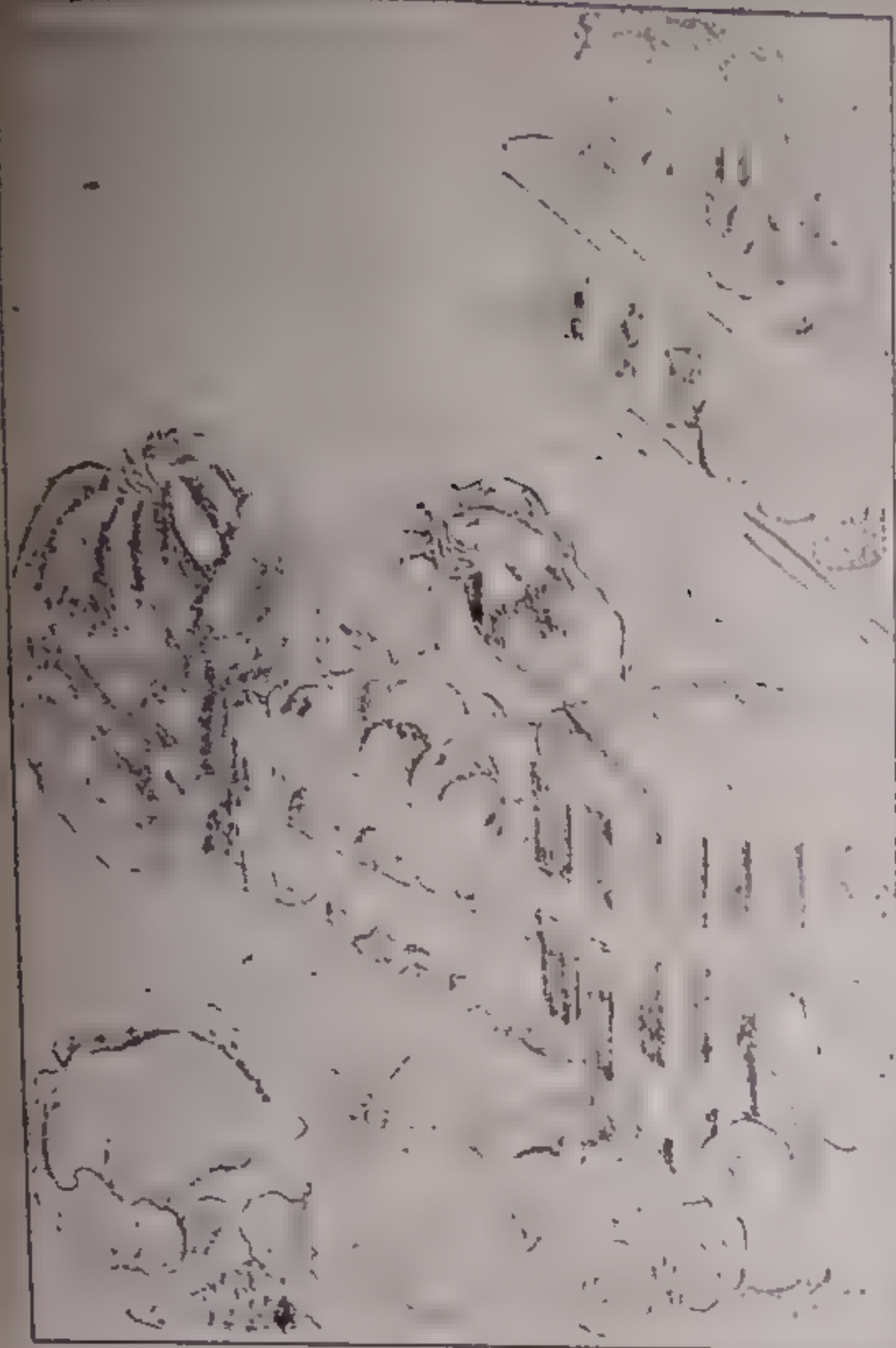
Перец промыть, обсушить, целые стручки подрумянить в духовке на максимальной мощности, чтобы кожура покрылась коричневыми пятнами. Выложить в миску, накрыть влажным полотенцем, дать остыть, затем снять кожуру. Стручки перца разрезать пополам, удалить перегородки и семена. Мякоть нарезать крупными кусочками. Помидоры промыть, обдать кипятком, снять кожуру, разрезать на 4 части, удалить плодоножку и семена, мякоть немного отжать. Чеснок очистить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло, положить в него подготовленные овощи, чеснок, промытую зелень петрушки и базилика, поперчить, посолить и обжаривать в течение 8-10 минут, постоянно перемешивая. Овощи не должны развалиться.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Кабачки, баклажаны или сладкий перец следует класть в хорошо разогретое растительное масло, иначе пока масло будет нагреваться, овощи успеют много впитать его и приобрести неприятный привкус. Растительное масло должно быть без запаха.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ



Лето подошло к концу, а вместе с ним - наши летние хлопоты и заботы в саду и в огороде. Наступила осенняя пора. Убрали картофель, собрали с грядки урожай овощей. Стали очищать грядки от засохшей ботвы, среди которой нет-нет, да и попадется скрюченный огурчик или мелкая морковка, баклажан, кабачок, перчик, а то и десяток-другой маленьких помидорчиков - «последышей». Как с ними поступить? Выбросить жалко, а внешний вид не вызывает аппетита. Хотела бы поделиться с читателями газеты хорошим проверенным способом сохранения овощей до майских праздников. Я ничего не выбрасываю, все собираю, чищу, мою, складываю в большую 10-ти литровую

банку, добавляю специи, какие есть на даче: хрен, зонтики укропа, зелень, листья смородины и вишни. Из под колонки беру воду, делаю рассол (на 1 литр воды 3 ст. ложки соли), заливаю подготовленные овощи, закрываю полиэтиленовой крышкой и обвязываю целлофаном. Ставлю банку с овощами в заранее выкопанную мужем небольшую (по колено) ямку и засыпаю землей. Весной, когда открывается дачный сезон, достаю вкусный сюрприз. Все краски и ароматы прошлого года у нас на столе! Предлагаю всем порадовать себя и близких этим необычным секретом хранения овощей.

Емельянова Светлана Игоревна, г. Белгород



Свежие помидоры можно сохранить до января. Для этого осенью отберите зеленые здоровые плоды, каждый из них оберните бумагой, уложите в ящик или корзинку, застланную соломой, и храните при температуре 11-12 градусов в темном месте.

Баклажаны можно хранить в ящике, обернув их газетами, а еще лучше - засыпать золой или толченым углем.



Морковь лучше сохраняется, если перед укладкой на хранение сбрызнуть ее водным раствором луковой шелухи.

Созревший перец можно сушить впрок, чтобы зимой использовать для варки борщей и рагу. Хвостики перца нужно нанизать на толстую нитку, а середину перца надрезать для быстрого высыхания.



Чтобы сохранить листья сельдерея на зиму, их следует хорошо промыть, дать воде стечь, мелко нарезать, смешать с солью, плотно уложить в глиняную посуду и присыпать солью (на 1 кг листьев - 200 г соли).



Огурцы, засоленные в открытой посуде, не плесневеют, если сверху положить настроганный хрен или посыпать сухими листьями хрена.

* Прежде, чем убрать приготовленные консервы на хранение, необходимо понаблюдать за ними в течение 2-3 недель. Убедитесь, что банки не дали течь и в компотах не появились пузырьки газа, мутность или пена. Такие банки хранить нельзя.

* Нежелательно, чтобы готовые консервы испытывали резкие перепады температуры.

* Ягодные и фруктовые консервы с косточками не рекомендуются хранить больше года.

* Алюминиевые кастрюли после стерилизации станут чистыми и блестящими, если добавить в воду для мытья несколько капель нашатырного спирта. Также можно в кастрюле прокипятить воду с уксусом, чтобы убрать потемнение изнутри.

УЛЫБНИСЬ!

Все, что может портиться - портится. Все, что не может портиться - портится, но чуть позже.

ЕСЛИ ВЗДУЛИСЬ КРЫШКИ

* Если на банках с маринованными огурцами или помидорами вздулись крышки, нужно овощи вынуть, промыть водой, уложить в чистую, хорошо прогретую над паром банку и залить вновь приготовленным рассолом. Если овощи сморщились, то такую банку достаточно закрыть обычной пластмассовой крышкой и как можно быстрее использовать: огурцы - для солянок и рассольников; помидоры, сняв с них кожицу, - для щей и борщей.

* Если на банках с компотом вздулись крышки, нужно вылить компот в кастрюлю, хорошо прокипятить, а затем сироп использовать для приготовления киселя, мусса, желе, а ягоды пойдут в начинку для пирогов, пирожков и т.д.



ОСЕННИЕ ХЛОПОТЫ

На пороге осень. Желтеющие листья, осенние дожди, птицы, собирающиеся в стаи, невольно наводят на грусть - как писал А.С.Пушкин: «Унылая пора! Очей очарованье...», но это для лириков, а для дачников эта пора не такая уж и грустная, скорее наоборот: осенью радуют глаз результаты нелегкого и долгого труда. Сентябрьский огород будто снова зацветает: хороши ярко красные помидоры, румяные яблоки, желтые тыквы; из-под все еще зеленых листочков выглядывают сливы, привлекает взгляд округлившаяся капуста, словно огромный бутон заморского цветка.



Одной из самых важных работ на дачном участке остается копка картошки, на которую собираются всей семьей. И как отрадно, потрудившись на славу, побаловать себя после трудной работы вкусным обедом. Что-то из продуктов можно привезти с собой, а что-то так и просится на стол с осенней грядки. Наши рецепты помогут вам быстро и без особых хлопот организовать стол на вашем дачном участке. Приятного вам отдыха!

Паштет из печени с кабачками

Это блюдо вы можете приготовить дома, а затем захватить с собой на дачу: паштет придаст вам больше сил и энергии для сбора урожая!

300 г говяжьей печени, 1 кабачок, 3 моркови, 5 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 100 г сливочного масла; зелень петрушки, соль по вкусу.

Печень промыть, очистить от пленки, нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле (2 ст. ложки) до готовности. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Кабачок помыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Морковь и лук спассеровать на оставшемся растительном масле в течение 10 минут, затем добавить кабачок и жарить до готовности. Подготовленные овощи и печень пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, промытую и мелко нарезанную зелень петрушки, посолить, перемешать и взбить миксером.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Чтобы сыр меньше высыхал, держите его завернутым в чистую, смоченную в соленой воде салфетку, которую нужно периодически увлажнять.

Бутерброды дачника

В перерывах между работой вы можете подкрепиться бутербродами. Приготовьте их из того, что любой дачник всегда берет с собой: хлеб, яйца, колбасу или ветчину, кетчуп. Ну, а зелень – сорвем с грядки.

4 вареных яйца, 100 г ветчины, 1 батон; сливочное масло, кетчуп, зелень петрушки, укропа по вкусу.

Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см, смазать размягченным сливочным маслом. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Яйца очистить, разрезать на две половинки. На тарелку выложить ломтики батона, сверху – ветчину и яйца, каждый бутерброд полить кетчупом, украсить промытой и мелко нарезанной зеленью.

Морковь с плавленым сыром

Плавленый сырок – неперенный спутник любого дачника. Вот какой вкусный и полезный салат можно быстро приготовить у себя на даче.

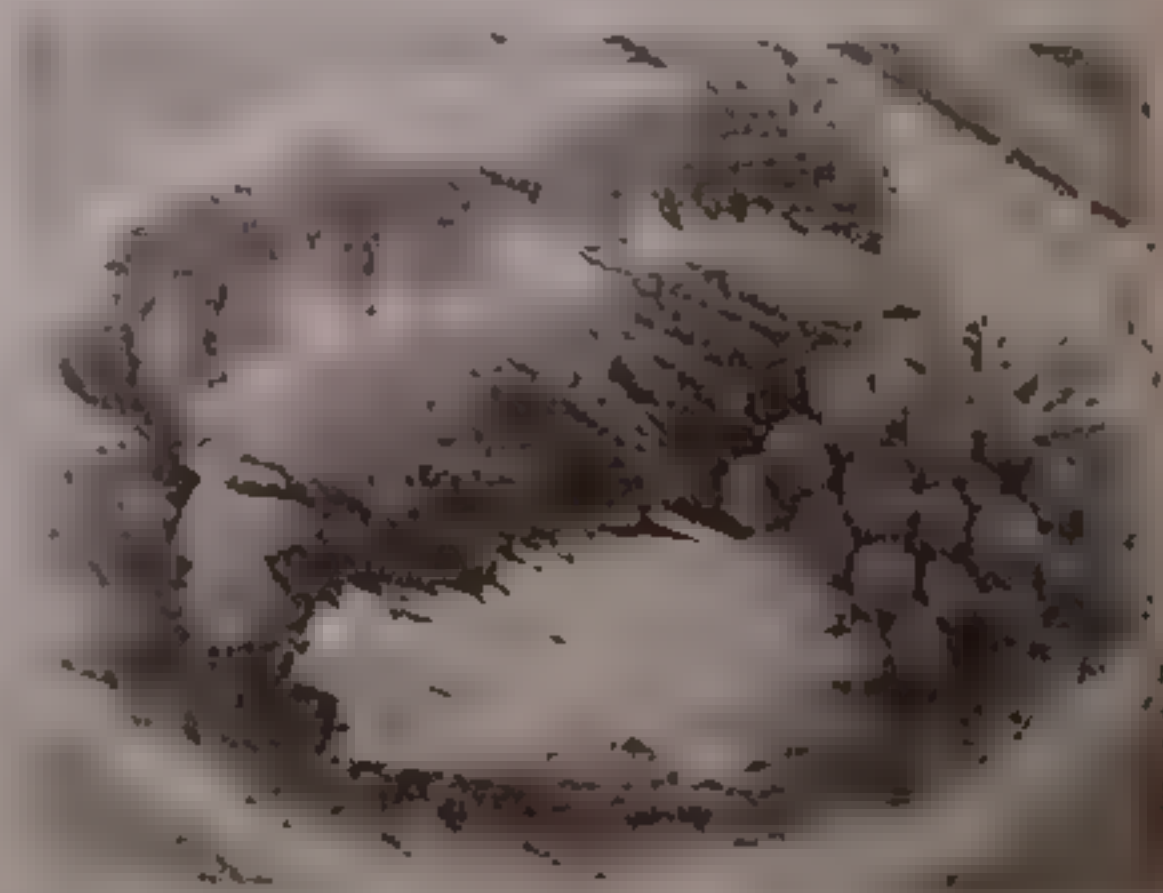
1 крупная морковь, 1 плавленый сырок, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза; зелень укропа по вкусу.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, добавить натертый сырок, мелко нарезанный чеснок. Салат заправить майонезом, перемешать. Сверху украсить промытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

Витаминный салат из яблок и овощей

2 моркови, 2 яблока, 2 помидора, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, зелень сельдерея или петрушки для оформления; сахар, уксус, соль по вкусу.

Морковь промыть, натереть на крупной терке. Помидоры промыть, нарезать кружочками. Яблоки промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи, яблоки, зеленый горошек разложить на блюдо, полить маслом, уксусом, добавить сахар, посолить. Украсить промытой зеленью.



ГОТОВИМ

Выходит 2 раза в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

№ 12 (25)
сентябрь-
октябрь
2004 г.

ВКУСНО

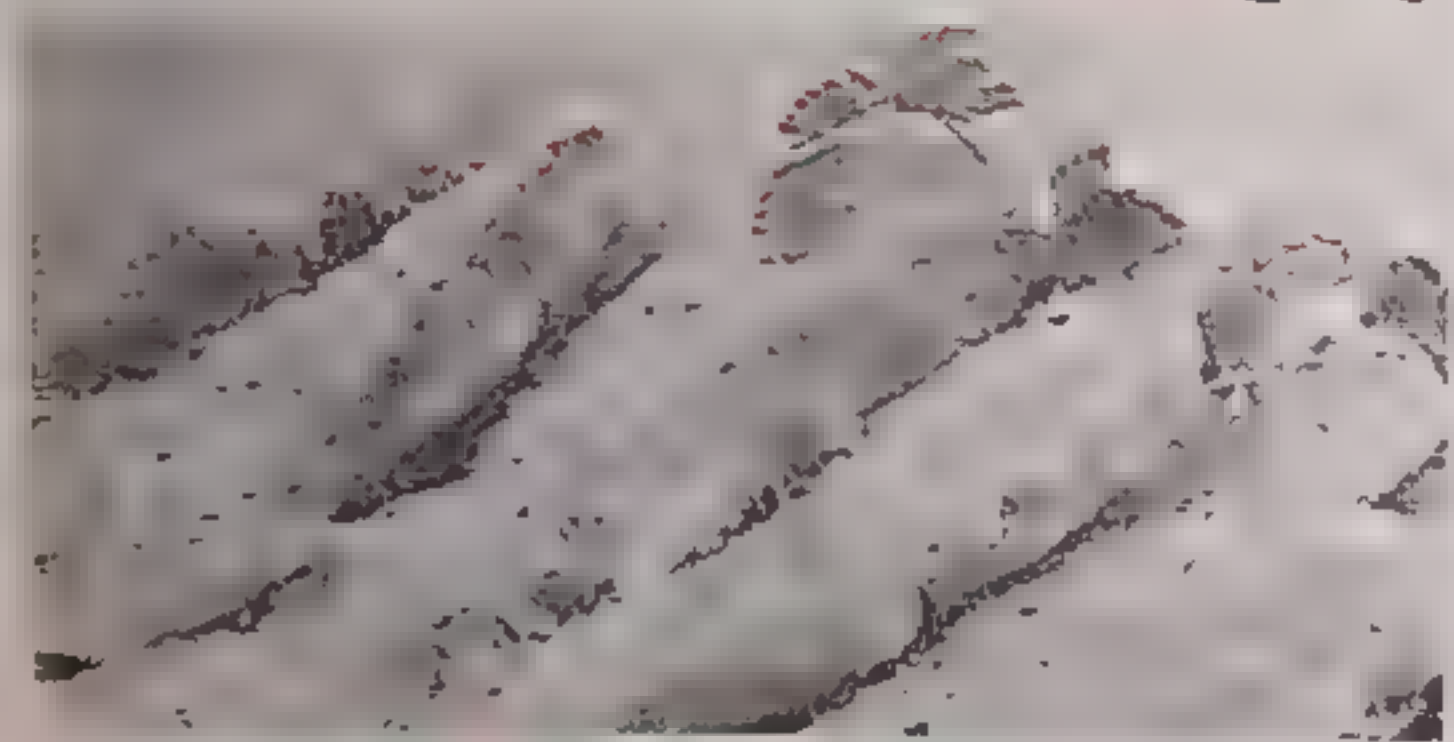
Хлебные рулеты
с рыбой

Стр. 2



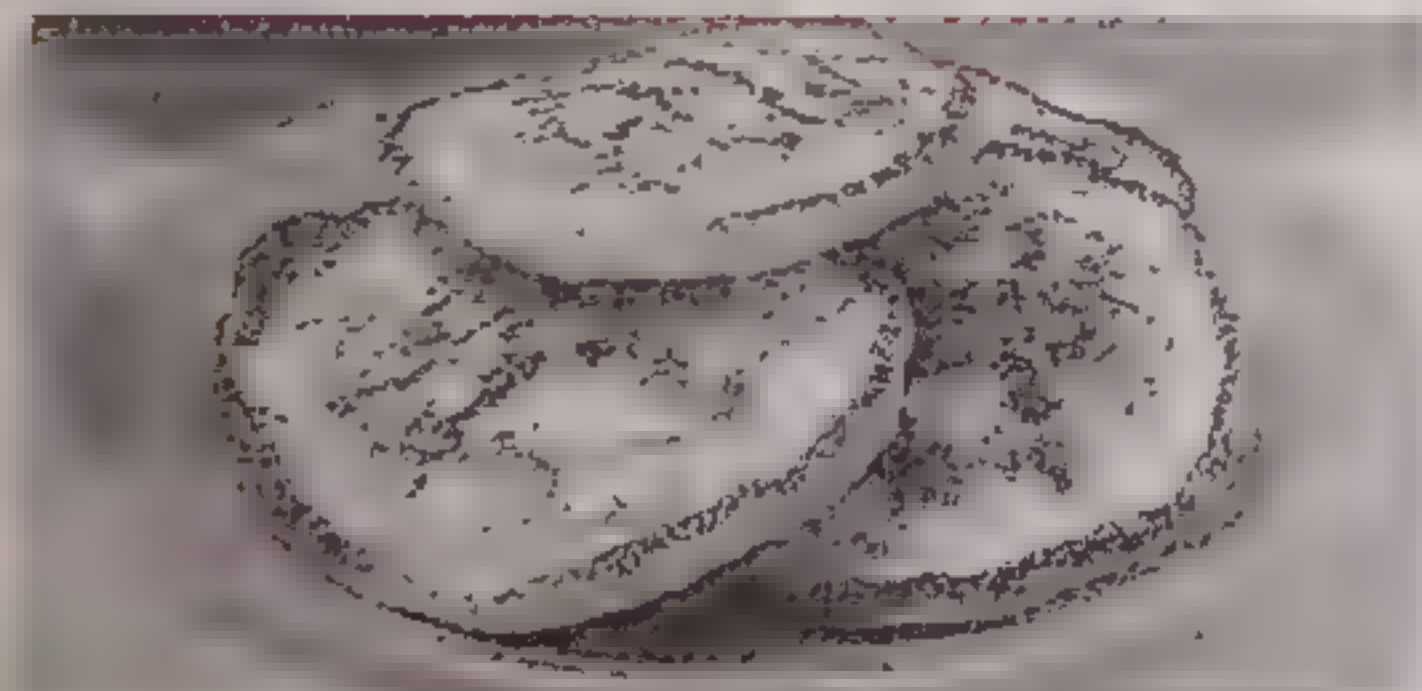
Овощные котлеты

Стр. 7



Оладьи манные

Стр. 10



Ириски

Стр. 11



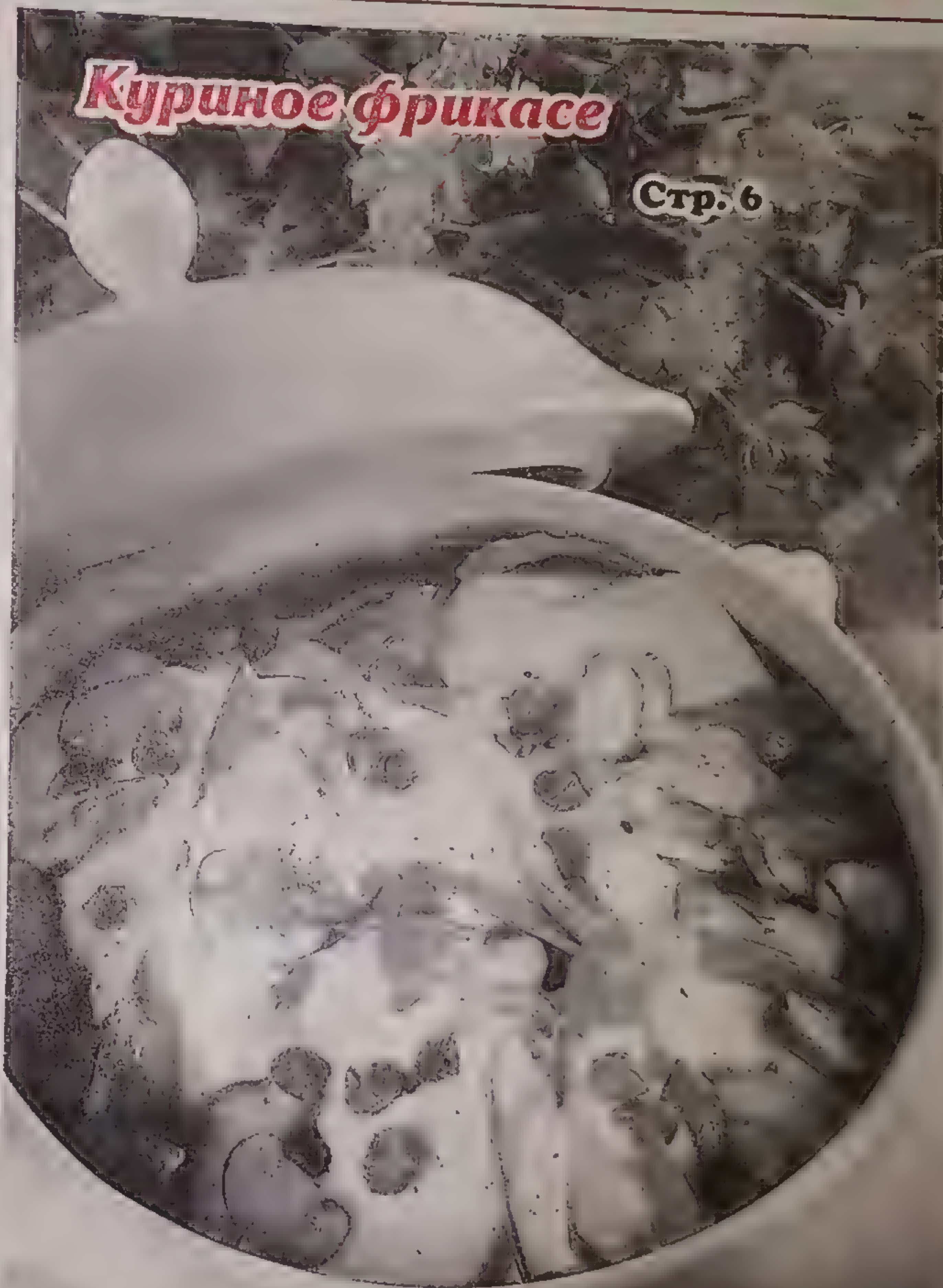
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

11496 — Каталог российской
прессы «Почта России»

50810 — местный каталог для
жителей г. Белгорода и
Белгородской области

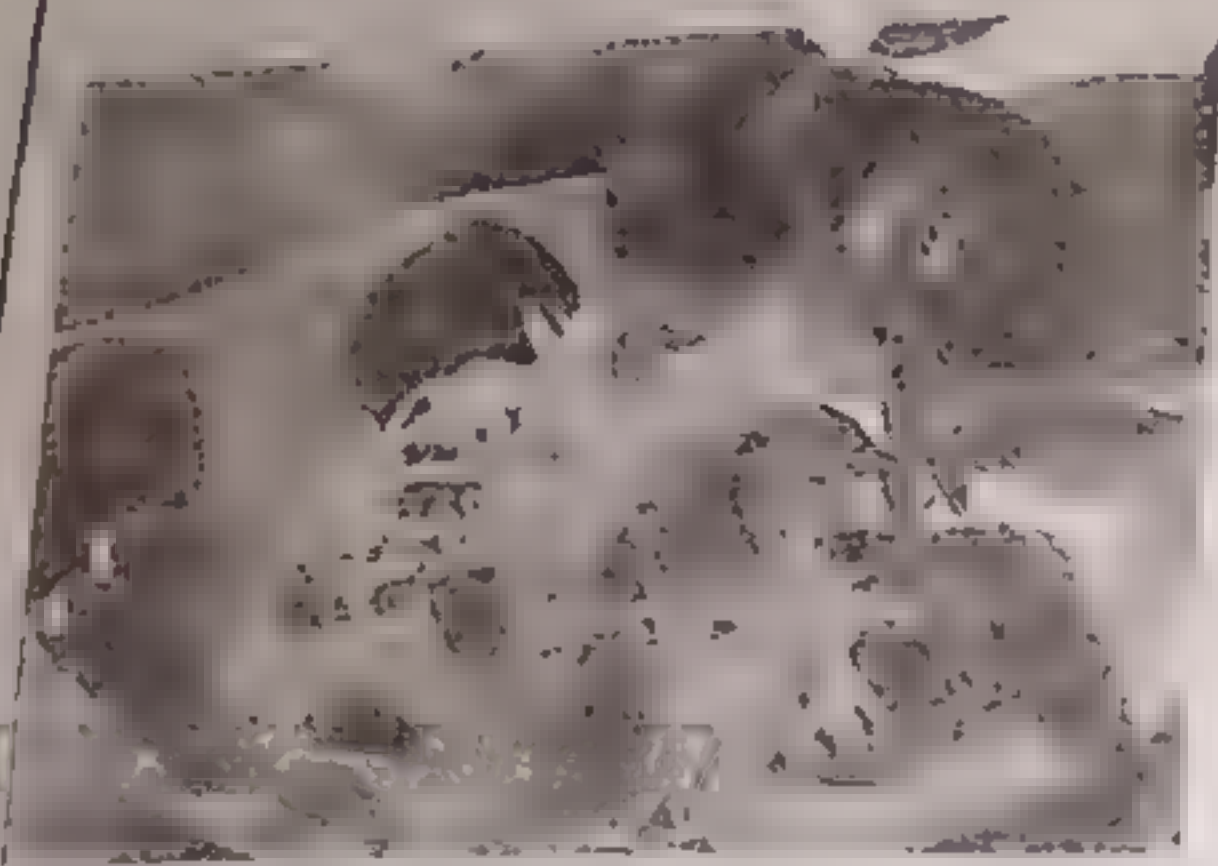
Куриное фрикасе

Стр. 6



Вкусно, оригинально
и очень быстро!

Салат из тыквы и слив



250 г тыквы, 250 г слив, 100 г изюма, 2/3 стакана готового чая, 1/2 стакана сметаны, зелень мелиссы для оформления; сахар по вкусу.

Изюм замочить в холодном чае на 1 час, затем чай слить. Тыкву очистить от кожицы и семян, разрезать на дольки и натереть на крупной терке. Сливы промыть, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Под-

готовленные продукты соединить, выложить в салатник, залить сметаной, взбитой с сахаром, перемешать, оформить зеленью мелиссы.

Редька с сыром

1 белая редька, 150 г сыра, 100 г майонеза, 1-2 дольки чеснока; зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Редьку очистить, промыть, натереть на мелкой терке, посолить, перемешать и оставить на 20 минут. Затем отжать, выложить в салатник, добавить сыр, натертый на мелкой терке, очищенный и мелко нарезанный чеснок, промытую и мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и перемешать.

Салат «Новинка»

1 баклажан, 2-3 вареных яйца, 1-2 луковицы, 1 яблоко, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1 долька чеснока; майонез, соль по вкусу.

Баклажан промыть, нарезать кубиками. На сковороде разогреть растительное масло (1 ст. ложка) и обжарить на нем подготовленный баклажан. Яйца мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать, обдать кипятком, воду слить. Яблоко промыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты выложить в салатницу, соединить с зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, смешанным с мелко нарезанным чесноком.

Салат с колбасой и белокочанной капустой

200 г вареной колбасы, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 2-3 вареных яйца, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и эстрагона, 2/3 стакана майонеза; соль по вкусу.

Колбасу нарезать соломкой, яйца — ломтиками, капусту тонко нашинковать. Лук очистить, мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить в салатнике, выложить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом. Сверху посыпать зеленью петрушки и эстрагона.

Хлебные рулеты с рыбой

1 батон, 1 банка рыбных консервов, 3 помидора, 1 лимон, 1 луковица, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. молока, 4 ст. л. сливочного масла; перец красный молотый, зелень петрушки, соль по вкусу.



Батон очистить от корки, нарезать вдоль пластами. Рыбные консервы размять вилкой. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу и лук соединить, добавить хрен, размягченное сливочное масло, молоко, перец, соль и взбить миксером до консистенции крема. Каждый пласт батона прокатать скалкой между листами пергаментной бумаги до получения тонких лепешек. Смазать каждую лепешку рыбной массой, скатать в виде рулета, плотно завернуть в фольгу и поставить в холодильник. Перед подачей рулеты освободить от фольги и разрезать на порции, украсить промытыми и нарезанными кружочками помидоров, нарезанными ломтиками лимона, зеленью петрушки.

От наших читателей

Закуска из баклажана

1 баклажан, 2 помидора, 2-3 вареных яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 2 дольки чеснока, горсть муки, растительное масло для жарки; майонез, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Баклажан промыть, нарезать кружочками, посолить. Каждый кружочек обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на растительном масле. Помидоры промыть, нарезать кружочками. Яйца очистить, также нарезать кружочками. Майонез смешать с сыром, чесноком, пропущенным через чеснокодавку. На подготовленное блюдо выложить кружочки баклажанов, сверху — кружочки помидоров, на них — кружочки яиц. Залить все майонезом. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Евиченко М.Д.

Оренбургская обл., п. Веселый

Скумбрия, жаренная в сыре

500 г филе скумбрии, 250 г сыра, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. л. муки, сок 1 лимона, 2 помидора; зелень петрушки, соль по вкусу.

Филе скумбрии сбрызнуть лимонным соком, разрезать на 3 кусочка, посолить и обжарить на растительном масле (2 ст. ложки). Сыр нарезать ломтиками по величине кусочков рыбы. Каждый ломтик сыра запанировать в муке, смочить в слегка взбитых яйцах и снова запанировать в муке. Обжарить на сливочном масле (2 ст. ложки) с обеих сторон так, чтобы кусочки слегка размягчились. Затем часть сыра выложить на смазанную оставшимся сливочным маслом сковороду, сверху положить кусочки жареной рыбы и накрыть оставшимися ломтиками сыра. Поставить сковороду в разогретую духовку на 10 минут, чтобы сыр расплавился и обволок рыбу. Помидоры промыть, нарезать кружочками и обжарить на оставшемся растительном масле с обеих сторон. Жареную скумбрию с сыром разложить на тарелки, сверху выложить кружочки помидоров и посыпать промытой, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Готовим
ВКУСНО

большой
один не
с мясом,
бродов. Г
и круглым
ное — вы
торт-буте
миской, ч
тортов-бу
Желаем

Бутер

200 г мя
ржаного
сваренн
матной
1 щепот
1/4 ч. л.
ца, неско
сока, 1
острой го
шафрана
ной зеле

Сыр пе
солью до
су раздел
порцию
тым пери
шафран
желтком
с томат
лотым п
монным
нарезан
хлеба с
его вдо
ломтик

ТОРТЫ-БУТЕРБРОДЫ



Представьте себе, дорогие хозяйюшки, что вам позвонили ваши хорошие знакомые и напросились в гости. Вы растерялись? Чем будете угощать, пока не придумали. Хочется удивить чем-то необычным, но порой изобретательности не хватает, фантазия быстро иссякает. Салаты уже изрядно всем поднадоели, предложенные подружками рецепты уже были не раз использованы, а удивить гостей чем-то новеньким так хочется! Как быть? Очень просто. Одной из самых распространенных закусок являются бутерброды. Они могут быть как однослойные, так и многослойные. Здесь для полета вашей фантазии самый

большой простор. От немецкого "хлеб с маслом" остался только один неизменный продукт - это хлеб. Ведь хлеб хорошо сочетается с мясом, рыбой, овощами. Торт-бутерброд - один из видов бутербродов. По форме он может быть и квадратным, и прямоугольным, и круглым, но всегда с большим количеством начинки. Самое главное - выбрать оригинальное сочетание продуктов. Сформировать торт-бутерброд желательно заранее, сверху накрыть колпаком или миской, чтобы продукты не подсыхли. Предложенные нами рецепты тортов-бутербродов вполне под силу приготовить любой хозяйке. Желаем приятного аппетита вам и вашим гостям!

Бутерброды «Домино»

200 г мягкого сыра, 1/2 буханки ржаного хлеба, 1 яичный желток, сваренный вкрутую, 1/2 ч. л. томатной пасты, 3 ст. л. сливок, 1 щепотка белого молотого перца, 1/4 ч. л. красного молотого перца, несколько капель лимонного сока, 1 щепотка сахара, 1 ч. л. острой горчицы, на кончике ножа шафрана, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени, 1/2 ч. л. соли.

Сыр перемешать со сливками и солью до консистенции крема. Массу разделить на 4 порции. Первую порцию смешать с белым молотым перцем и горчицей, вторую - с шафраном и протертым яичным желтком, третью порцию смешать с томатной пастой и красным молотым перцем, четвертую - с лимонным соком, сахаром и мелко нарезанной зеленью. С ржаного хлеба срезать корочки и разрезать его вдоль на 5 пластов. Каждый ломтик хлеба намазать одним ви-



дом крема и положить друг на друга. Выдержать в холодильнике под легким гнетом не менее 1 часа. Перед подачей разрезать на порционные кусочки.

Сырный торт

1 буханка хлеба "кирпичиком", 400 г плавленного мягкого сыра, 100 г плавленного сыра ("Городской", "Салатный", "Орбита"), 3 ст. л. твердого тертого сыра, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. смеси рубленой зелени (кинза, укроп, петрушка), 1/2 ч. л. карри, 6 ст. л. майонеза; свежие овощи для подачи.



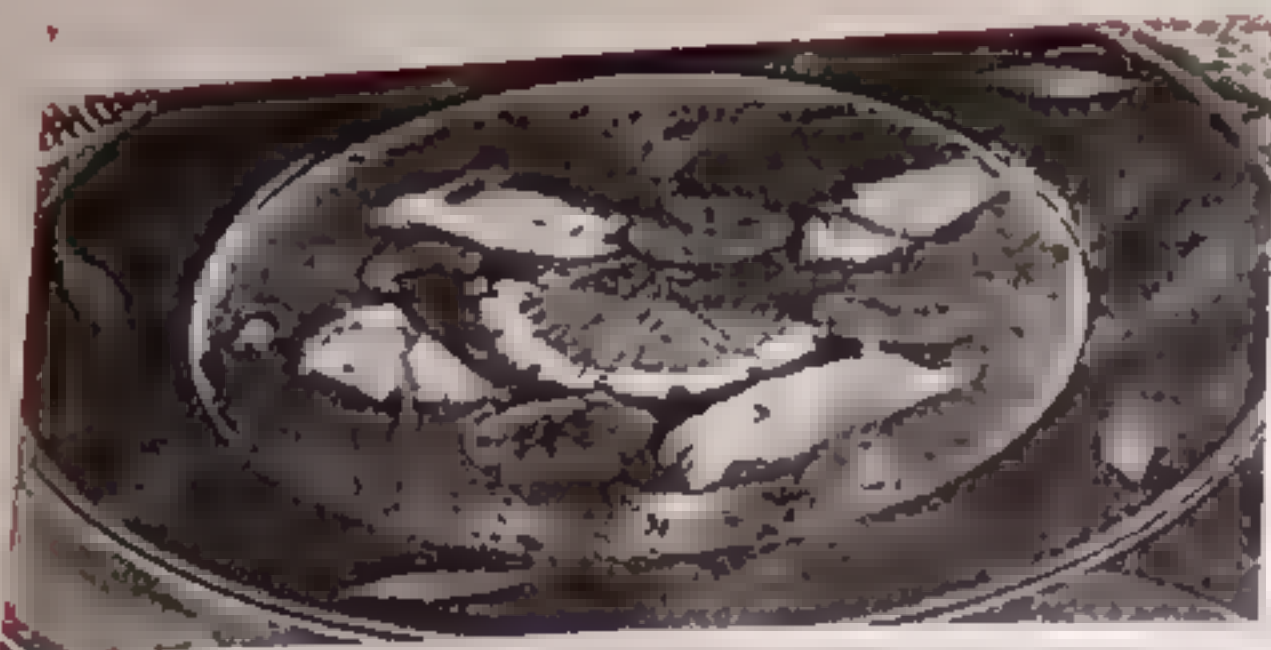
Плавленный мягкий сыр взбить с майонезом до образования пышной массы и приправить карри. Сыр плавленный ("Городской", "Салатный", "Орбита") размять и взбить с размягченным сливочным маслом, добавить зелень и перемешать. С хлеба срезать корочки и разрезать его вдоль на 4 пласта. Смазать нижний пласт 1/3 сырной массы с карри, накрыть вторым пластом хлеба, смазать его частью сырной массы с зеленью, вновь накрыть хлебом, затем на него выложить половину оставшейся сырной массы с карри и снова накрыть хлебом. Выдержать торт в холодильнике под легким гнетом не менее 2 часов. Перед подачей смазать верх и боковые грани торта оставшейся сырной массой с зеленью, посыпать тертым сыром, разрезать на порции. Подавать со свежими овощами.

Торт-бутерброд с копченой рыбой

4-6 тонких ломтиков хлеба, 3 ч. л. сливочного масла или майонеза, 2-3 копченые сельди, 2 маринованные красные свеклы, 1-2 соленых огурца, 2 вареных яйца.

Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать полосками. С ломтиков хлеба срезать корку. Свеклу и огурцы мелко нарезать, соединить, перемешать. Яйца нарезать кружочками. Каждый ломтик хлеба намазать сливочным маслом или майонезом, сверху положить филе рыбы, смесь из огурцов и свеклы, кружочки яиц. Уложить подготовленные ломтики друг на друга, накрыть гнетом и оставить на 1 час. Подавать к столу с пивом.

Суп овощной по-молдавски



300 г куриного мяса, 1 л воды, 1/4 кочана капусты, 2 картофелины, 100 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 2,5 ст. л. маргарина, 1/3 стакана кваса, 1/2 лимона, 2 ст. л. сметаны; зелень, перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, выложить в кастрюлю и варить в подсоленной воде до готовности. Затем мясо достать из бульона, нарезать порционными кусочками, бульон процедить. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками. Капусту нашинковать соломкой. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Морковь и лук очистить, промыть, нарезать соломкой и спассеровать на маргарине до золотистого цвета. В готовый куриный бульон последовательно выложить картофель, капусту, грибы, спассерованные овощи и варить в течение 20 минут. За 2-3 минуты до окончания варки поперчить, посолить и добавить прокипяченный квас. При подаче к столу разлить суп в порционные тарелки, положить кусочки курицы, ломтики лимона, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп картофельный с рыбой

600 г филе свежей рыбы, 10-12 картофелин, 1-2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. томата-пюре, 1/2 пачки маргарина, 2 л воды; лавровый лист, перец горошком, зелень, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками. Морковь и лук очистить, промыть, спассеровать на маргарине до золотистого цвета, добавить томат-пюре, перемешать и выдержать на слабом огне 3-5 минут. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками. В кипящую воду выложить подготовленный картофель, спассерованные с томатным пюре овощи и варить в течение 10 минут. Затем выложить кусочки рыбы, лавровый лист, перец, посолить и варить на слабом огне 7-10 минут. При подаче в каждую порционную тарелку положить кусочки рыбы и посыпать суп промытой и мелко нарезанной зеленью.

УЛЫБНИСЬ!

Посетитель заказывает суп. Через некоторое время его приносят. Посетитель в течение двух часов ничего не делает, сидит и смотрит в окно. Обеспокоенный официант подходит к нему и спрашивает: «В чем дело?»

А тот ему говорит:

— А вы попробуйте.

— А что такое? Вам не нравится?

— Нет, попробуйте, попробуйте.

Наконец официант соглашается:

— Ну хорошо, а где же ложка?

— Ага-а-а!

Суп по-румынски

200 г куриного мяса, 2 картофелины, 1 л воды, 1 морковь, 1 ч. л. муки (с горкой), 2 ч. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 ч. л. 3% уксуса, сметана для подачи; зелень, красный перец, соль по вкусу.



Мясо промыть, выложить в кастрюлю, варить в подсоленной воде до готовности. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Муку просушить на сковороде до появления запаха каленого ореха, охладить и развести в небольшом количестве бульона (3 ст. ложки). Промытые и очищенные морковь и лук нарезать соломкой и слегка спассеровать на сливочном масле, затем добавить уксус и прогреть. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и выложить в кипящий бульон, варить до готовности. Затем выложить спассерованные морковь и лук, ввести муку, разведенную бульоном, поперчить, посолить и варить в течение 5 минут. В порционные тарелки разлить суп, выложить в каждую мясо курицы, нарезанное кусочками, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

От наших читателей

Суп картофельный с вермишелью

4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 горсти вермишели, 3 ст. л. растительного масла, 1,5 л воды, 2 куриных бульонных кубика; зелень по вкусу.

В кипящую воду положить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, варить 7-10 минут. Морковь и лук очистить, промыть. Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Затем выложить в суп, добавить бульонные кубики, вермишель и варить в течение 5 минут. При подаче к столу разлить в порционные тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью. Хорошо подходят к такому супу мелкие макаронные изделия типа "звездочек".

Сахнова Людмила, г. Иваново

Суп-харчо из говядины

500 г говядины, 2 л воды, 3-4 луковицы, 4 ст. л. риса, 1 стакан пюре из свежих помидоров, 4-5 горошин душистого перца, 3 ст. л. говяжьего жира; зелень кинзы, петрушки, укропа, горький стручковый перец, чеснок, хмели сунели (смесь сухих молотых пряных растений), соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать мелкими кусочками, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять образовавшуюся пену и варить до полуготовности. Затем мясо вынуть из бульона. В отдельной кастрюле разогреть жир, выложить очищенный, промытый и мелко нарезанный лук, потушить в течение 10 минут. Затем к луку выложить мясо, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15-20 минут. После чего добавить пюре из свежих помидоров и тушить еще в течение 5 минут. Затем залить все процеженным бульоном, дать закипеть, выложить промытый рис и варить до готовности. За несколько минут до окончания варки добавить чеснок, очищенный и пропущенный через чеснокодавку, мелко нарезанный горький стручковый перец, промытую и мелко нарезанную зелень, хмели сунели, душистый перец и соль.

500 г
1 ст. л.

Мясо
лить и
вылож
вдоль
Залит
шимс
Пр
до ко

500 г
1 пуч
2 яич
капус

Лу
кусоч
воро
трый
пом
ные
орех
сфор
да ж
огне
крыт

КОТЛЕТА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ



Котлеты, биточки, тефтели, фрикадельки, люля-кебабы – все это изделия из молотого мяса. Раньше "котлетой" называли натуральный кусок мяса, поджаренный с реберной костью. Само слово "котлета" пришло к нам из французского языка (где cotelette – производное от cote – "ребро") и буквально означает "отбивное жареное мясо на ребрышке". С конца XIX века в России котлетами стали называть изделия из молотого мяса. Молотое мясо очень часто используют для того, чтобы смягчить консистенцию и ускорить приготовление мясных блюд. Мясо для такого рода изделий очень мелко рубят или пропускают через мясорубку.

Из молотого мяса можно приготовить различные блюда: фрикадельки, биточки, котлеты, тефтели, люля-кебабы. Все они чем-то похожи друг на друга, но реально отличаются по форме, размеру и технологии приготовления. Котлеты делают овальными, немного продолговатыми. Биточки – практически те же самые котлеты, но меньших размеров, и не овальные, а круглые. Тефтели и фрикадельки – небольшие шарики, а люля-кебабы обычно делают в виде сосисок или колбасок. Наша подборка рецептов поможет вам открыть для себя некоторые секреты приготовления изделий из молотого мяса.

Котлеты с молочным соусом

500 г мясного фарша, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. л. натертого сыра, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана молока, 5 ст. л. сливочного масла; соль по вкусу.

Мясной фарш соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить и тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы котлеты и выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (2 ст. ложки). Сверху вдоль каждой котлеты по всей ее длине сделать чайной ложкой углубления. Залить в углубления соус, посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть оставшимся сливочным маслом и поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Приготовить соус. Муку спассеровать на сливочном масле (1 ст. ложка) до коричневого цвета и развести молоком.

Котлеты с рисом и капустой

500 г говяжьего фарша, 1 луковица, 2 помидора, 1 стручок острого перца, 1 пучок петрушки, 4-5 зубчиков чеснока, 1 ломтик белого хлеба (мякиш), 2 яичных желтка, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. риса, 6 стаканов бульона, 1/2 кочана капусты, 3 ст. л. растительного масла; мускатный орех, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать небольшими кусочками. Острый перец разрезать, освободить от семян, растолочь. В сковороде на растительном масле обжарить лук и помидоры, добавить острый перец, перемешать, остудить. Фарш соединить с обжаренным луком и помидорами, добавить промытую и мелко нарезанную зелень петрушки, яичные желтки, размягченный в бульоне (3 ст. ложки) хлеб, муку, мускатный орех, посолить и все тщательно перемешать. Из полученной котлетной массы сформовать шарики. Капусту нашинковать и выложить в кипящий бульон, туда же выложить промытый рис, посолить, перемешать и тушить на слабом огне 20-25 минут. Затем выложить подготовленные мясные шарики, прикрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне, в течение 10 минут.

Рубленое мясо по-югославски

300 г смешанного мясного фарша, 300 г фарша из молодой баранины, 3 дольки чеснока, 3 луковицы, 1/2 ч. л. свежемолотого белого перца, 1 ч. л. соли, растительное масло для жарки.

Соединить оба вида фарша, добавить чеснок, очищенный и пропущенный через чеснокодавку, очищенный и мелко нарезанный лук, поперчить, посолить, перемешать. Из полученного фарша сформовать колбаски длиной 6 см и толщиной 3 см, неплотно завернуть их в фольгу и выдержать в холодильнике 3 часа. Затем обжарить охлажденные колбаски в сковороде на разогретом растительном масле до образования хрустящей корочки.



Бифштекс по-татарски

600 г говядины, 2 яйца, 2 луковицы, 1/2 ч. л. сушеного шалфея, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 6 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, промыть и мелко нарезать. Смешать мясной фарш с чесноком, луком, яйцами, томатной пастой, шалфеем, поперчить, посолить, тщательно вымешать. Сформовать бифштексы толщиной 1,5 см и диаметром не менее 4 см, неплотно завернуть в алюминиевую фольгу и поставить на 3 часа в холодильник. После чего бифштексы обвалить в панировочных сухарях. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем бифштексы, по 3 минуты с каждой стороны.

Куриное фрикасе

150 г шампиньонов, 2 стакана куриного бульона, 2 стручка сладкого перца, 500 г филе куриной грудки, 1/2 стакана сливок, 1-2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яичных желтка; перец, соль по вкусу.

В кастрюле вскипятить подсоленную воду, опустить в нее сладкий перец и варить 2 минуты. Затем перец обдать холодной водой, дать воде стечь, нарезать ломтиками. Разогреть в кастрюле бульон, выложить куриное филе и варить на слабом огне в течение 8 минут. Готовое филе достать из бульона и нарезать небольшими ломтиками. В отдельной кастрюле растопить сливочное масло и обжарить на нем промытые и нарезанные ломтиками грибы. Залить грибы куриным бульоном, проварить на слабом огне в течение 5 минут, затем добавить сливки, подготовленный перец, куриное филе, лимонный сок, поперчить, посолить, перемешать, накрыть крышкой и потушить на слабом огне 10 минут. Затем добавить слегка взбитые яичные желтки, осторожно перемешать. Подавать с вареным рисом.



«Доверчивая хохлатка»

1 курица, 3 стакана пшена, 6 стаканов воды, 1/4 средних размеров тыквы, 1/2 пачки столового маргарина, 1 луковица, 1 морковь; соль по вкусу.

Лук, морковь и тыкву очистить, промыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, тыкву нарезать маленькими кубиками. Подготовленные лук и морковь обжарить на маргарине до золотистого цвета. Курицу промыть, разделить мякоть, нарезать кусочками. Выложить к луку и моркови, слегка обжарить. Пшено перебрать, хорошо промыть. В большой горшочек выложить слоями пшено, тыкву и курицу с овощами, посолить, заполнить горшочек на 2/3 объема, до верха залить кипятком и поставить в духовку на 30 минут.

Свиная отбивная в тесте

4 свиных отбивных, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 2,5 ст. л. муки, 1/2 чайной ложки сахара; зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.



Свиные отбивные поперчить, посолить. В молоке развести сахар, соль, добавить яйцо, размешать и влить тоненькой струйкой в муку, замесить жидкое тесто. Подготовленные свиные отбивные обмакнуть в тесто и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Подавать с консервированными фруктами и салатом из свежей белокочанной капусты. Оформить промытой зеленью.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Рыба во время жарки не будет прилипать к сковороде, если добавить в масло немного соли.

От наших читателей

Рыба по-французски

500-700 г филе рыбы, 300 г грибов, 2-3 луковицы, 1/2 стакана тертого сыра, 1 ст. л. муки, растительное масло для жарки и смазывания противня; майонез или сметана, перец, соль по вкусу.

Грибы и лук очистить, промыть. Лук нарезать кольцами; грибы - кубиками. По отдельности лук и грибы обжарить в растительном масле. Грибы смешать с мукой. Филе рыбы промыть, нарезать на порционные кусочки. Форму смазать растительным маслом, разогреть, уложить в нее кусочки рыбы, посолить, поперчить. Сверху разложить подготовленные грибы, а затем лук. Все залить майонезом или сметаной, посыпать тертым сыром. Поставить в духовку и запекать до образования румяной корочки.

Котлеты из рыбы с кабачком

500 г филе рыбы, 2 луковицы, 1 кабачок, 100 г майонеза, 1 яйцо, 2-4 ст. л. муки, растительное масло для жарки; зелень и соль по вкусу.

Лук очистить, промыть. Филе рыбы промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком. Полученную массу посолить, добавить майонез и муку, все хорошо перемешать и поставить в холодильник. Кабачок очистить, промыть, натереть на мелкой терке, отжать. Зелень промыть, мелко нарезать. В охлажденную массу добавить яйцо, подготовленный кабачок и зелень. Выкладывать ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.

Оладьи из свинины

500 г свинины, 3 яйца, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. муки, растительное масло для жарки; чеснок, зелень, соль по вкусу.

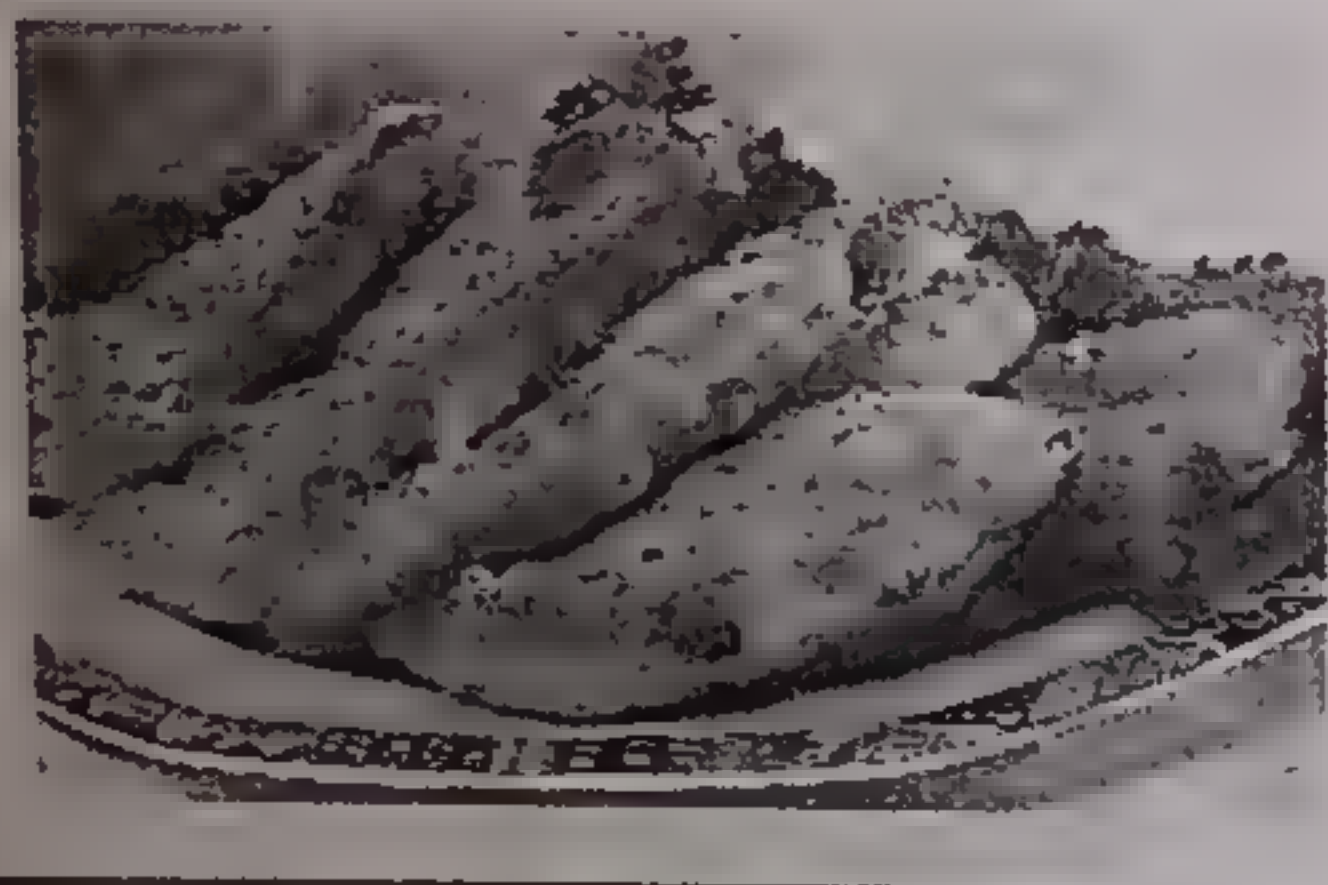
Мясо промыть и мелко-мелко нарезать. Яйца взбить с майонезом, всыпать муку, посолить и все хорошо перемешать. Полученную массу соединить с мясом, поперчить и еще раз перемешать. Жарить на сковороде с разогретым растительным маслом как обычные оладьи. Готовые оладьи выложить в кастрюлю, пересыпать очищенным и мелко нарезанным чесноком, промытой и мелко нарезанной зеленью.

Анисимова Е. И., г. Воронеж

Овощные котлеты

100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы, 4 ст. л. муки, 3 яйца, 1/2 стакана тертого сыра, растительное масло для жарки; зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Кукурузу и горошек откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. В миску всыпать муку, вбить яйца, тщательно перемешать, добавить кукурузу, горошек, половину нормы сыра, поперчить, посолить, перемешать. На сковороде разогреть растительное масло. Столовой ложкой порциями выложить подготовленную смесь на сковороду и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты разложить на блюдо, посыпать оставшимся сыром и оформить промытой зеленью петрушки.



УЛЫБНИСЬ!

Стаи мух до того докучали посетителю кафе, что он обратился к официанту:

— У вас тут висит плакат "Война мухам!", а мух такое множество!

— Мы и воевали с ними, — отвечает официант. — Но их больше, и они победили.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Из холодного отварного картофеля можно приготовить пюре. Для этого нужно залить картофель кипятком и поддерживать на слабом огне 5-6 минут, пока он не прогреется. Затем воду слить, картофель размять, добавить горячее молоко и сливочное масло по вкусу.

Кабачки, фаршированные овощами

2 средних кабачка, 2-3 моркови, 3 помидора, 2 луковицы, 4 ст. л. вареного риса, 3 ст. л. сливочного масла, 1,5 стакана сметаны, 2 ст. л. нарезанной зелени укропа или петрушки; перец, соль по вкусу.

Кабачки промыть, очистить, нарезать кружочками высотой 4-5 см, удалить мякоть. Затем отварить в подсоленной воде в течение 5 минут до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, охладить.

Приготовить фарш. Очищенные лук и морковь промыть, нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Помидоры промыть, нарезать небольшими кусочками. Соединить помидоры, лук, морковь, вареный рис, добавить зелень, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Подготовленные кабачки выложить в кастрюлю с широким дном, смазанную растительным маслом (1,5 ст. ложки), начинить овощным фаршем, залить сметаной, накрыть крышкой и на слабом огне тушить в течение 25-30 минут. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

От наших читателей

Фаршированные баклажаны

2 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 2 помидора, 2 дольки чеснока, 2 луковицы; зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Баклажаны промыть, разрезать пополам и отделить ножом мякоть от кожицы.

Приготовить фарш. Лук, чеснок, морковь очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на терке. Мякоть баклажанов мелко нарезать и тщательно перемешать с подготовленными овощами. Полученным овощным фаршем наполнить половинки баклажанов, поперчить, посолить, выложить на смазанный растительным маслом противень и поставить в духовку. Запекать 15-20 минут. Помидоры нарезать кружочками. Готовые баклажаны выложить на подготовленное блюдо, сверху разложить кружочки помидоров, посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Панфилова Е. И., г. Тверь

Каша пшенная с морковью и яблоками

1,3 стакана пшена, 2,5 стакана воды, 2 яблока, 1 морковь, 3 ст. л. меда; соль по вкусу.

Крупу перебрать, промыть, залить горячей водой, посолить и варить до тех пор, пока крупа не впитает всю воду. Затем кастрюлю закрыть крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут. Яблоки промыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Морковь очистить, промыть, нарезать фигурно. В готовую кашу влить растопленный мед, выложить подготовленные яблоки и морковь, осторожно перемешать.



От наших читателей

Перец, фаршированный сардинами

7-8 стручков сладкого перца, 1 баночка рыбных консервов (желательно сардин), 1 луковица, 1 стакан отварного риса, 1/2 стакана томатного соуса, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла; перец, соль по вкусу.

Перец промыть, удалить плодоножку и семена, обдать кипятком, оставить на 5 минут, затем воду слить, перец обсушить.

Приготовить фарш. Смешать рыбные консервы с отварным рисом, очищенным и мелко нарезанным луком. Добавить взбитое яйцо, томатный соус, поперчить, посолить, перемешать. Полученной смесью нафаршировать перец. Уложить его в смазанную растительным маслом глубокую форму и запекать в разогретой духовке в течение 15 минут.

Хвостикова А. Т., г. Губкин

ГРИБЫ – ЗАГАДОЧНЫЕ СОЗДАНИЯ



Одним из чудес растительного мира, бесценным даром природы можно по праву назвать грибы. По своей природе грибы – загадочные создания. Долгое время их происхождение было окутано мистическим туманом легенд и суеверий. О грибах слагались всевозможные вымыслы и небылицы. Например, внезапное таинственное появление грибов на поверхности земли связывалось с ударом молнии, действием росы, а необычное расположение грибов по кругу называли "ведьминым кольцом". В конце XVI века немецкие ученые писали, что "...грибы имеют божественное происхождение и называются детьми богов, ибо рождаются они без семян, не так, как другие". А вот французский ботаник Веян уверял, что грибы были специально изобретены дьяволом, чтобы нарушить гармонию природы. Грибы называют "лесными овощами" или "лесным хлебом". Они широко используются в пищевом рационе человека в разных видах: вареном, соленом, маринованном и сушеном, входят в состав мясных, овощных, рыбных блюд, гарниров, салатов, разнообразных начинок.

Опята соленые

10 кг опят, 1/2 кг соли, 2-3 луковицы; горошины душистого перца, лавровый лист, зелень укропа по вкусу.

Грибы перебрать, промыть, залить кипящей подсоленной водой и оставить на 1 час. Затем откинуть на дуршлаг, охладить. В подготовленную чистую посуду положить на дно пряности (лавровый лист, душистый перец, очищенный и нарезанный кольцами лук, промытую зелень укропа). Сверху выложить грибы слоем 5 см, на грибы – снова пряности и засыпать сверху солью. Таким образом уложить несколько слоев, пока не закончатся грибы. Последний слой накрыть салфеткой, положить гнет. Хранить в холодном месте.

Грибы маринованные

Грибы (лучше трубчатые: подберезовики, подосиновики, белые и др.), растительное масло для заливки.

Маринад: 1 л воды, 1 ст. л. уксусной эссенции, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, 4 лавровых листа, 6 горошин душистого перца.

Грибы перебрать, очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Переложить в кастрюлю, залить маринадом и варить на слабом огне в течение 20 минут. Затем выложить в стерильную банку, сверху залить растительным маслом, закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в холодильнике.

Приготовить маринад. В воду влить уксусную эссенцию, всыпать сахар, соль, положить лавровый лист, перец, довести до кипения, проварить 2-3 минуты.

Суп картофельный
грибной

250 г грибов, 10-12 картофелин, 2 моркови, 1-2 луковицы, 2 помидора, 5 ст. л. растительного масла, 1,5 л воды, 2 ст. л. сметаны; зелень, соль по вкусу.

Грибы очистить, промыть, удалить шляпки от ножек. Шляпки нарезать соломкой, залить водой, дать закипеть, посолить и варить в течение 30 минут. Ножки грибов обжарить на растительном масле (2 ст. ложки) вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Картофель и морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. На оставшемся растительном масле обжарить вместе картофель и морковь. В кипящий грибной бульон выложить обжаренные с луком грибные ножки, картофель и морковь, посолить и варить в течение 10-15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить промытые и нарезанные дольками помидоры, посолить. Подавать суп со сметаной и мелко нарезанной зеленью.



От наших читателей

Мясо, фаршированное
грибами

500 г мяса (вырезки), 200 г шампиньонов, 3 луковицы, 2,5 ст. л. сливочного масла; зелень, перец, соль по вкусу.

Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле (1,5 ст. ложки). Соединить лук с грибами, поперчить, посолить, перемешать. Мясо промыть, обсушить, нарезать тонкими прямоугольными ломтиками, хорошо отбить, посолить. На каждый ломтик мяса выложить грибную начинку, скатать в трубочку и обжарить на оставшемся сливочном масле. Подавать мясо с отварным картофелем, украсить промытой и мелко нарезанной зеленью.

Анисимова Е. И., г. Воронеж

Салат из грибов
со сметаной

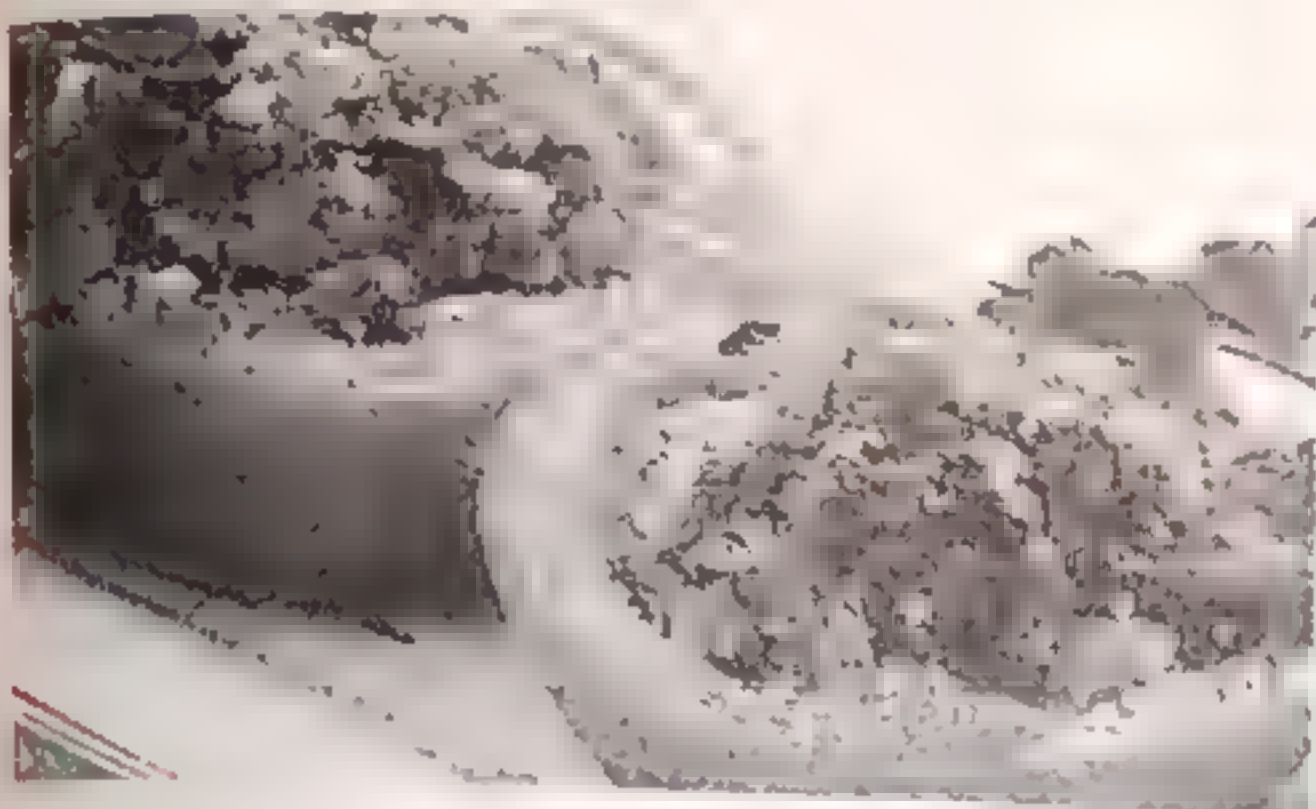
700 г свежих грибов, 2 луковицы, 1 стакан сметаны; зелень укропа, соль по вкусу.

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, воду слить, грибы остудить, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кольцами, посолить. В салатницу выложить грибы и лук, перемешать, заправить сметаной, посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

250 г
муки,
маслоОчи
отвари
ние 5-
дать в
Взбить
муку, п
тесто. П
вать в т
де в ра400 г
сливо
перецЛук
больш
роде
чину,
чить,
сдела
вбить
рагу
Пере

Помидоры, фаршированные грибами

200 г вареных грибов, 2 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей; зелень петрушки, соль по вкусу.



Помидоры промыть, обсушить, разрезать пополам и удалить мякоть. Лук очистить, мелко нарезать и вместе с мякотью помидоров обжарить на растительном масле. Грибы мелко нарезать и смешать с обжаренной смесью, посолить. Приготовленным фаршем наполнить половинки помидоров, сверху посыпать сухарями и выложить на смазанный растительным маслом (1 ч. ложка) противень. Запекать в духовке в течение 20 минут. При подаче оформить промытой зеленью петрушки.

Грибы в тесте

250 г свежих грибов, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. молока, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Очищенные и промытые грибы отварить в подсоленной воде в течение 5-10 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, грибы охладить. Взбить яйцо, влить молоко, всыпать муку, посолить и приготовить жидкое тесто. Подготовленные грибы обмакивать в тесто и обжаривать на сковороде в разогретом растительном масле.

Грибное рагу

400 г грибов, 150 г ветчины, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сливок, 4 яйца, 4 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки; перец и соль по вкусу.

Лук и грибы очистить, промыть. Маленькие грибы разрезать пополам, а большие — на несколько частей. Ветчину и лук нарезать кубиками. В сковороде на растопленном сливочном масле обжарить лук, затем добавить ветчину, грибы и жарить все в течение 3 минут. Затем добавить сливки, поперчить, посолить, перемешать. Разложить рагу по порционным формочкам, сделать в середине углубление и осторожно, чтобы не растекся желток, вбить в углубление 1 яйцо, посолить и посыпать тертым сыром. Поставить рагу в разогретую до 210 градусов духовку и запекать в течение 12 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

От наших читателей

Пирог картофельный с грибами "Зразы"

Я люблю готовить быстро и вкусно. Хочу поделиться с читателями своим рецептом приготовления вкусного пирога.

Тесто: 8-9 картофелин, 2-3 яйца, 100-150 г сливочного масла, 3 ст. л. муки; соль по вкусу.

Начинка: 300 г грибов, 2 луковицы, 3 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, 200 г мясного фарша, 2 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Приготовить картофельное тесто. Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель размять. Яйца взбить, посолить и ввести в картофельную массу, всыпать муку, заправить сливочным маслом, тщательно перемешать.

Приготовить начинку. Лук и грибы очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Яйца очистить, мелко нарезать, соединить с промытым, мелко нарезанным зеленым луком, заправить растопленным сливочным маслом. Фарш обжарить на растительном масле до готовности.

На противень, смазанный растительным маслом, выложить большую часть картофельного теста, разровнять, затем поочередно выложить слоями начинку: обжаренные с луком грибы, смешанные с зеленым луком яйца, обжаренный мясной фарш. Сверху выложить оставшееся картофельное тесто. Пирог выпекать в духовке на умеренном огне до образования румяной корочки.

Столярова Т. Н., г. Ярославль

Запеченные шампиньоны

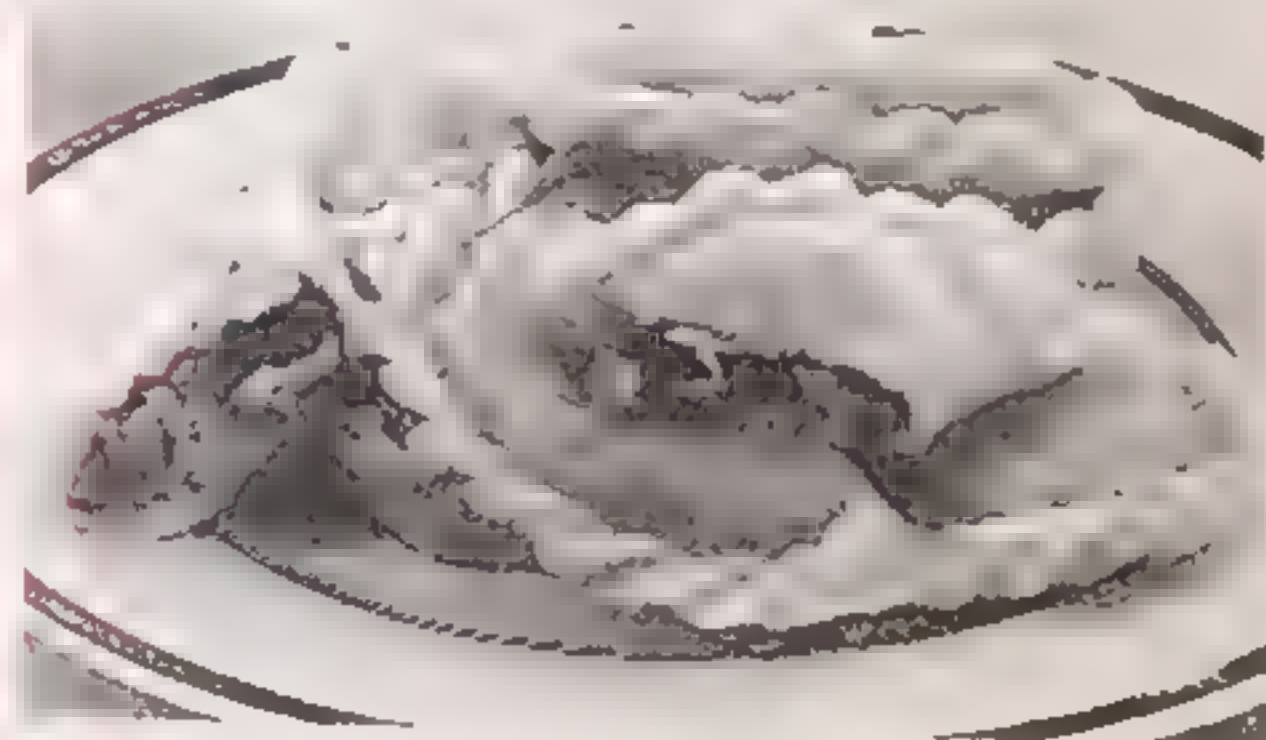
500 г шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, 8 картофелин, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 ч. л. соли, растительное масло для смазывания формы.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель размять, влить горячее молоко, перемешать. Грибы очистить, промыть. В растопленном сливочном масле обжарить грибы, посолить. Форму смазать растительным маслом. Смешать картофельное пюре с горячим молоком и заполнить им форму на 2/3 высоты. Сверху выложить грибы, залить сметаной, смешанной с сыром, посыпать сухарями, полить сверху оставшимся сливочным маслом. Запекать в духовке 20 минут до образования румяной корочки.

Вареники с капустой и грибами

Тесто: 3 стакана муки, 1 стакан воды, 2-3 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

Начинка: 300 г белокочанной капусты, 150 г вареных грибов, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.



Приготовить тесто. В воде растворить соль, влить растительное масло, ввести муку и замесить крутое тесто. На посыпанной мукой поверхности тонко раскатать тесто и вырезать из него кружочки. В центр каждого кружочка выложить начинку, края аккуратно защипнуть. Варить вареники в подсоленной воде, пока не всплывут.

Приготовить начинку. Грибы мелко нарезать. Капусту промыть, обсушить, мелко нашинковать и обжарить на растительном масле до готовности. Лук очистить, мелко нарезать. Подготовленные грибы, капусту и лук соединить, посолить, хорошо перемешать.

От наших читателей

Пышки лимонные

2 стакана муки, 1/2 пачки маргарина, 1/2 стакана сахара, 3 яичных желтка, лимонный сок и цедра 1/2 лимона, растительное масло для смазывания противня; сахар по вкусу.

Для посыпки: 100 г мелко нарубленного миндаля; сахар по вкусу.

Соединить размягченный маргарин, сахар, сок и цедру лимона, всыпать муку, замесить тесто. Раскатать тесто на посыпанной мукой (3 ст. ложки) разделочной доске и круглой выемкой вырезать кружочки. Каждый смазать взбитыми желтками и сверху посыпать миндалем, смешанным с сахаром. Выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать при температуре 180-190 градусов до готовности.

Гаврилова В. В., Тульская обл., п. Молодежный

УЛЫБНИСЬ!

В вокзальном ресторане:

— Официант, я уже десять минут не могу прожевать кусок этого пирожного!

— Не волнуйтесь! Ваш поезд опаздывает на три часа!

От наших читателей

Пирожные с яблоками и шоколадной глазурью

Тесто: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 2 крупных яблока, 1 ст. л. манки, щепотка соли.

Глазурь: 100 г шоколада, 3 ст. л. горячей воды, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 100 г кокосовой стружки.

Приготовить тесто. В миксере взбить яйца до однородной массы, затем постепенно, не переставая взбивать, всыпать муку и соль. Яблоки промыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Форму для выпечки посыпать манкой, выложить подготовленные яблоки, залить тестом, поставить в духовку и запекать до румяной корочки. Готовый бисквит остудить, нарезать небольшими прямоугольниками, сверху смазать глазурью и посыпать кокосовой стружкой.

Приготовить глазурь. Шоколад натереть на мелкой терке и соединить с растопленным сливочным маслом, водой и сахарной пудрой. Полученную смесь прогреть на слабом огне в течение 30 секунд, постоянно помешивая.

Бочарникова Ю. С., г. Белгород

КОНКУРС

«ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА»

Победителями очередного этапа нашего постоянного конкурса за сентябрь 2004 года стали:

♦ Евиченко М. Д., Оренбургская обл., п. Веселый, за пикантное и очень вкусное блюдо «Закуска из баклажана»;

♦ Хвостикова А. Т., г. Губкин, за овощное ароматное блюдо «Перец, фаршированный сардинами»;

♦ Анисимова Е. И., г. Воронеж, за аппетитное и недорогое блюдо «Рыба по-французски».

Мы от души поздравляем наших победителей и высылаем им денежные призы в размере 300 рублей.

КОНКУРС

ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса — присылайте ваши опробованные на практике рецепты, пишите разборчиво, будьте точны в определении количества продуктов, подробно и последовательно описывайте процесс приготовления, и, возможно, в следующем месяце именно Вы окажетесь в числе победителей!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Быстрый рулет

1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. сахара, 3 яйца, 1-2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, растительное масло для смазывания противня, густое варенье для начинки.

Взбить яйца с сахаром и растопленным медом, добавить соду, всыпать муку и замесить тесто. Подготовленное тесто вылить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке 6-7 минут. Готовый корж вынуть, немного остудить, смазать любым вареньем и свернуть в виде рулета.



Рулет «Ягодка»

Тесто: 1 стакан муки, 1 ст. л. крахмала, 5 яиц, 4 ст. л. сахара, растительное масло для смазывания противня.

Пропитка: 1/2 стакана клубничного сиропа.

Помадка: 4 ст. л. сахара, 1 стакан воды, 5 капель лимонной кислоты.

Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром, всыпать муку и крахмал. Замесить тесто. Выложить тесто на смазанный маслом противень, поставить в духовку и запекать до готовности. Готовый бисквит остудить, пропитать клубничным сиропом. Смазать помадкой и свернуть в виде рулета. С помощью кондитерского шприца украсить рулет клубничным сиропом.

Приготовить помадку. Сахар растворить в воде и варить на слабом огне до загустения. В конце варки добавить лимонную кислоту. Помадку остудить, взбить венчиком до бела.

Оладьи манные

1 стакан манной крупы, 1,5 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 5 яиц, растительное масло для жарки; соль по вкусу.



В кипящее молоко постепенно всыпать манку, посолить и сварить манную кашу. Охладить. В готовую манную кашу добавить яичные желтки, сахар, перемешать, затем ввести взбитые белки и все тщательно перемешать. Жарить оладьи в сковороде на разогретом растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной, вареньем или сливочным маслом.

Лимонный соусник

Симпатичный и оригинальный соусник можно сделать из лимона и заполнить его джемом, густым вареньем, фруктовым пюре, кремом и т. д.



Нужно взять 1 ровный продолговатый лимон, разрезать его вдоль на 2 неравные части (1/3 и 2/3). У обеих частей слегка срезать с боков кожуру. Ложкой очистить от мякоти более крупную часть. Поставить ее на перевернутую меньшую часть лимона (соединив срезанные бока обеих частей). Скрепить деревянной палочкой или зубочисткой. Сделать ручку из срезанной кожуры лимона. Наполнить лимонный соусник и поставить его на маленькую тарелку.

Кисель виноградный

4-5 стаканов воды, 200-250 г ягод винограда, 4-5 ложек сахара, 4 ч. л. картофельного крахмала.

Виноград перебрать, промыть, освободить от косточек, размять или пропустить через электросоковыжималку. Отжать сок, охладить. Отжимки залить горячей водой и варить с момента закипания 10-15 минут. Отвар процедить (1/2 стакана отвара оставить для разведения крахмала), добавить в него сахар, довести до кипения. Помешивая, влить разведенный крахмал и вновь довести до кипения. Снять с огня, влить виноградный сок, размешать, разлить в порционные чашки и охладить.

Морс из плодов шиповника и яблок

1/2 стакана плодов шиповника, 1/2 кг кислых яблок, 1 л воды, 1/2 стакана сахара или 4 ст. л. меда, цедра и сок 1/2 лимона.

Шиповник очистить, промыть, нарезать мелкими кусочками. Яблоки помыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать мелкими кусочками. Соединить подготовленный шиповник и яблоки, залить водой, поставить на огонь, дать закипеть и варить на слабом огне в течение 5 минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, цедру и лимонный сок, размешать.

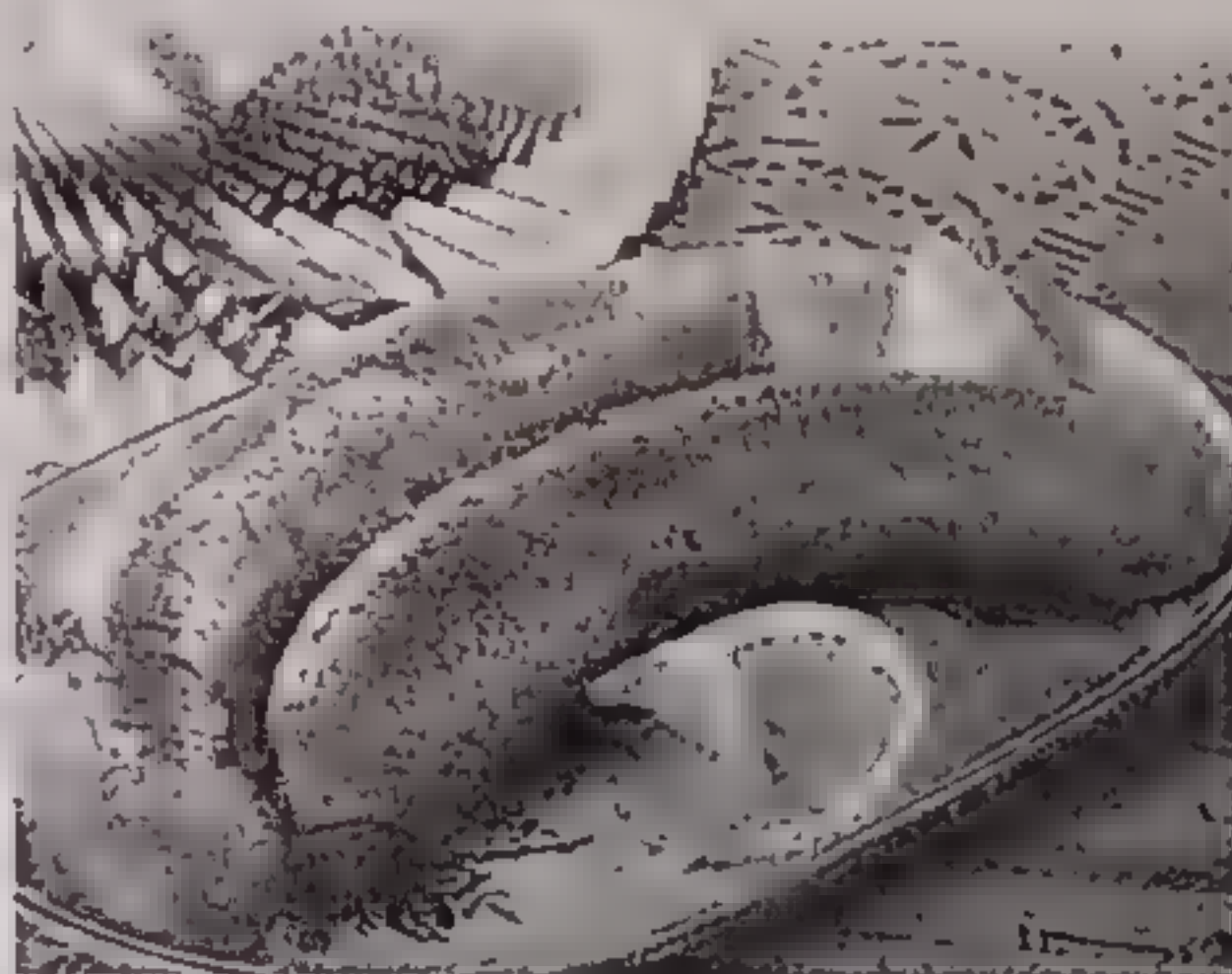
Лимонный крем с овсяными хлопьями

1/2 л молока, 2 ч. л. тертой лимонной цедры, 3 яйца, 2,5 ст. л. овсяных хлопьев, 4 ст. л. лимонного сока, щепотка соли, 2,5 ст. л. меда, фрукты для украшения.

В кастрюле разогреть молоко с лимонной цедрой. Отделить желтки от белков. Желтки соединить с овсяными хлопьями и лимонным соком, залить подогретым молоком и взбить. Полученную массу довести до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня. Белки взбить с солью, соединить с медом и ввести в горячий крем, перемешать. Разложить по подготовленным формочкам и поставить на 1 час в холодильник. Украсить крем фруктами.

Бананы, жаренные во фритюре

8 бананов, 3/4 стакана муки, 1 ст. л. сахарной пудры, 1/2 ч. л. соли, 3/4 стакана воды, 1 лимон, растительное масло для жарки.



Из муки, воды и соли замесить жидкое тесто. Бананы очистить от кожуры. Запанировать в тесте, окуная их 2-3 раза, и обжарить в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки. Выложить на салфетки, обсушить. Подавать горячими, посыпать сахарной пудрой, оформить кружочками лимона.

Фруктовый напиток

1 кг фруктов, 1 л фруктового или ягодного сока, сок 1 лимона, 1/2 л газированной воды, 1/2 стакана сахара.

Свежие фрукты промыть, нарезать ломтиками, выложить в емкость, сбрызнуть соком лимона и посыпать сахаром. Дать постоять в прохладном месте 1-2 часа, добавить сок и газированную воду, размешать. Подавать охлажденным.

Крем-брюле в чашках

4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. сахара для жженки, 1/2 л молока, 1 пакетик ванильного сахара.

Приготовить жженку. В сковороду всыпать 2 ст. ложки сахара, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести сахар до темно-золотистого цвета. Влить 1/2 стакана воды и прокипятить до полного растворения сахара в воде.

Яйца взбить с сахаром, молоком, ванилином, добавить жженку. Полученную смесь перемешать, разлить по чашкам, поставить чашки в посуду с горячей водой, накрыть бумагой или крышкой, поставить в разогретую духовку. Вода должна покрывать чашку только на 3/4 высоты и не должна сильно кипеть, т. к. она может попасть в чашку и испортить крем. Когда масса в чашке станет студеной, вынуть крем из воды, остудить.

Ириски

1 стакан риса, 1,5 стакана сахара, 1 стакан фруктового сока, 1 стакан сахарной пудры.

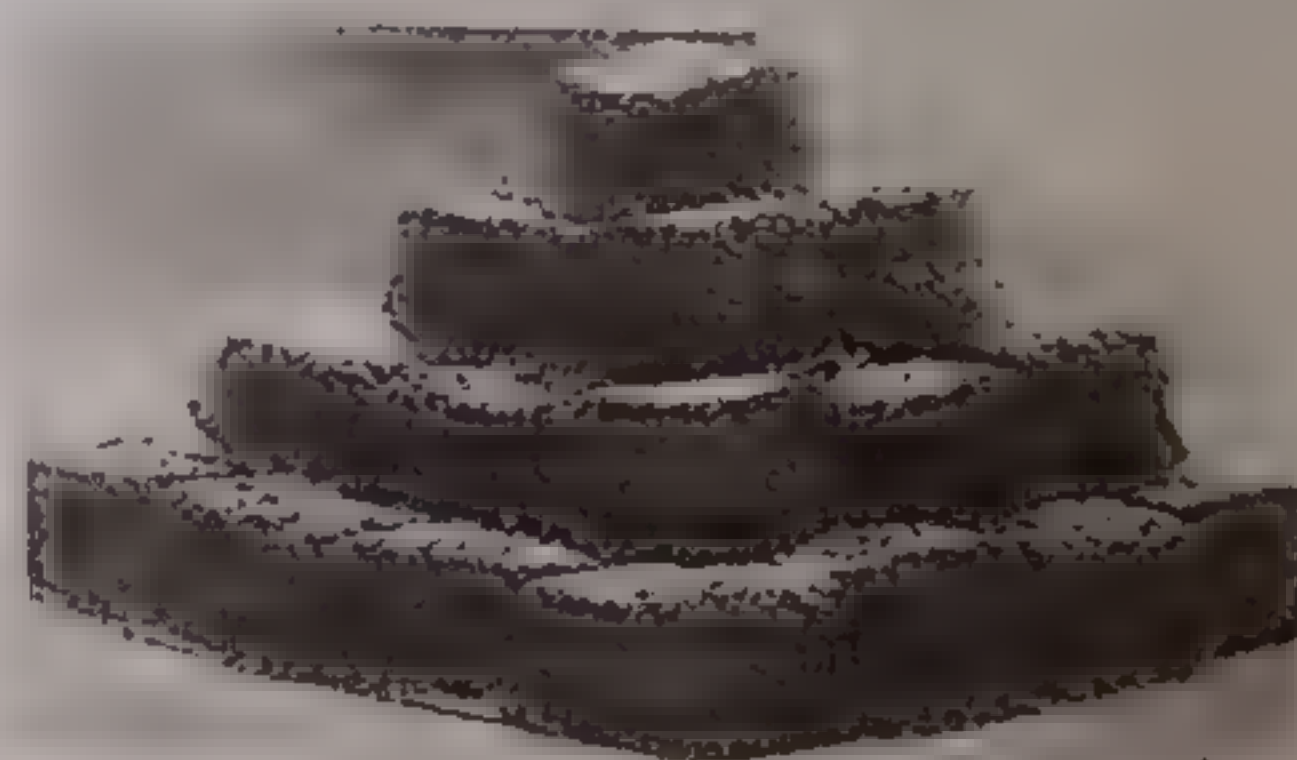


Рис перебрать, промыть, выложить в кастрюлю и отварить до вязкой консистенции, затем протереть через сито. Фруктовый сок соединить с сахаром и уварить до состояния "тянущейся нити", добавить протертый рис и прогреть на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока масса не начнет отставать от стенок. Форму обильно посыпать сахарной пудрой (слоем 1/2 см) и выложить на нее остывшую массу. Через сутки нарезать ириски и обвалять в сахарной пудре.

КТО ЗАПАСЛИВ, ТОТ И СЧАСТЛИВ



Хлебосольная осень расстилает золотую скатерть и накрывает роскошный стол. Сколько красок и тепла, сколько света и любви! Лето писало книгу, удивительную книгу для зимы. В ней собраны лучшие рецепты домашних заготовок. Золотая осень дополняет ее своими страницами. Это пора сбора урожая яблок, слив, винограда, капусты. Умелая хозяйка старается как можно быстрее, разнообразнее и с меньшими затратами переработать чудо-урожай. Ведь очень важно, чтобы овощи и фрукты были на нашем столе круглый год. Они не только вкусные, но и очень полезные. Знакомые нам с детства капуста, морковь, свекла, яблоки, сливы — настоящий кладезь витаминов, так необходимых зимой. Дорогие хозяйки! Большое вам спасибо за то, что вы поддерживаете нас, принимаете участие в нашем конкурсе, делитесь новыми идеями по приготовлению домашних заготовок. Мы не перестаем восхищаться вашим мастерством и умением!

От наших читателей

Сладкий перец с яблоками
"Светофор"

4 кг сладкого перца (желтого или красного), 1 кг яблок (зеленого цвета), 2 ч. л. корицы.

Маринад: 1 л воды, 2 ст. л. сахара, 3 ч. л. соли, 300 г 6%-го уксуса, 1 ч. л. корицы.

Перец промыть, удалить плодоножку и семена, бланшировать в воде 2-3 минуты. Воду слить, перец охладить. Яблоки промыть, разрезать на 4 части, удалить семена и бланшировать в воде 1-2 минуты. Откинуть на дуршлаг, охладить. В чистые банки слоями уложить яблоки и перец. Горячей маринадной заливкой залить банки, накрыть крышками, поместить в кастрюлю с водой, дать воде закипеть и стерилизовать пол-литровые банки 20 минут. Закатать.

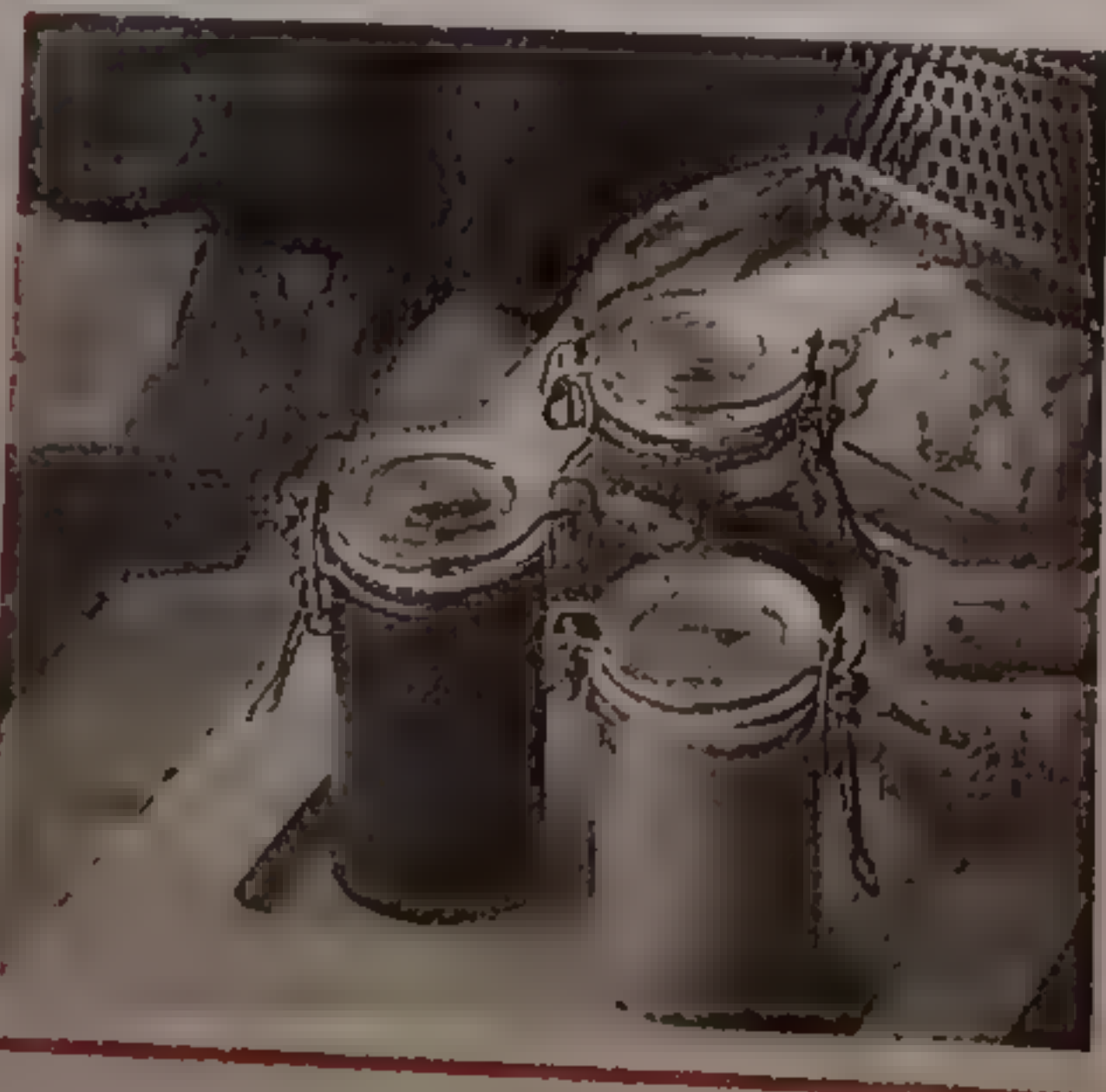
Приготовить маринад. В кастрюлю влить воду, уксус, всыпать сахар, соль, корицу, перемешать. Поставить на огонь, довести до кипения.

Зайцева Е. С., г. Майкоп

Хрен с соком из красной столовой свеклы

1/2 л свекольного сока, 1 кг хрена, 1 стакан 9%-го уксуса, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. соли.

Корни хрена очистить, промыть, натереть на мелкой терке. Свеклу очистить, промыть, натереть на мелкой терке и через марлю отжать сок. Полученный свекольный сок смешать с хреном, добавить сахар, соль, влить уксус. Все хорошо размешать, разлить в стерилизованные банки и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.



От наших читателей

Виноградное желе

1 кг ягод винограда, 900 г сахара.

Ягоды промыть, выложить в дуршлаг, обдать кипятком, дать воде стечь и протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, тщательно размешать, поставить на огонь, довести до кипения. Варить на слабом огне 30 минут, постоянно помешивая и снимая пену шумовкой. Взять ложкой пробу на желейность. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку можно считать законченной. Горячее желе разлить в стерильные банки, закатать чистыми крышками.

Рилишкис А. В.,
Белгородская обл., с. Городище

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Сваренный на зиму томат обычно разливают в бутылки и маленькие баночки, но вот иногда крышку к ним не подберешь. Можно воспользоваться таким способом: наложите на горлышко 2 слоя проутюженной марли, сделайте небольшое углубление и обвяжите горлышко ниткой. Марля не должна касаться томата. В углубление горкой насыпьте соль. Соль от пара (томат — горячий) увлажнится, а потом затвердеет и не даст доступа воздуха. Закрытые таким образом банки и бутылки можно хранить при комнатной температуре. Чтобы открыть такую "пробку", нужно смочить ее водой, а затем снять вместе с марлей.

От наших читателей

Варенье царское из слив

1 кг слив, 1 кг сахара, 2-3 ст. л. сока подорожника.

Сливы промыть, обдать кипятком, затем холодной водой. Снять кожицу, разрезать пополам, удалить косточки. Половинки слив пересыпать сахаром и оставить на ночь. Затем добавить сок подорожника, перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и проварить 2-3 минуты. Снять с огня, охладить. Повторить этот процесс 2 раза, на 3-й раз сливы доварить, разложить по стерилизованным банкам и закатать чистыми крышками.

Приготовить сок. Листья подорожника промыть, обсушить, пропустить через мясорубку, полученную массу отжать через марлю.

Барабанова И. В.,
Ставропольский край,
г. Лермонтов

Капуста

"Витаминная мозанка"

3 кг капусты, по 200 г сладкого красного и желтого перца, 2 стакана нарезанной зелени петрушки, 1 стакан меда, 1 ст. л. соли, 1 л кипяченой воды.



Капусту обмыть, удалить загрязненные и порченные верхние листья, нарезать соломкой. Перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать мелкой соломкой. Смешать подготовленные овощи и зелень петрушки, уложить в банку, утрамбовать. Мед развести водой, добавить соль. Полученным раствором залить уложенные в банку овощи, накрыть их воздухопроницаемой крышкой. Хранить в холодном месте.

Капуста с виноградом

2 кг капусты, 1 кг винограда, 200 г моркови, 100 г свежего базилика, 1 л воды, 1/3 стакана меда, 1,5 ч. л. соли.

Ягоды винограда отделить от веточек, промыть. Капусту обмыть, удалить загрязненные и порченные верхние листья. Морковь промыть, очистить. Базилик промыть. Капусту и морковь тонко нашинковать, уложить в чистую банку, переслаивая виноградом и базиликом. Воду вскипятить с солью и медом. Капусту залить кипящим раствором, накрыть воздухопроницаемой крышкой. На вторые сутки капуста будет готова к употреблению.

От наших читателей

Соленые помидоры с горчицей

На 10-литровую кастрюлю: помидоры, сладкий перец, 4 головки чеснока, 1 большой пучок зелени укропа, корень хрена, 4 ст. л. сухой горчицы; душистый перец, листья вишни и черной смородины. Рассол: 10 литров воды, 1 стакан соли.

Чеснок разобрать на дольки, очистить. Корень хрена очистить, промыть, нарезать небольшими кусочками. Перец помыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Зелень укропа промыть, мелко нарезать. Бурые, средней величины помидоры тщательно помыть, плотно уложить в посуду, переслаивая укропом, сладким перцем, чесноком, хреном, промытыми листьями черной смородины и вишни, горошинами душистого перца. Дно посуды предварительно выложить зеленью и посыпать горчицей.

Приготовить рассол. В воде растворить соль. Залить помидоры, сверху уложить чистую салфетку, деревянный круг и гнет. Через 6-7 дней помидоры поставить в холодное место.

Харченко З. В.,
Белгородская обл., п. Борисовка

Продолжается конкурс «ЗАГОТОВКИ ВПРОК»

Наступила осенняя пора – время сбора последнего урожая. Сезон заготовок и припасов продолжается. Народная мудрость гласит: «Что осенью соберешь руками, то зимой подберешь губами».

Милые хозяйшкИ! Участвуйте в нашем конкурсе, присылайте нам свои собственные рецепты всего того, что вы готовите впрок в вашем домашнем хозяйстве.

Победители конкурса получают следующие ПРИЗЫ:

- 1 место – БЛЭНДЕР;
- 2 место – СОКОВЫЖИМАЛКА;
- 3 место – КЛЮЧ

ДЛЯ ЗАКАТЫВАНИЯ.

Подведение результатов конкурса будет проведено в октябрьском номере газеты.

Пишите нам! Мы ждем ваших писем по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

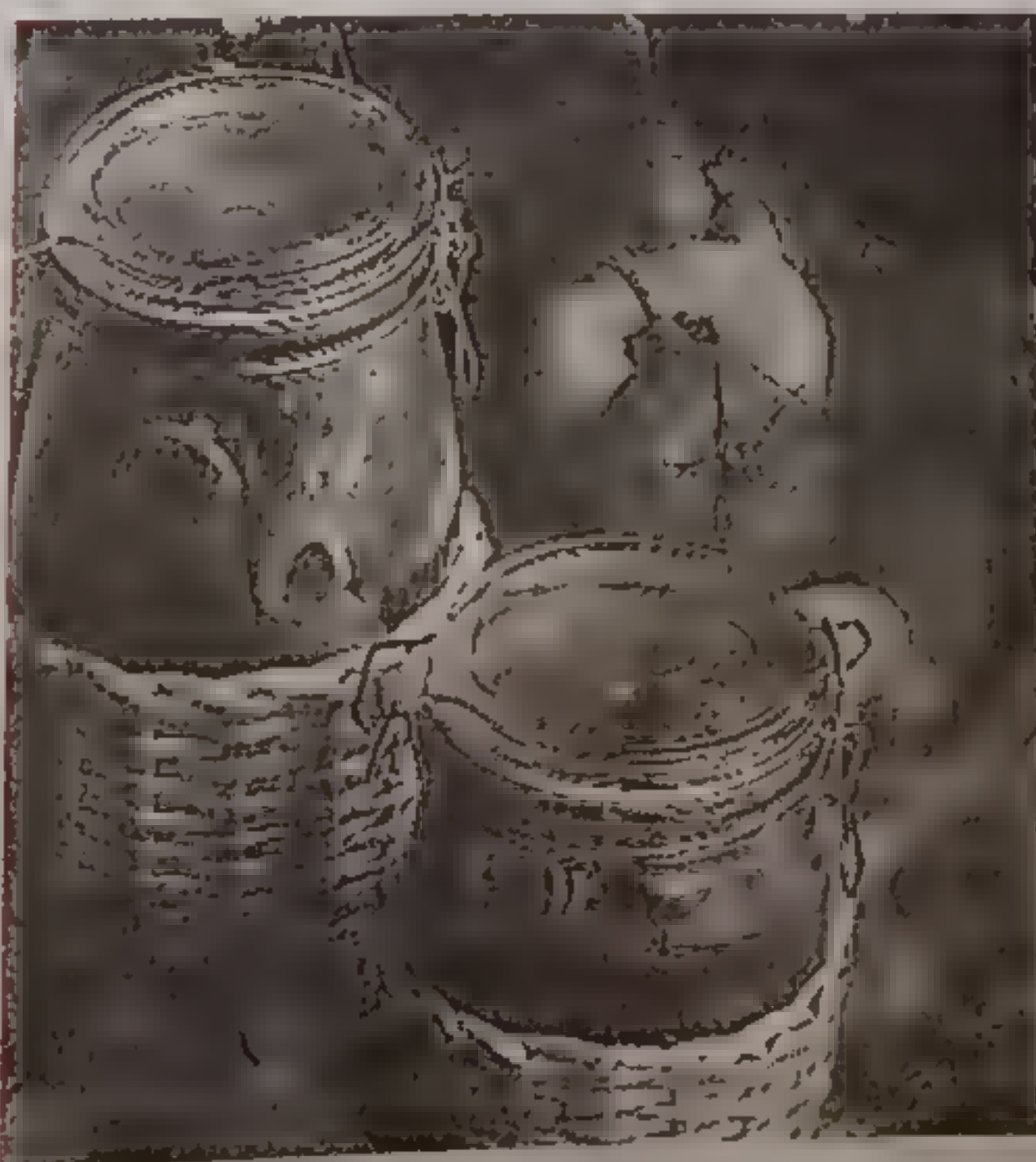
Желаем удачи!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* При приготовлении солений избегайте посуды и приборов из ржавеющей стали: уксус разъедает металл.

Перец в растительном масле по-болгарски

1/2 кг сладкого перца, 650 г красных плотных томатов, 2-3 луковицы, 1 небольшой пучок зелени петрушки, 1 ч. л. сахара, 1 неполная ч. л. соли, 5 ст. л. растительного масла.



Перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками 3x4 см и слегка поджарить на растительном масле (2 ст. ложки). Лук очистить, промыть, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле (2 ст. ложки) до золотистого цвета. Томаты помыть, нарезать дольками, выложить в кастрюлю. Уварить до половины первоначального объема, постоянно помешивая. Добавить соль, сахар, растительное масло. Когда соль и сахар растворятся, порциями выложить перец, лук, промытую и мелко нарезанную зелень, довести до кипения при постоянном помешивании. Разложить в горячем виде в чистые банки. Стерилизовать при температуре 100 градусов: поллитровые банки – 30 минут, литровые – 40 минут.

ЛУК – ПРИШЕЛЕЦ ИЗ ДРЕВНЕГО МИРА



Одним из древнейших овощей является лук. Культивировать его начали еще в глубокой древности. В египетских гробницах неоднократно находили остатки луковиц, а на саркофагах и на стенах древнейших строений – многочисленные изображения лука. В Древней Греции он считался священным, хотя ели его в основном простолудины, а именитые горожане старались не употреблять его в пищу из-за стойкого резкого запаха. Эту проблему решили древние римляне, которые заедали лук листьями петрушки и грецкими орехами. Как полагали древнеримские военачальники, которые включали лук в паек своих легионеров, употребление его в пищу увеличивает силу и мужество, поднимает энергию и придает храбрость. В России лук применялся повсеместно в качестве острой приправы к различным блюдам. Один из иностранцев писал, что лук у москвитян является самым изысканным, возбуждающим вкус овощем. Из культурных видов лука наиболее распространен репчатый лук. Многие думают, что у репчатого лука роль в кулинарии вспомогательная, но не все знают, что он хорош и как самостоятельное блюдо. Вкусные яства получаются из репчатого лука. Попробуйте приготовить его по нашим рецептам, и вы в этом убедитесь.

Фаршированный лук

У сырых неочищенных луковиц выбрать середину. Наполнить отварной начинкой – например, смесью риса и овощей. Смазать луковицы маслом и запекать в духовке до мягкости.

Запеченный лук

Проколоть вилкой крупные неочищенные луковицы. Запекать в горячей духовке 1-1,5 часа, пока лук не станет мягким. Подавать с солью, перцем и сливочным маслом.

Луковое стифадо

1 кг мелкого лука, 1/2 кг помидоров, 2-3 зубчика чеснока, 1-2 лавровых листа, 4 ст. л. уксуса, 1 небольшой кусочек корицы, 2-3 горошины черного перца, 1/2 стакана растительного масла; соль по вкусу.

Лук очистить. Помидоры вымыть и разрезать на 4 части. Чеснок очистить. Лук, помидоры, чеснок положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, уксус, корицу, перец, посолить, залить все растительным маслом и тушить на слабом огне до мягкости лука. Блюдо вкусно как в теплом, так и в холодном виде.



Гарнир из печеного лука и чеснока

4-5 средних луковиц, 1 головка чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса.

Лук очистить, разрезать пополам, уложить на противень разрезом вверх. Рядом уложить очищенные дольки чеснока. Сбрызнуть лук и чеснок яблочным уксусом и обильно полить растительным маслом. Противень с луком и чесноком поставить в нагретую до 200 градусов духовку и запекать до готовности (луковицы должны подрумяниться и стать мягкими). Запеченный лук и чеснок можно подавать как гарнир к мясу, рыбе, птице.

Луковые кольца с сыром

2-3 луковицы, 1/2 стакана тертого сыра, 3 ст. л. молотых сухарей, растительное масло для жарки.

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалять луковые кольца в молотых сухарях и обжарить в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Отваренные целиком луковицы

Луковицы очистить, не снимая слишком много слоев, иначе лук распадется. Отварить в подсоленной воде на слабом огне до готовности, воду слить. Подавать с белым или сырным соусом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Чтобы лук легче чистился, нужно опустить его на несколько секунд в кипяток.

Салат луковый с морковью

2-3 луковицы (лучше фиолетовые), 2 моркови, 2,5 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

Морковь и лук очистить, промыть. Морковь натереть на крупной терке и спассеровать на растительном масле. Лук натереть на мелкой терке, смешать с пассерованной морковью, посолить и выложить в салатник.

ЗАМОРАЖИВАЕМ СМЕЛО И УМЕЛО

Традиционные методы заготовок хороши. Открыл баночку и подал к столу — огурчики, помидорчики, салатки. Но прежде придется повозиться. А если некогда? Тогда вам поможет современный метод домашних заготовок — замораживание. Обычный морозильник дает возможность надолго сохранить вкус лета и иметь самые полезные заготовки: зелень, ягоды, плоды и овощи. Главное — это не займет у вас много времени.



ОВОЩИ

Цветная капуста. Головки очистить от верхних листьев, вымыть, разделить на соцветия. Бланшировать в кипящей воде с добавлением соли 2-3 минуты, воду слить, соцветия охладить. Плотнo уложить в неглубокую емкость, выстланную полиэтиленовой пленкой, заморозить. Цветную капусту можно замораживать вместе с морковью, спаржевой стручковой фасолью, зеленым горошком, сладким перцем и другими овощами, формируя смеси для супов и вторых блюд.

Сладкий перец. Крепкие плоды тщательно вымыть, обсушить, разложив на полотенце. Затем переложить перец в полиэтиленовые пакеты, запаять или крепко завязать. Заморозить.

Баклажаны. Промыть, обсушить салфеткой, выложить на противень, испечь до мягкости. Отделить кожицу, нарезать мякоть небольшими кусочками, плотно уложить в полиэтиленовые пакеты, заморозить.

Кукуруза. Осторожно очистить початки кукурузы от зерен (ножом или рукой). Варить в воде 5-6 минут в зависимости от спелости и твердости, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, зерна охладить. Заполнить зернами полиэтиленовые пакеты и заморозить. Незадолго до применения замороженные кукурузные зерна нужно согреть, положив их в кипящую подсоленную воду, затем откинуть на дуршлаг.

ФРУКТЫ

Сливы и абрикосы. У хорошо созревших плодов удалить косточки, половинки уложить на поднос, заморозить. Затем переложить в полиэтиленовые пакеты.

ГЛИНЯНАЯ ПОСУДА

Современную глиняную посуду для улучшения ее внешнего вида часто покрывают глазурью, в том числе, изнутри. При нагревании и соприкосновении с некоторыми продуктами в пищу из глазури может выделяться свинец.

Поэтому, во избежание неприятностей, перед первым употреблением глиняную посуду надо особым образом обработать: прокипятить в ней на слабом огне в течение получаса водный раствор уксуса из расчета 1:3. После этого можете без опасений пользоваться глиняной посудой.

От наших читателей

Фрукты

К новогоднему столу

Рецепт хранения персиков и абрикосов до Нового года я узнала от моей прабабушки.

Плоды персиков или абрикосов промыть, обсушить, выложить в подготовленную посуду и залить медом. Хранить в прохладном месте. Если мед засахарится, тогда кастрюлю нужно поместить в посуду большего объема, наполненную горячей водой.

Елисеева И. А., г. Кострома

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* При отключении холодильника для мытья все замороженные продукты необходимо вынуть из морозильной камеры, плотно уложить на ватное одеяло, этим же одеялом обернуть упаковочную тару.

* Зимой при температуре минус 18-20 градусов упакованные замороженные продукты временно можно вынести на холод.

КАКАЯ ДОСКА ЛУЧШЕ?

Какую доску гигиеничнее использовать при приготовлении различных блюд: деревянную или пластмассовую?

Специалисты провели опыт: специальным раствором с микробами обработали пластмассовые и деревянные доски. Через три минуты на деревянной доске микробов почти не осталось, а через 12 часов поверхность практически стерилизовалась. Тогда как на пластмассовой микробы чувствовали себя вольготно: они размножались.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Лучше всего сразу сварить большое количество бульона, разлить его порциями по 1/2 л и заморозить. В морозильной камере бульон может храниться до трех месяцев.

Готовим

Выходит 2 раза в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

№ 16 (29)
ноябрь —
декабрь
2004 г.

ВКУСНО

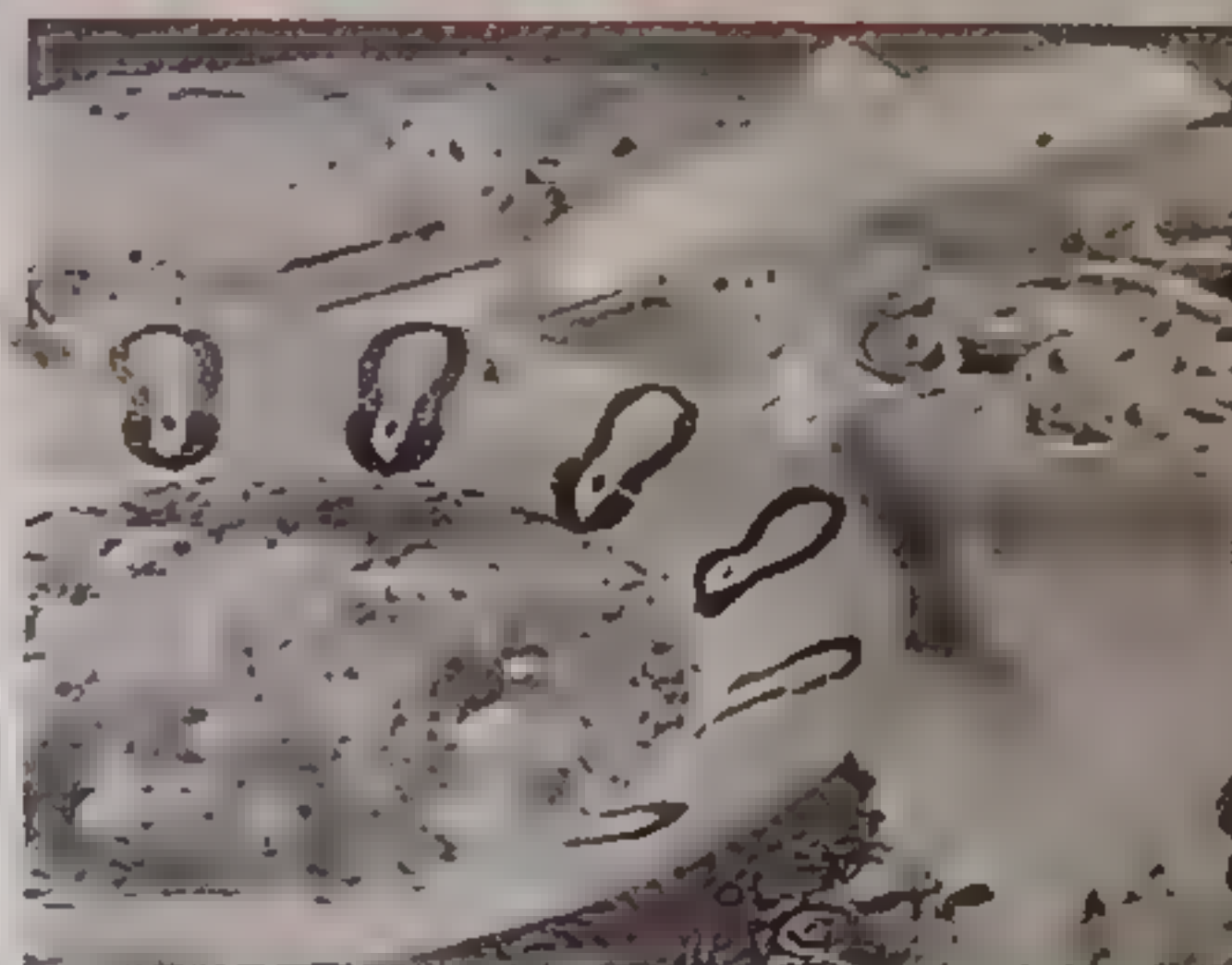


**Кебаб под соусом
из йогурта**

Стр. 13

**Огуречный суп
с креветками**

Стр. 2



**Сельдь, фарширован-
ная грибами**

Стр. 7



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Завершается подписка на 1-е полугодие 2005 г. Но вы еще можете успеть подписаться на нашу газету «Готовим ВКУСНО». Большое количество рецептов вкусных блюд и интересного материала по кулинарии, доставка газеты в почтовые ящики, очень доступная цена — все это для вас, наши подписчики!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

- 11496** — Каталог российской прессы «Почта России»
50810 — местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области

Знаменитое блюдо турецкой кухни



Суп с йогуртом

3-4 помидора, 1 огурец, по одному красному и желтому сладкому перцу, 1 луковица, 200 г йогурта без фруктов, 250 г пахты, 3 дольки чеснока, 2 ст. л. лимонного сока; перец, соль по вкусу.

Перец промыть, удалить плодоножку, семена, мелко нарезать кубиками. Огурец промыть, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и тоже мелко нарезать. Овощи перемешать, добавить очищенные и мелко нарезанные лук и чеснок. В кастрюльку влить пахту, добавить йогурт, половину овощей, взбить миксером до пюреобразного состояния. Затем выложить оставшиеся овощи, лимонный сок, поперчить, посолить, хорошо перемешать.



Холодный арахисовый суп с кефиром

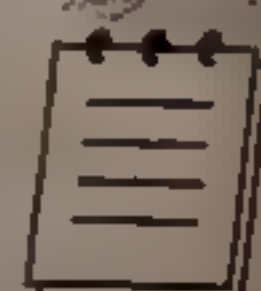
750 г томатного сока, 1 стакан кефира, 2 вареных яйца, 100 г измельченных земляных орехов, 2-3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Яйца очистить, отделить белки от желтков. Томатный сок взбить миксером вместе с желтками, доба-

вить кефир, орехи, мелко нарезанные яичные белки, лимонный сок, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Посыпать зеленью петрушки.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если кефир заменить сметаной, то суп будет вкуснее, но вместе с тем и калорийнее.



Суп из грецких орехов

1,5 л воды, 2 луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 яичных желтка, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; соль по вкусу.

Орехи измельчить. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Воду вскипятить, добавить лук, муку и варить 15 минут на слабом огне, помешивая. Посолить, всыпать зелень, снять с огня. При непрерывном помешивании влить взбитые желтки, добавить сливочное масло.

Томатный суп с колбасным фаршем

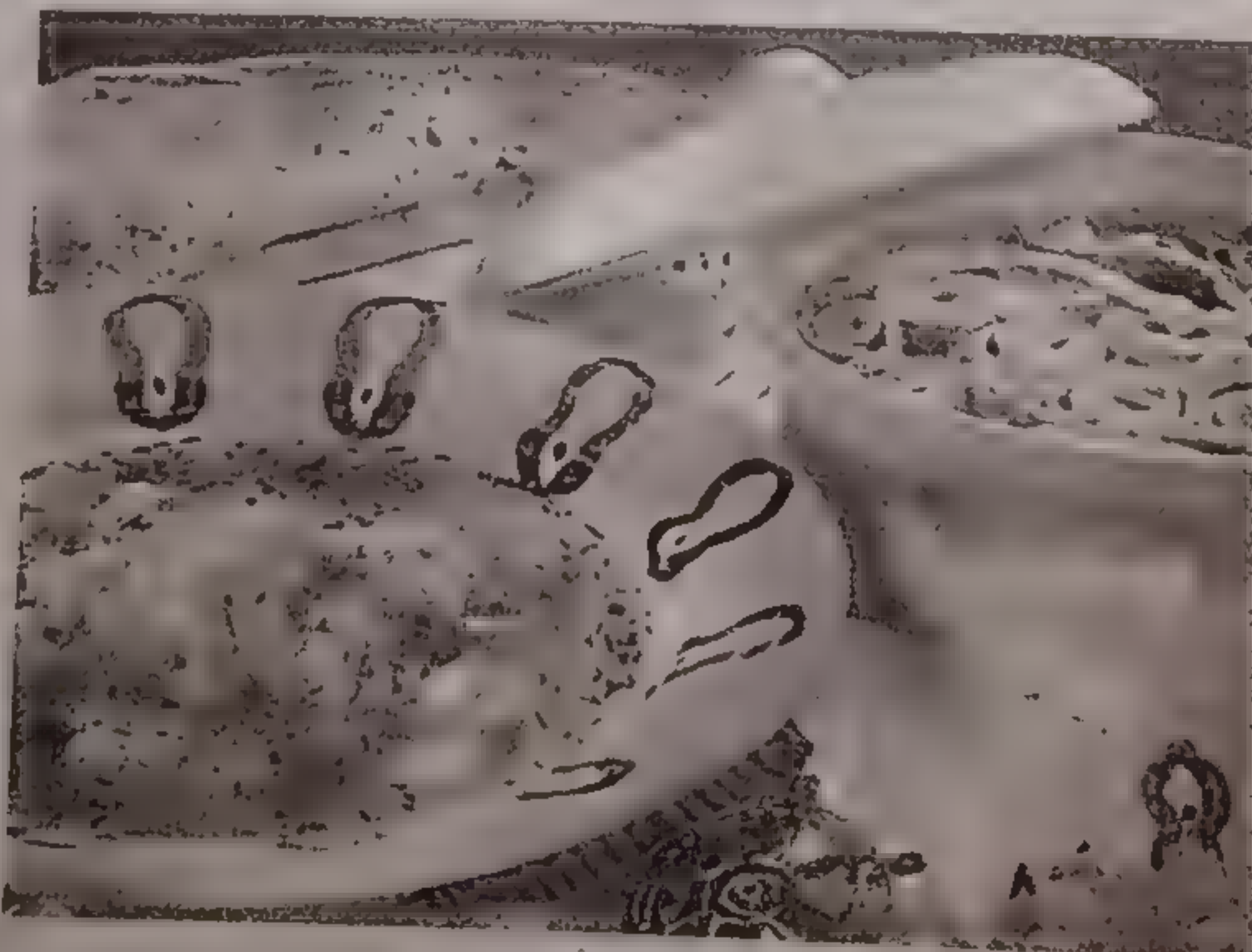
1 банка томатов (850 г), 300 г колбасного фарша, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; сахар, перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до прозрачности. Томаты вместе с соком выложить в кастрюльку, размять, добавить лук, сахар, лимонный сок, поперчить, посолить, перемешать, довести до кипения. Из колбасного фарша скатать небольшие шарики, положить их в суп, варить 5 минут. Готовый суп заправить зеленью петрушки и осторожно перемешать.

Огуречный суп с креветками

0,5 л бульона, 50 г копченого сала, 100 г креветок, 1 огурец, 4 помидора, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1-2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, растительное масло для жарки, сухарики для подачи; перец, соль по вкусу.

Огурец промыть, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать крупными кусочками. Сало нарезать соломкой. Креветки очистить, промыть. Лук, чеснок очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить сало, подготовленные овощи, жарить 5 минут. В кипящий бульон выложить обжаренные овощи, креветки, добавить лимонный сок,



поперчить, посолить, варить 5 минут. Готовый суп заправить зеленью укропа и подать с сухариками.

Суп из «ленточек» зелени

1 л бульона, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, лука; перец, соль по вкусу.

Яйцо разбить в миску, поперчить, посолить, добавить сметану, зелень. При непрерывном помешивании всыпать муку. Замесить тесто. Раскатать из полученного теста две тонкие лепешки, испечь, остудить. Свернуть лепешки рулетом и нарезать кружочками толщиной 0,5 см, разложить по тарелкам и залить горячим бульоном. Можно не печь лепешки, а сварить тесто кусочками в бульоне.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Свиное филе в соусе из йогурта

800 г свиного филе, 100 г сыра, 400 г сливочного йогурта без фруктов, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 бульонный кубик, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Сыр нарезать длинными брусочками. Филе промыть, обсушить салфеткой, разрезать на две части, натереть перцем, солью, нашпиговать сырными брусочками, обжарить на сливочном масле до золотистой корочки. В йогурт добавить измельченный бульонный кубик, муку, хорошо перемешать. Этой смесью залить свиное филе и тушить на слабом огне до готовности. При подаче мясо нарезать ломтиками и посыпать зеленью петрушки.

Трошина Н. Н.,
Белгородская обл., с. Козинка



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Рагу из говядины

500 г говядины, 1 стакан крепкого кофе, 3 моркови, 1 луковица, 100 г чернослива, 4 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. сметаны, мелко нарезанная зелень петрушки для подачи; соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, нарезать кольцами. Говядину промыть, обсушить салфеткой, нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле вместе с луком до румяной корочки. Затем добавить горячий кофе и тушить 10 минут.

Морковь очистить, промыть, нарезать кружочками и вместе с промытым и разрезанным пополам черносливом добавить в мясо. Тушить еще 15 минут. В конце тушения добавить сметану. Перед подачей посыпать зеленью.

Гаврилова В. В.,
Тульская обл., п. Молодежный

Печеночные клецки

2 л воды, 350 г говяжьей печени, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. панировочных сухарей; перец, соль по вкусу.

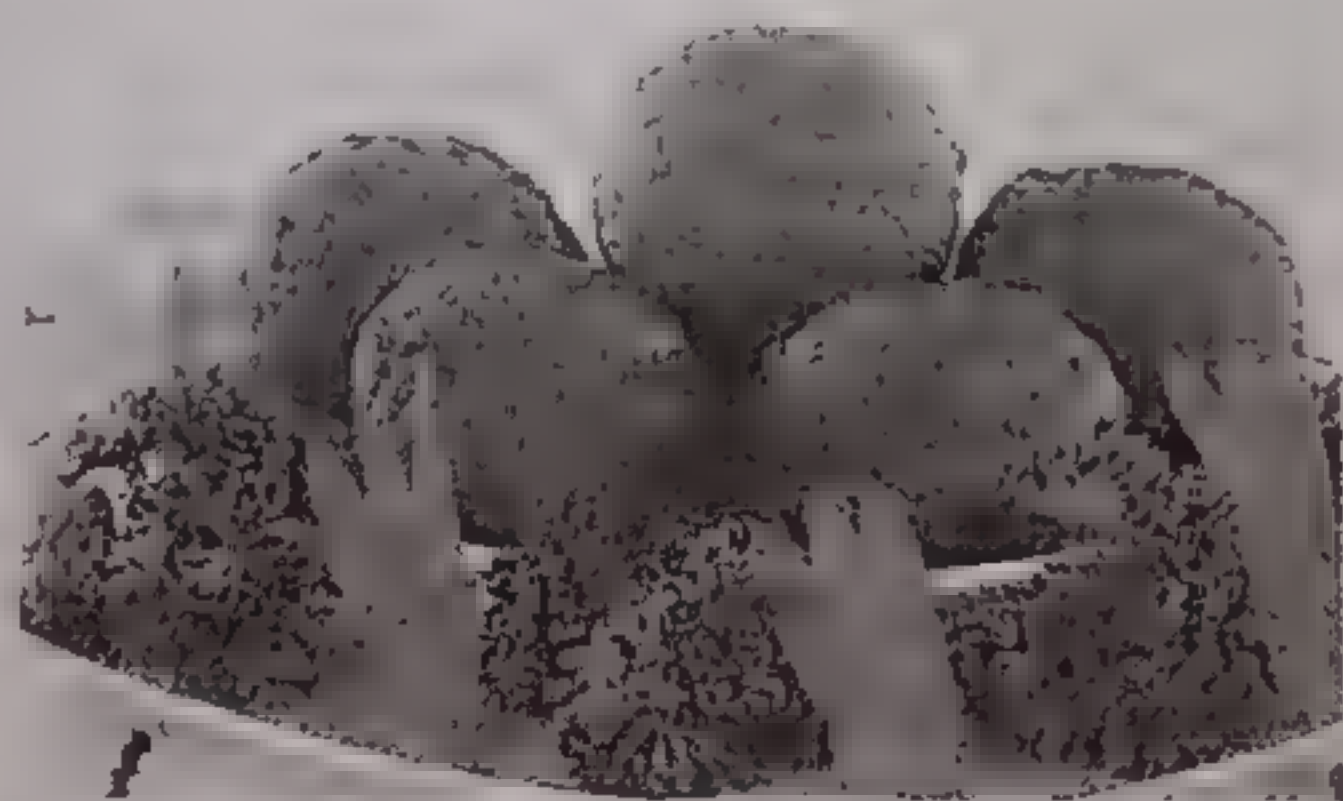


Печень промыть, обсушить салфеткой, мелко нарезать. Муку высыпать в глубокую миску, добавить яйца, при непрерывном помешивании влить 0,5 стакана воды, замесить тесто. Затем добавить печень, 2 ст. л. зелени петрушки, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. Тесто брать чайной ложкой и опускать в кипящую подсоленную воду, варить несколько минут, пока клецки не всплывут. Готовое блюдо поперчить, посыпать панировочными сухарями, украсить оставшейся зеленью петрушки.

Жареные фрикадельки

500 г куриного филе, 50 г ветчины, 50 г маринованных грибов, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1 пучок зелени петрушки, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, крахмал, посолить, хорошо перемешать. Ветчину освободить от оболочки, мелко нарезать, соединить с грибами, размягченным сливочным маслом, хорошо перемешать и поставить в холодильник на 30 минут. Из охлажденной массы скатать шарики величиной с грецкий орех, облепить их куриным фаршем, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Готовые фрикадельки украсить промытой зеленью петрушки.



Сквозное шпигование сыром

Сыр перед приготовлением нарезают длинными брусочками и кладут в морозилку на 1 час.

Мясо протыкают ножом в направлении расположения волокон на равных расстояниях и закладывают в отверстия сыр.

Брусочки сыра должны немного выступать с обоих концов куска мяса. Перед обжариванием мясо натирают специями.

Также можно нашпиговать мясо салом или морковью.





Салаты по-корейски стали в последнее время очень популярны в нашей кухне. Есть в них свой оригинальный, необычный вкус, острота, аромат. Может быть, именно поэтому они обладают необъяснимой притягательной силой. Нельзя даже представить себе стол корейцев любого сословия без острых квашеных овощей под собирательным названием "кимчхи". Среди корейцев, живущих на территории бывшего СССР, это блюдо известно как чимчи или чимча. Во времена древнего государства Чосон овощные продукты заготавливали на долгую зиму, маринуя их в соленой воде. Зимой это был единственный источник витаминов и углеводов. Такие соленья назывались "чхимчхэ", что записывалось двумя китайскими иероглифами, означающими буквально "моченые овощи", и были совершенно неострыми. Дело в том, что красный перец появился в Корее только в XVII веке, когда его завезли через Китай из Европы. Тогда-то квашеные продукты



обрели нынешнюю остроту и стали именоваться по-корейски "тимчхэ". Позднее в процессе словоизменения и родилось нынешнее название "кимчхи".

Существуют десятки разновидностей кимчхи, в том числе из белой редьки, баклажанов, огурцов, диких трав. Типичное кимчхи готовят из ошпаренной листовой пекинской капусты с добавлением толченого имбиря, чеснока, зеленого лука, красного перца и соуса из квашеных морепродуктов или рыбы. Кочаны капусты разделяют пополам, другие овощи, также ошпаренные, лишь надрезают, чтобы рассол лучше пропитал всю их мякоть. Приправу из перечисленных пряностей с сахаром разминают в ступке и смешивают с овощами. Плотно уложенные в глиняные кувшины овощи пускают сок. Сверху их лучше придавить прессом. В корейских салатах нет ничего экзотического, самые обычные овощи с добавлением пряностей и приправ. Но их нужно уметь грамотно использовать, соблюдая чувство меры.

Салат из грибов

500 г свежих грибов, 300 г зеленого лука, 1 головка чеснока, растительное масло для жарки; соевый соус, перец, соль по вкусу.

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавку. Грибы очистить, промыть, мелко нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до готовности. Затем добавить соевый соус, промытый и мелко нарезанный зеленый лук, чеснок, поперчить, посолить, хорошо перемешать.

Кимчхи из капусты

1,5 л воды, 3 кг капусты, 600 г моркови, 5 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 головка чеснока, 2 пучка зелени петрушки, 200 г 9%-го уксуса; лавровый лист, соль по вкусу.

Чеснок очистить, промыть, пропустить через чеснокодавку. Капусту нарезать крупными кусками, добавить очищенную, промытую и нарезанную кусочками морковь, чеснок, промытую и мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать. Воду вскипятить, добавить сахар, растительное масло, лавровый лист, соль. Затем осторожно влить уксус, перемешать. Получившимся рассолом залить капусту, оставить при комнатной температуре на 3 дня. Готовое блюдо поставить в холодильник.

Свекла по-корейски

1 вареная свекла, 1 яблоко, 1 луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 маринованный огурчик, 2 ст. л. тертого хрена, сок половинки лимона, майонез для заправки; корица, гвоздика, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Свеклу очистить, нарезать соломкой, добавить яблоко, лук, хрен, пряности, лимонный сок, посолить, перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить тонко нарезанными ломтиками огурца и зеленью петрушки.

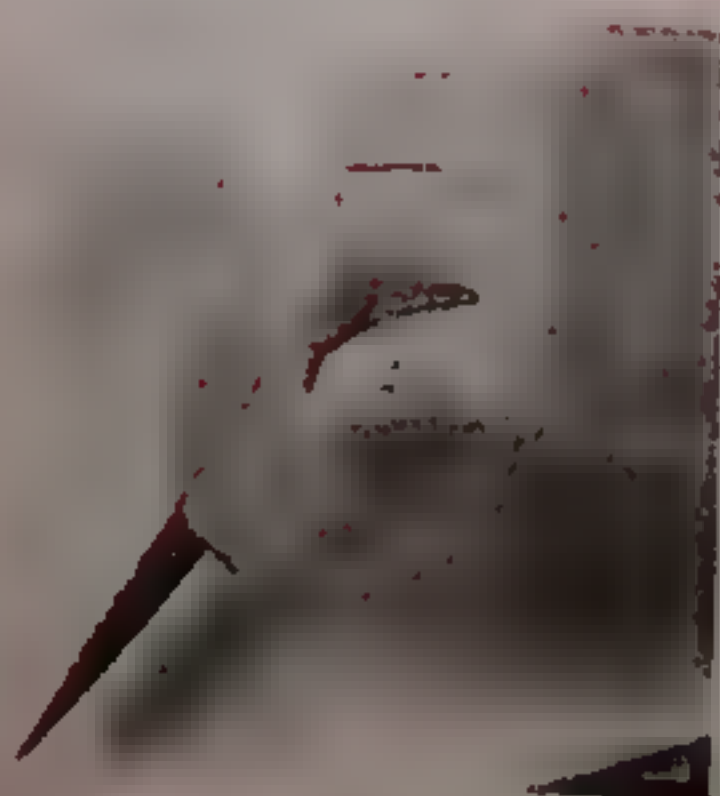
СОЕВЫЙ СОУС имеет почти черную окраску и консистенцию сиропа. Его используют для маринования и в качестве приправы к мясу, рыбе, птице, овощам и многим другим блюдам.



Нарезка овощей соломкой

1. Очистить овощи и кухонным ножом нарезать их длинными тонкими ломтиками.

2. Сложить несколько ломтиков "пачкой" и нарезать тонкими ровными полосками.



Ароматные пряности

К пряностям относятся различные части растений, которые придают пище специфический вкус и запах. Их использовали еще в Древнем Египте, Греции, Риме. Пряности добавляют в небольших количествах, чтобы не испортить блюдо. В настоящее время в большом ассортименте продаются пряности в сушеном виде, специально подобранные для приготовления салатов по-корейски.



КОРИАНДР

В плодах содержится эфирное масло, аскорбиновая кислота. Семена используют для ароматизации салатов, супов, соленой рыбы.



ТИМЬЯН

В свежем и сушеном виде является распространенной приправой к салатам, овощам, жаркому, соусам.



ЧЕСНОК

Обладает специфическим резким запахом и острым вкусом. Широко применяется в кулинарии.



ГВОЗДИКА

Имеет сильный аромат и острый пряный вкус. Используется для приготовления салатов, тушеного мяса, кондитерских изделий, маринадов.



ПЕРЕЦ

Есть несколько видов перца: красный, черный, белый, душистый. Употребляется при изготовлении салатов, супов, вторых блюд, соусов, маринадов.



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Используют сушеные листья. Употребляют для приготовления первых, вторых блюд, для консервирования и маринования.

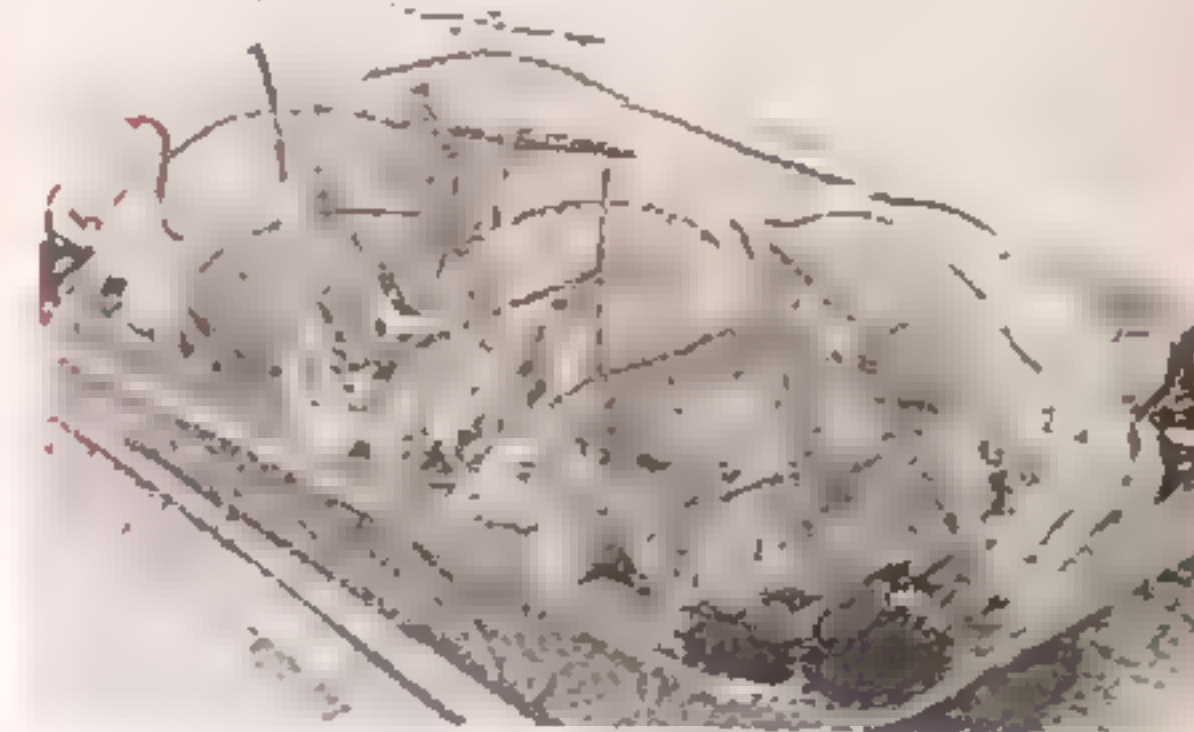


ИМБИРЬ

Тропическое растение. Используют сухие корневища. Применяют для приготовления салатов, супов, компотов, кондитерских изделий.

Острый салат из редьки

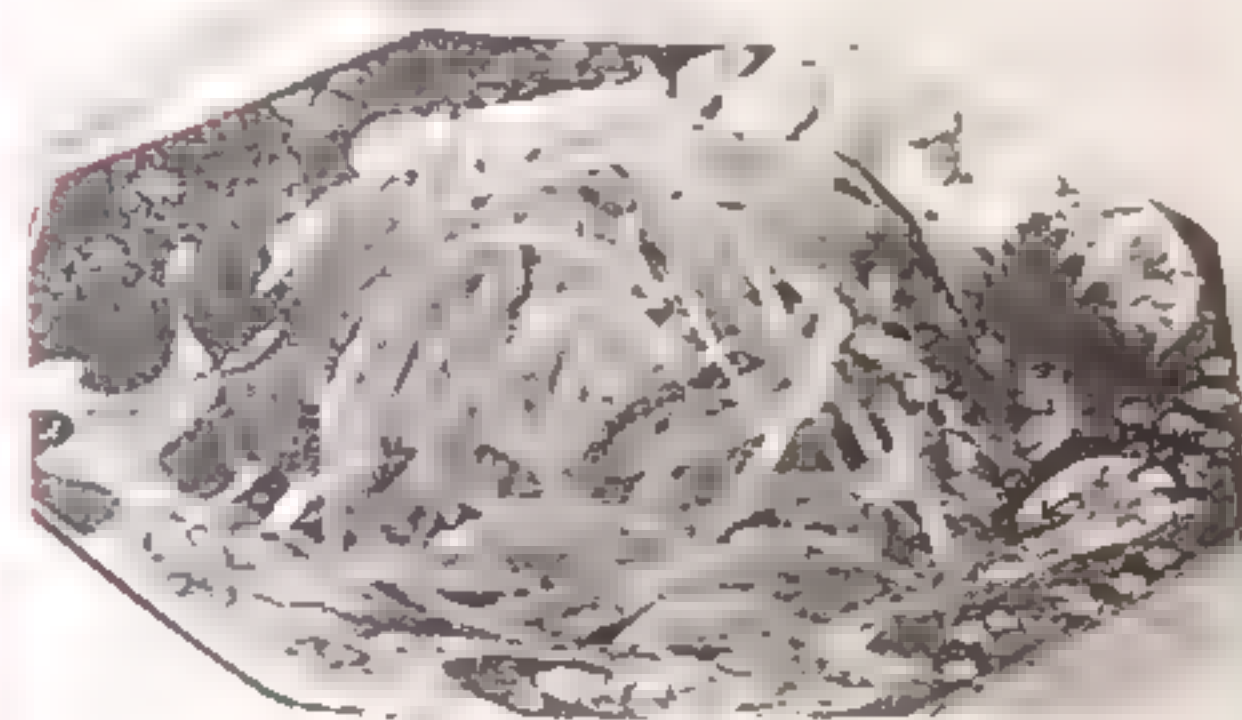
600 г редьки, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. растительного масла; уксус, перец, соль по вкусу.



Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку. Редьку очистить, промыть, нарезать тонкой соломкой, добавить чеснок, уксус, поперчить, посолить, залить кипящим растительным маслом, хорошо перемешать.

Острый пикантный салат

1 свекла, 1 морковь, 2-3 дольки чеснока, 1 луковица, 5-6 ст. л. растительного масла; имбирь, кориандр, перец, соль по вкусу.



Свеклу и морковь очистить, промыть, натереть длинной соломкой на специальной терке. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавку. Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить специи. Свеклу соединить с морковью, добавить горячий лук вместе с маслом, чеснок, посолить, хорошо перемешать.

Капуста по-корейски

1 кг капусты, 1-3 дольки чеснока, 1 луковица, 3 ст. л. соли, листья капусты для подачи; уксус, перец по вкусу.



Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Капусту нарезать мелкой соломкой, посолить, оставить на ночь. Затем добавить лук, чеснок, специи, уксус, хорошо перемешать и поставить под пресс на 2-3 дня. При подаче готовое блюдо выложить на листья капусты.

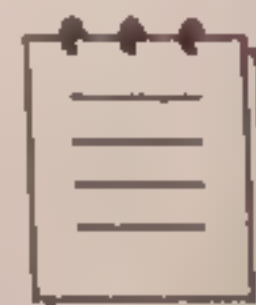
Корейская морковь

1 кг моркови, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 5 ст. л. столового уксуса; красный молотый перец, кориандр, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку. Морковь очистить, промыть, натереть длинной соломкой на специальной терке, добавить уксус, поперчить, посолить, хорошо перемешать, оставить на 2-3 часа для маринования. Затем лишний сок слить, добавить горячий жареный лук вместе с маслом, кориандр, чеснок, хорошо перемешать, поставить в холодильник для пропитки.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Приправы-семена следует размалывать непосредственно перед приготовлением блюд. Их нужно размалывать в специальной мельнице, ступке или кофемолке.





Макаронник с ветчиной

400 г макаронных изделий, 1 луковица, 300 г ветчины, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, сливочное масло для жарки; перец, соль по вкусу.



Ветчину мелко нарезать. Лук очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до прозрачности. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь. Затем смешать с ветчиной и луком, выложить в смазанную сливочным маслом форму для выпекания. Яйца взбить со сметаной, поперчить, посолить. Этой смесью залить макаронник и запекать в духовке на среднем огне 20-30 минут.

Печенка с рисом

400 г куриной печени, 1 стакан риса, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Печенку промыть, мелко нарезать, посолить и обжарить вместе с луком на растительном масле до готовности. Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, выложить в миску, добавить томатную пасту, перемешать. Половину риса выложить на смазанную маслом сковороду, на него – обжаренную печенку, сверху – остальной рис, разровнять, полить растопленным сливочным маслом и запекать 20 минут.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Разноцветное пюре

1 кг картофеля, 4 яйца, 3 ст. л. зеленого консервированного горошка, 2 ст. л. томатной пасты.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель размять. Яичные белки отделить от желтков. Картофельное пюре разделить на 4 части. Первую часть смешать со взбитыми белками, во вторую добавить протертый зеленый горошек, в третью положить томатную пасту, в четвертую – взбитые желтки. Каждую часть отдельно перемешать. Уложить на блюдо, не смешивая, разноцветными секторами.

Анисимова Е. И., г. Воронеж

Кукурузная запеканка

2 банки консервированной кукурузы, 200 г корейки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, 3 ст. л. тертого сыра, 1 яичный желток, 100 г сухариков, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. горчицы; сахар, перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до прозрачности. При непрерывном помешивании всыпать муку, влить молоко, добавить сахар, горчицу, поперчить, посолить и варить соус 5 минут. Затем подмешать взбитый желток. На дно формы для выпекания выложить мелко нарезанную корейку, затем – сухарики и кукурузу (без жидкости), залить соусом, посыпать панировочными сухарями и сыром. Запекать в духовке в течение 20 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

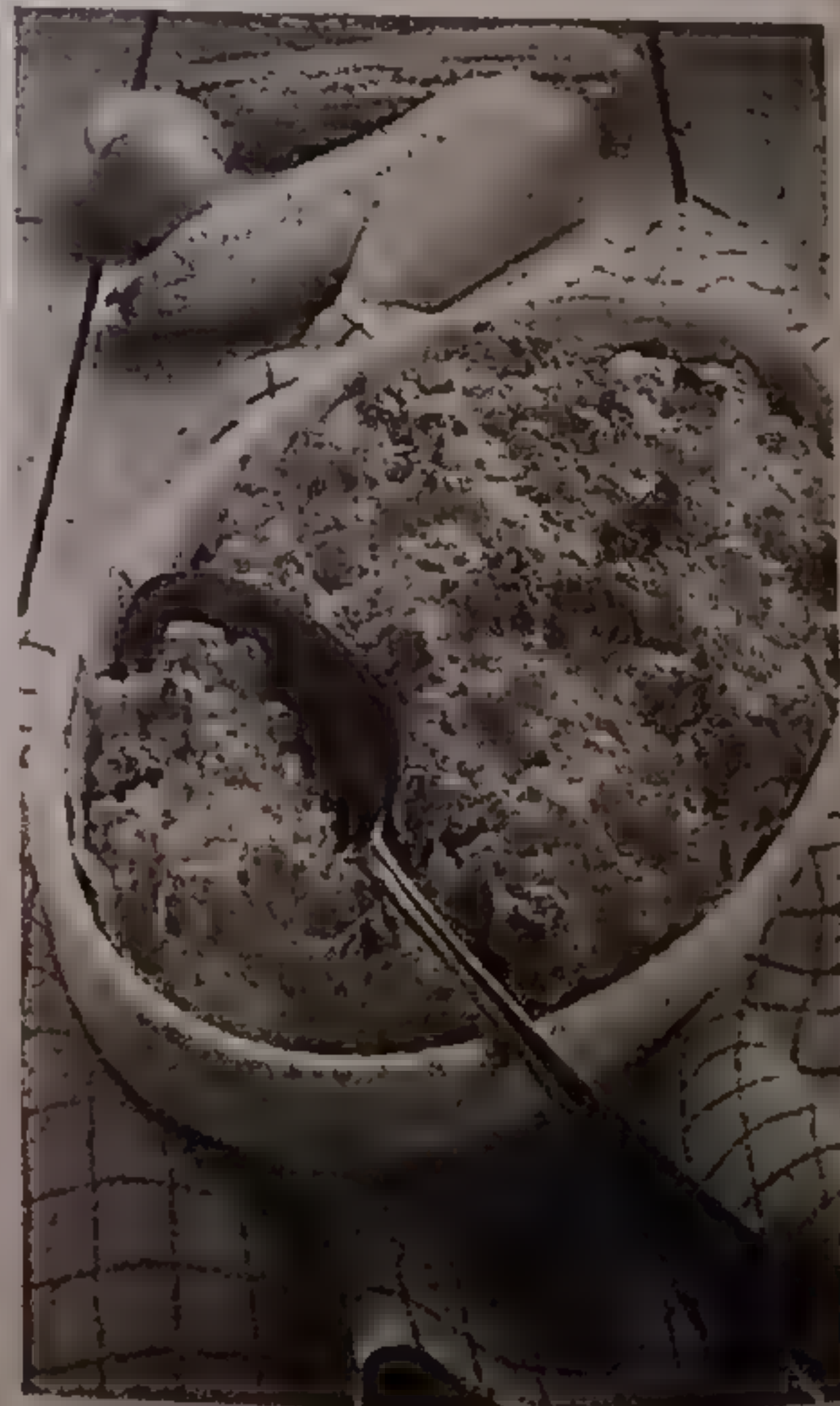
Листья свежей капусты, предназначенные для голубцов, можно обдать соленым кипятком.



Голубцы с колбасой

600 г капусты, 200 г вареной колбасы, 2 яйца, 2-3 ломтика белого хлеба, горчица для подачи, 4 яблока, маргарин для жарки; соль по вкусу.

Отделить от кочана капусты большие листья, опустить их на несколько секунд в кипящую воду для размягчения. Хлеб замочить на 5-10 минут в небольшом количестве воды, отжать и вместе с колбасой пропустить через мясорубку, добавить яйца, посолить, перемешать. Подготовленный фарш завернуть в капустные листья и обжарить на маргарине. Голубцы положить в кастрюлю, добавить промытые и мелко нарезанные яблоки, посолить и тушить в небольшом количестве воды до готовности. Подавать с горчицей.



СЕРЕБРИСТАЯ РЫБКА

Сельдь – одна из самых популярных рыб, используемых в кулинарии. Это небольшая промысловая рыба серебристого цвета. Многим из нас сельдь известна большей частью в соленом, свежем и копченом виде. Употребляется сельдь в качестве холодной закуски, хотя есть и некоторые горячие блюда, приготавливаемые из соленой, а также свежемороженой сельди. На Руси популярна была сельдька пряная, вяленая и соленая. Но особенно пришелся по вкусу способ засолки свежей сельди, при котором эта рыба не только сохраняется длительное время, но и приобретает прекрасный вкус и может перевозиться на дальние расстояния. Одно из свойств соленой сельди – это необходимость для нее "дышать" через тару, через рассол. Из свежемороженой сельди можно приготовить множество разнообразных блюд: запанировав в овсяных хлопьях, обжарить в растительном масле, запечь в духовке, на гриле. Из соленой сельди можно приготовить всевозможные бутерброды, паштеты, икру и салаты. Чтобы вы каждый раз могли готовить сельдь по-новому, мы подобрали для вас некоторые рецепты и надеемся, что блюда, приготовленные по нашим рецептам, придутся вам по вкусу.



Икра из сельди

1-2 слабосоленые сельди, 1/2 стакана манной крупы, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; соль по вкусу.

Сварить на воде густую манную кашу, охладить. Сельдь очистить, промыть, отделить филе от костей. Лук очистить, промыть и вместе с филе сельди пропустить через мясорубку, добавить манную кашу, поперчить, посолить. Все взбить, непрерывно добавляя растительное масло, пока не получится однородная масса, влить лимонный сок, хорошо перемешать. Украсить зеленью петрушки.

Сельдь, фаршированная грибами

4 свежие сельди, 150 г вареных грибов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 0,5 лимона для подачи; промытая мелко нарезанная зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные грибы, зелень петрушки, овсяные хлопья, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Сельдь очистить, промыть, обсушить салфеткой, начинить приготовленным грибным фаршем, запекать в духовке в течение 20 минут. Готовое блюдо украсить дольками лимона.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Паштет из сельди

2-3 соленые сельди, 4 вареных яйца, 2 яблока, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 луковица, растительное масло для жарки, майонез для заправки.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности. Яблоки промыть, нарезать дольками. Сельдь очистить, промыть, отделить филе от костей. Очищенные яйца, яблоки, филе сельди, орехи пропустить через мясорубку, добавить лук, заправить майонезом, хорошо перемешать.

Глазкина Г. И.,
Ставропольский край,
с. Верхнерусское



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Котлеты «Особенные»

500 г филе свежей сельди, 250 г куриного филе, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 1 стакан вареной фасоли, 2 яйца, мука для панировки, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Промытые, обсушенные филе сельди и куриное филе, очищенный и промытый лук пропустить через мясорубку, выложить в миску, добавить яйца, мелко порубленное сливочное масло, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле до румяной корочки.

Фролова М. И., г. Вологда

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы легко снять кожу с копченой сельди, положите рыбу ненадолго в морозильную камеру.

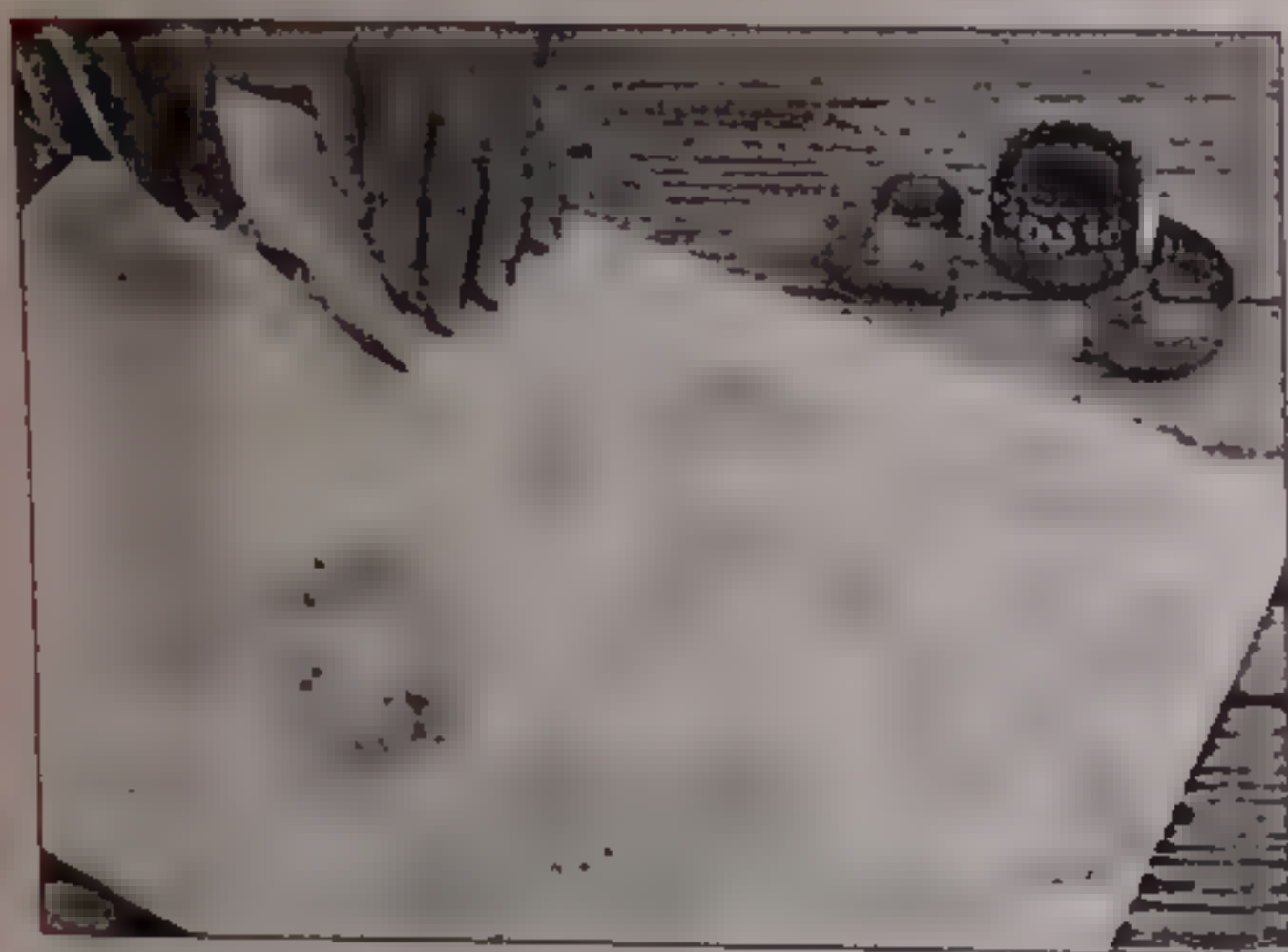




Украшения из теста

При приготовлении изделий из теста всегда остаются обрезки. Не спешите их выбрасывать: кусочки теста могут превратиться в произведения искусства, эффектно украсив выпечку. Достаточно лишь перемесить обрезки, раскатать и немного пофантазировать. Слоеное тесто не перемешивают: обрезки складывают один на другой и раскатывают.

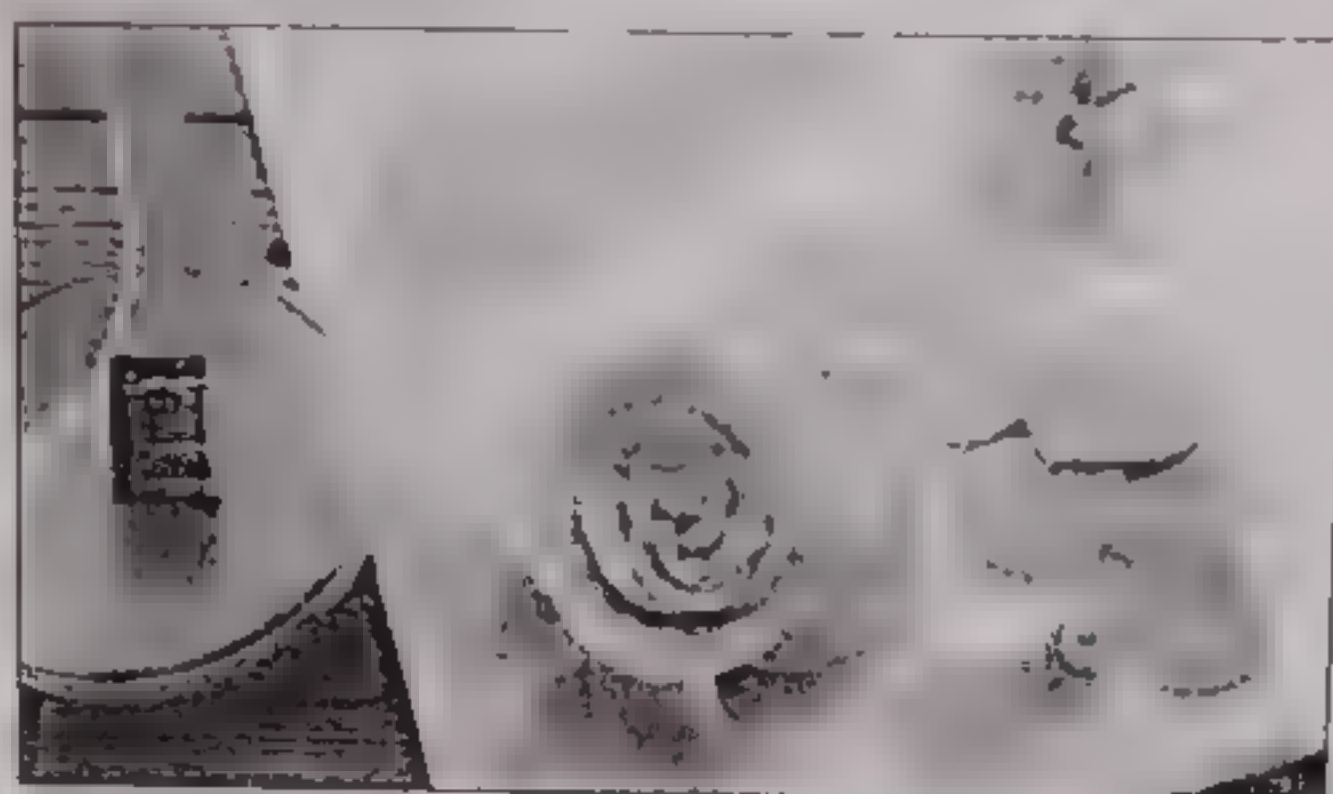
Готовые украшения положите в холодильник на 10 минут, тогда они лучше будут держать форму.



ТЕСТО И ФОРМОЧКИ

Используйте формочки для печенья, нож или формуйте руками. Для рыбного пирога подойдет небольшая формочка в виде рыбки, для овощного — формочки в виде различных овощей. Чтобы выполнить листики, очень тонко раскатайте тесто (в противном случае они потеряют форму) и используйте

те формочки в виде листика или разрежьте тесто на полоски, затем нарежьте ромбиками, с помощью ножа выполните прожилки. Округлите пальцами края, придавая заготовке форму листика.



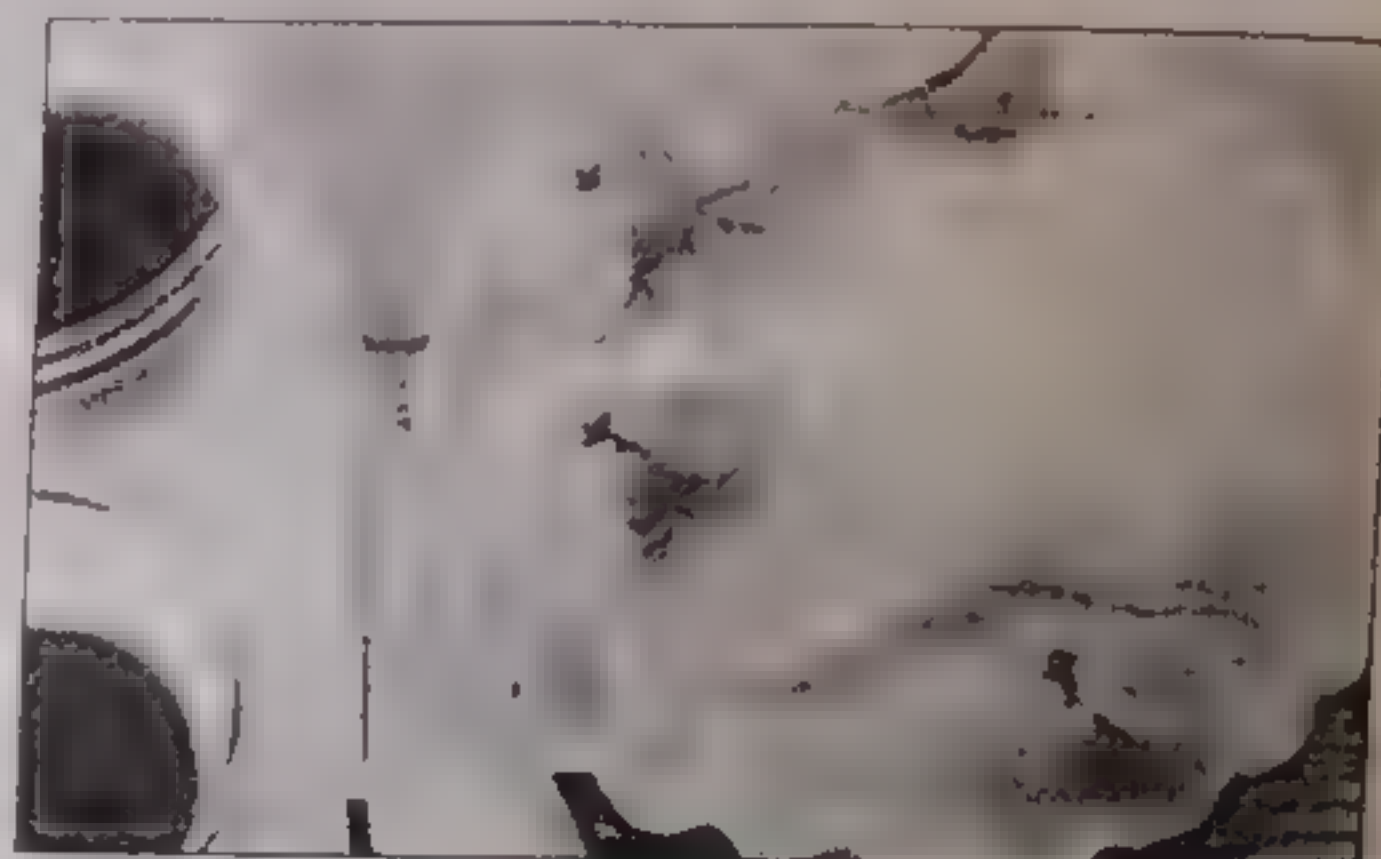
ХРИЗАНТЕМА

Отрежьте полоску теста размером 15x5 см. В полоске сделайте ножом надрезы (наподобие бахромы). Смочите кисточкой неразрезанную часть полоски. Осторожно

сверните полоску с бахромой по всей длине. Сожмите низ свернутой полоски пальцами и расправьте «лепестки», придав им шарообразную форму.

РОЗА

Вырежьте лепестки из теста. Прикрепляйте по одному к основе, начиная от центра цветка; располагайте их рядом, пока нижние лепестки не станут почти плоскими.



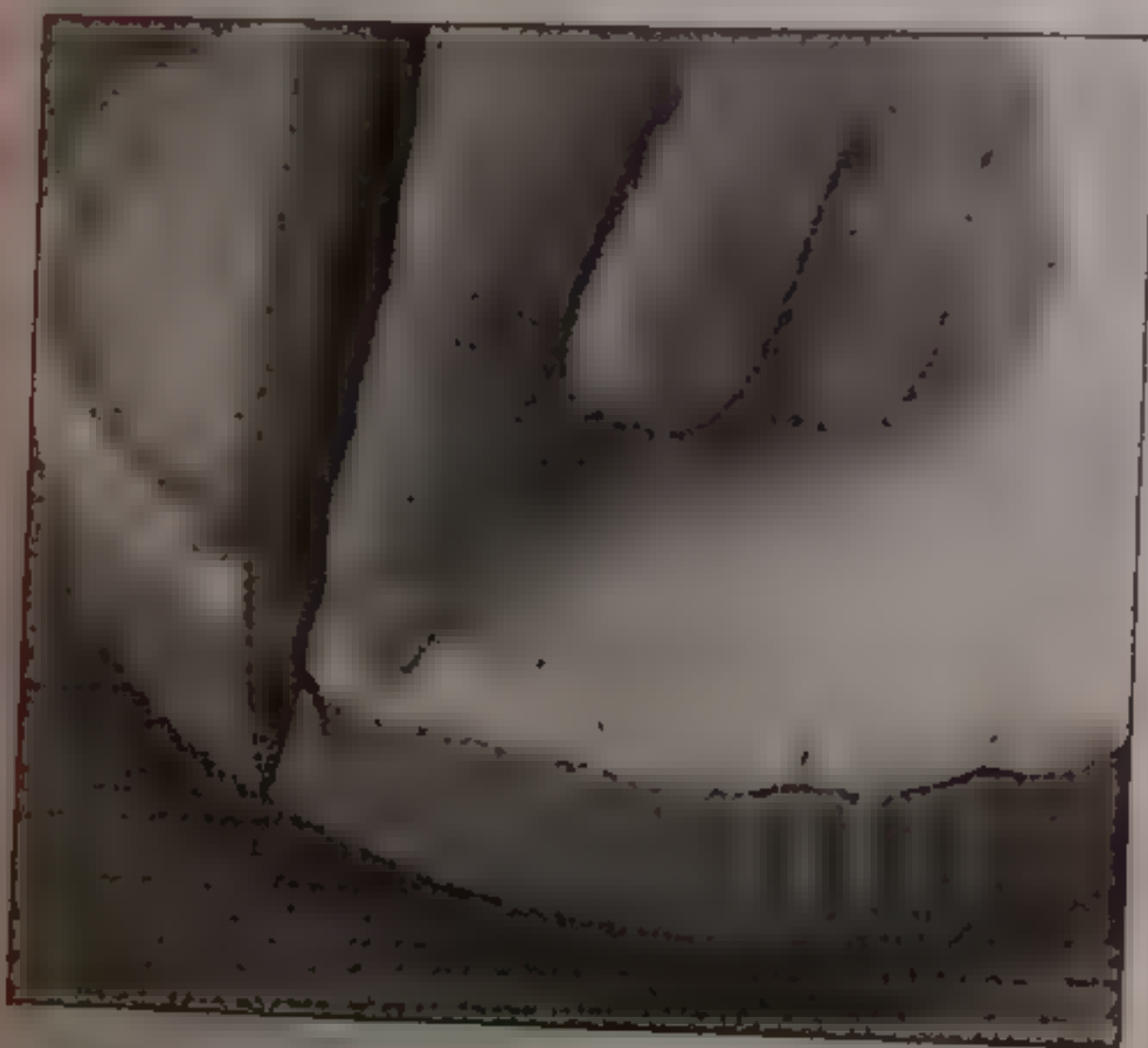
ВЕТОЧКА

С РАЙСКИМИ ЯБЛОКАМИ

Ею можно украсить яблочный пирог. Скатайте шарики из теста, вырежьте листья. Раскатайте полоски теста для выполнения веточек. Разложите элементы по окружности пирога. Используйте гвоздику для оформления черешков яблок.

Последние штрихи

Смажьте украшенное изделие глазурью, чтобы придать ему красивый золотистый оттенок. Используйте для этого взбитое яйцо или желток, смешанный с небольшим количеством воды или молока. При жевании поверхность несладких пирогов можно посыпать солью, сладких — сахарной пудрой.

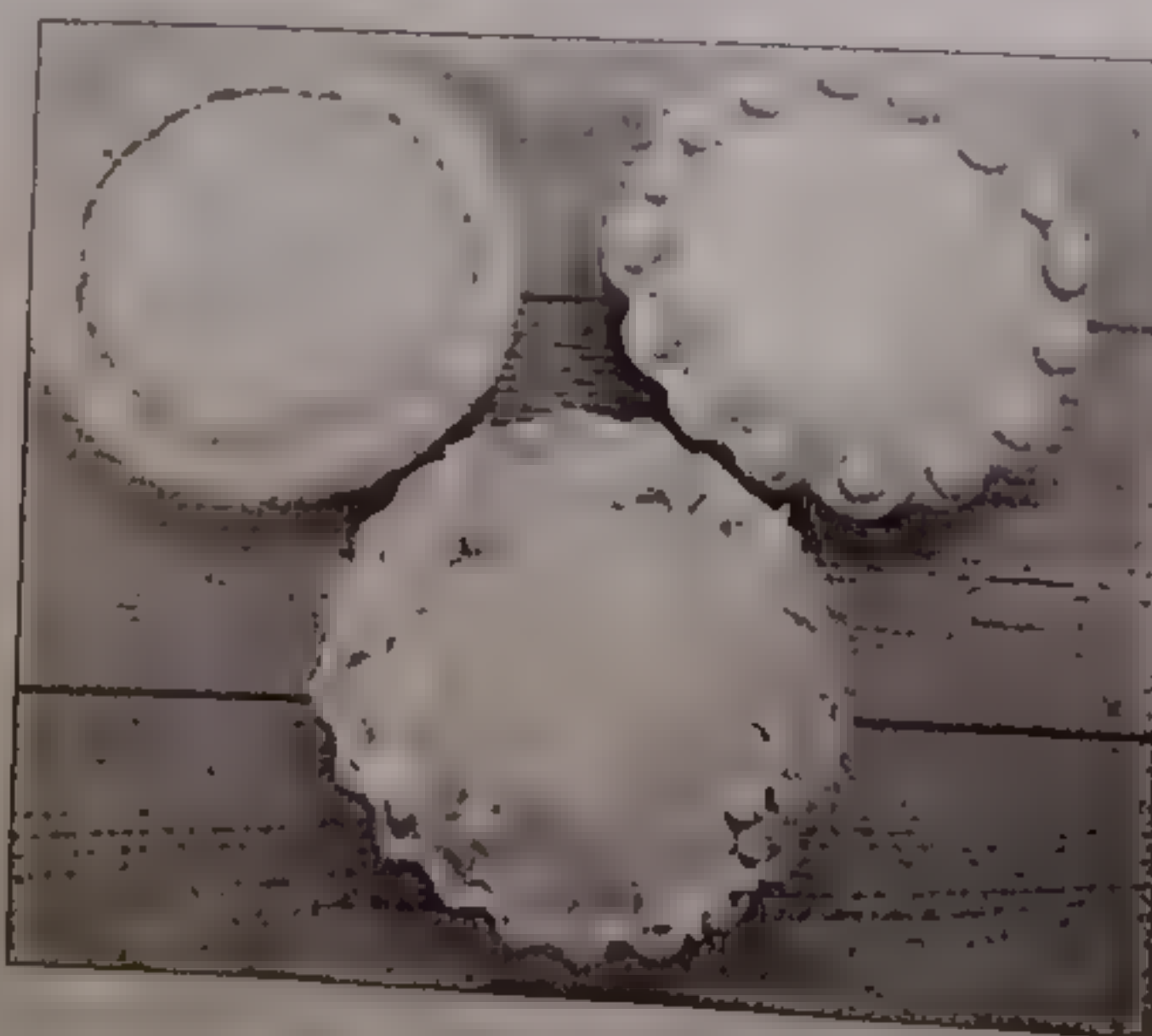


ФИГУРНЫЕ КРАЯ

Эта технология используется для закрепления краев слоеного теста и придания изделию привлекательного вида. Надрежьте края теста острием ножа, прижимая его к форме большим и указательным пальцами.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

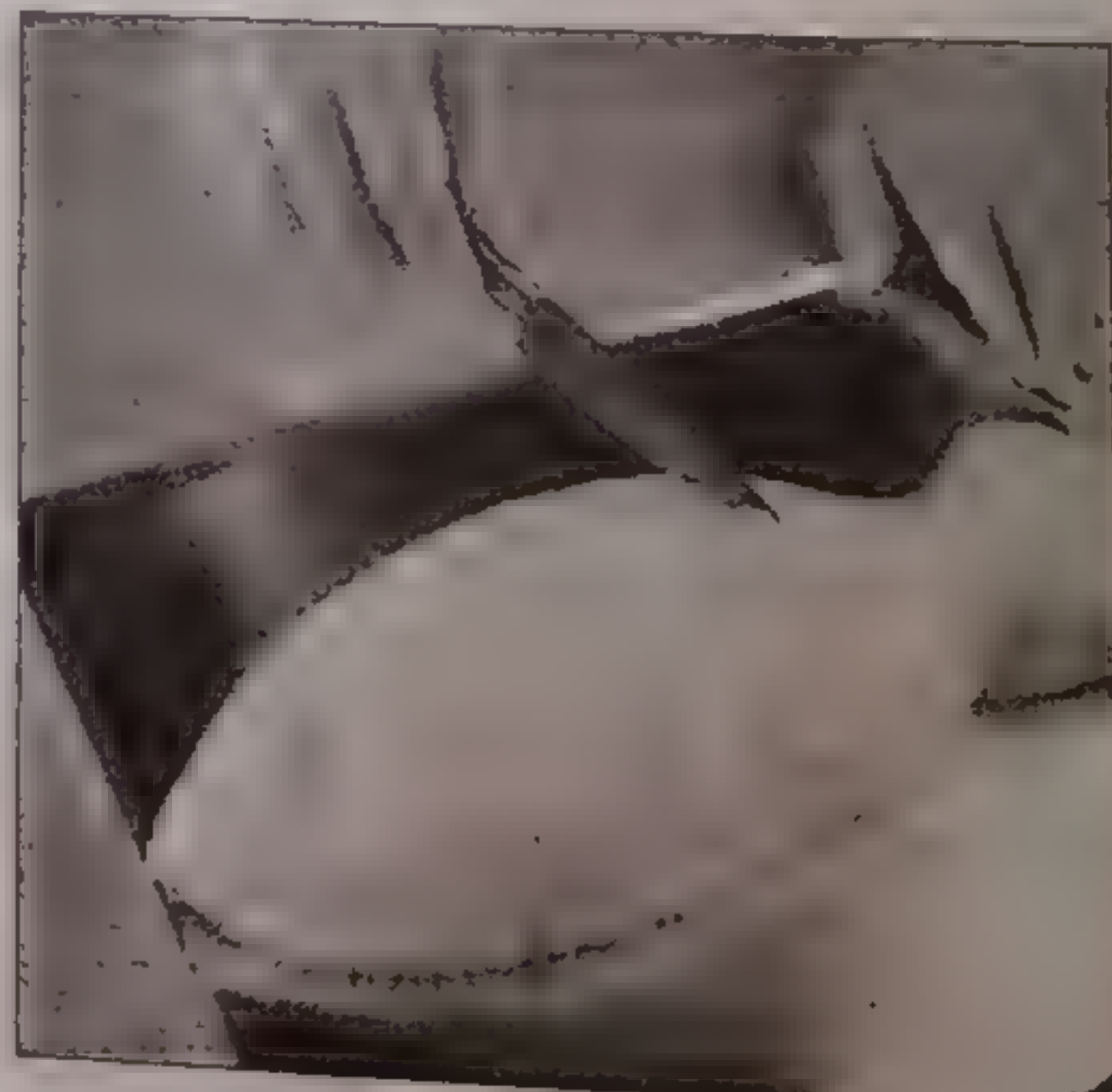
1. Скрепите три тонкие полоски теста с одной стороны и заплетите в косичку. Украсьте ею окружность пирога.



2. Немного приподнимите края пирога и, придавляя пальцами, придайте волнообразную форму.

Скатайте маленькие шарики и разместите их в изгибах теста.

3. С помощью ножа вырежьте из теста виноградные листья. Скатайте небольшие шарики. Выкладывайте по два листика и 3-4 ягоды, формируя гроздь винограда.



РЫБНЫЙ ПИРОГ

Чтобы украсить пирог в форме рыбы, сделайте с помощью ножа надрезы на хвосте и по краям пирога, ножом выполните рот и полукольца в виде чешуи. Из теста скатайте шарик и сделайте глаз.

Беспачтливый зять

Пришел зять к теще в гости.
Теща угостила его киселем.

Зять съел кисель и спрашивает:
— Это что за кушанье?
— Кисель.

Зятю кисель очень пришелся по вкусу, думает он: "Дома непременно заставлю жену сварить, только бы не забыть, как зовется". Вот пошел он домой и твердит про себя: "Кисель, кисель, кисель!" Случилась на дороге канава. Хотел зятек перескочить через нее, да поскользнулся и упал. Встал — и забыл, что ел у тещи. Думал, думал — никак не может вспомнить! Едет мимо барин на шестерке и видит: мужик бродит в канаве. Остановился и спрашивает:

— Что потерял, мужичок?
— Сто рублей.
— Кучер, пощи, — говорит барин, — а найдешь — разделим пополам.

Кучер подошел к канаве и говорит:
— Вишь как взболтал грязь-то в канаве, словно кисель!..
— Нашел, нашел! — закричал зять, выскочил из канавы и со всех ног пустился домой, а сам все кричит: — Кисель, кисель!



Кисель издавна популярен на Руси. Ему не менее тысячи лет. Готовили кисель из овса, ржи, пшеницы, гороха. И чтобы сварить такой кисель, требовалось не несколько минут, а несколько дней. На вкус же он был не сладкий, а кисловатый или кислый ("кисель" — кислый).

Однажды кисель даже спас наших предков из славного города Белгорода. История эта занесена в летопись под названием "Повесть временных лет". Согласно летописи, во время осады города печенегами жители терпели страшный голод и решили уже было сдаться врагам. Но тут один старец надоумил их сварить из последних остатков овса и меда кисель и опустить его в колодец. После чего на глазах печенежских парламентариев белгородцы черпали кисель из колодца и ели. Потрясенные печенеги сказали: "Этот народ не победить — их сама земля кормит!" — сняли осаду и ушли в свои степи.

Фруктовые и ягодные сладкие кисели появились сравнительно недавно — в начале XIX века. С тех пор они не сходят с нашего стола. Только стали чуть пожиже. Так, согласно старинным рецептам, на шесть стаканов жидкости необходимо было брать целый стакан крахмала. Теперь же берут для 1 литра жидкого киселя 1,5 столовые ложки крахмала, а для густого — в два раза больше.

Варят кисели круглый год. Летом — из свежих фруктов, ягод, зимой — из заготовленных соков, сиропов, варенья. Можно сварить кисель из чая с добавлением лимонной кислоты, из молока и сливок с ванильным ароматом. Густой кисель разливают в фарфоровую посуду или формочки, охлаждают, а затем выкладывают на тарелки или в креманки. Подают с молоком или сливками. Кисель средней густоты разливают в стаканы или чашки. Все кисели подают на десерт, а жидкий кисель, кроме того, используют как подливку к блинам и запеканкам.

Кисель

— Тут, поди молотить!
— Брюхо болит!
— Тут, поди кисель есть!
— А где моя большая ложка?

(Из сборника
"Пословицы русского народа"
Владимира Даля)

Кисель «Геркулес»

1 л воды, 300-400 г овсяных хлопьев "Геркулес", 1 стакан сахара; мед, варенье для подачи.

Овсяные хлопья развести теплой водой, оставить для закваски на сутки. Затем процедить, добавить сахар и сварить кисель. Подавать с медом, вареньем.

Кисель медовый

1/2 л воды, 100-150 г меда, 1 ст. л. крахмала, 4-6 шт. гвоздики, 2-3 ч. л. лимонного сока.

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонный сок, довести до кипения, при постоянном помешивании влить разведенный холодной водой крахмал, снять с огня.

Кисель клюквенный

2 стакана клюквы, 1 стакан сахара, 1 л воды, 1 стакан крахмала, цедра с 1/2 лимона; корица по вкусу.

Клюкву промыть, истолочь в деревянной ступке, развести водой, процедить, выжать (взять 5 стаканов полученного сока), всыпать сахар, вскипятить, при постоянном помешивании влить крахмал, разведенный 1 стаканом холодной воды, снять с огня.

Загадка

Дединька смеется,
На нем шубонька трясется.
Что это такое? (чужих)



Звездочки с корицей

2 яичных белка, 1 стакан сахара, 1,5 стакана измельченного миндаля, 1 ст. л. лимонного сока, 1-1,5 ст. л. молотой корицы, сахар для раскатывания теста.

Для глазури: 2 ст. л. сахарной пудры, 1 яичный белок.



Яичные белки и 2 ст. ложки сахара взбить в густую пену. Добавить оставшийся сахар и взбивать еще 10 минут. Примешать к массе миндаль, лимонный сок, молотую корицу. Полученную массу раскатать на посыпанной сахаром доске или между двух листов пергаментной бумаги в пласт толщиной 1 см. Формочкой, смоченной в горячей воде, вырезать звездочки. Выложить печенье на противень и дать ему расстояться около 30 минут. Предварительно нагреть духовку до 200 градусов.

Приготовить глазурь. Смешать сахарную пудру со взбитым яичным белком и взбить венчиком до устойчивой пены. Аккуратно смазать печенье глазурью. Поставить противень в духовку на средний уровень и выпекать печенье 5-8 минут. Остудить его и только после этого снять с пергаментной бумаги.

Пряные булочки

500 г муки, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. молотой корицы, 14 г сухих или 30 г свежих дрожжей, 1 ст. л. сливочного масла, 150 г кишмиша, растительное масло для смазывания противня.

Паста для узора: 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 2,5 ст. л. воды.

Смешать дрожжи, 2 ч. ложки муки, 1 ч. ложку сахарной пудры и 1/2 стакана воды. Поставить в теплое место, пока смесь не начнет пениться. Соединить муку и пряности в большой миске, добавить сливочное масло и оставшуюся сахарную пудру, тщательно все размешать, добавить промытый и обсушенный кишмиш, замесить тесто. Сделать углубление в тесте, влить в него дрожжевую смесь, неполный стакан воды и замесить мягкое тесто. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность и вымешивать в течение 5 минут. Затем положить тесто в посуду, посыпанную мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 30-40 минут. Разогреть духовку до 200 градусов. Тесто разделить на 12 порций, скатать шарики и выложить на противень, смазанный маслом, так, чтобы они не касались друг друга. Оставить на 20 минут для расстойки.

Приготовить пасту. Смешать муку, сахар и воду. Выложить пасту ложкой в корнетик и выдавить в виде креста на булочки. Выпекать в духовке в течение 20 минут до образования румяной корочки.

Пряности и ароматизаторы

У каждой хозяйки есть излюбленные пряности, которые просто незаменимы при выпечке. Они придают печенье, пирогам, тортам и т. д. изысканный вкус или, как еще говорят, "что-то особенное". Необязательно пользоваться редкими и дорогими пряностями. Иногда бывает достаточно даже немного тертого мускатного ореха или лимонной цедры.

○ **МУСКАТНЫЙ ОРЕХ** используется для выпечки из дрожжевого теста и рождественской выпечки. В англоговорящих странах мускатный орех добавляют даже в сладости. Его можно натереть непосредственно в тесто.

○ **ГВОЗДИКУ** используют для пряничного теста.

○ **КОФЕ** находит применение в начинках, глазурах, бисквитных массах и тесте. Обычно используют растворимый кофе (в порошке) или же очень крепко сваренный.

○ **КОРИЦА** производится из коры коричневого цейлонского дерева. Она тонкая, светло-коричневого цвета, со сладковато-нежным вкусом. Для выпечки используется молотая корица.

○ **ВАНИЛЬ** — королева пряностей. Ванильные стручки — это не что иное, как незрелые плоды-коробочки лиановидной орхидеи. Сердцевина используется для приготовления кремов, масс и теста. Оболочку стручков добавляют в сахар, в результате чего получают ванильный сахар.

○ **ЛИМОННАЯ ЦЕДРА** — обязательный компонент почти любого пирога, потому что она является натуральным и приятно пахнущим ароматизатором. Тертую цедру можно смешать с сахаром — тогда она долго хранится.

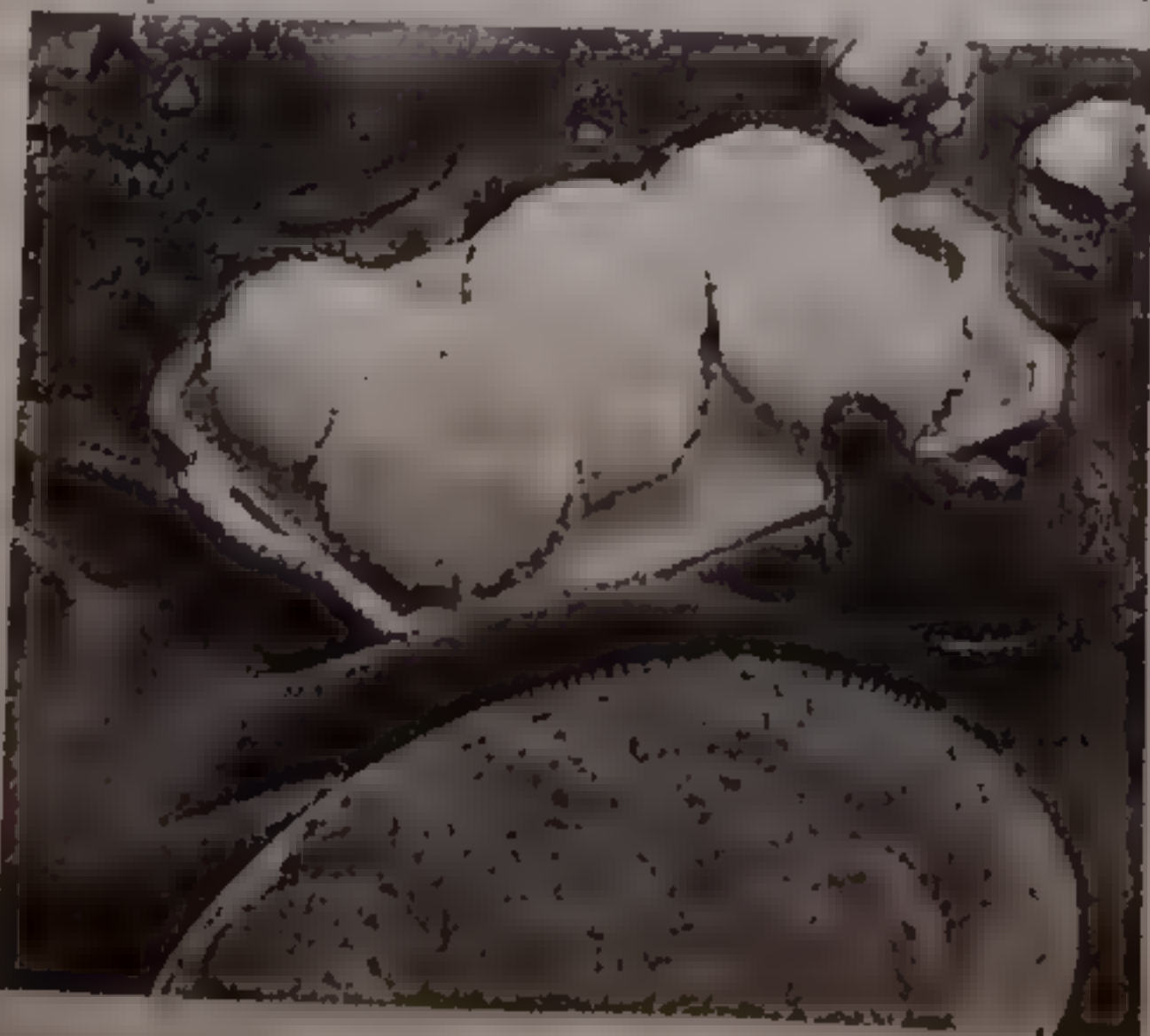
○ **ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ** — плоды тропического дерева пименты — соединяет в себе ароматы корицы, гвоздики, муската и перца.

○ **СПИРТНОЕ** часто применяют для ароматизации кремов, начинок, глазурей и теста. При этом важно не содержание алкоголя, так как он испаряется при выпечке, а качество и аромат спиртного напитка.

Пряники

1,5 стакана сахара, 4 яйца, 3,5 стакана муки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. натертой лимонной цедры, 1 стакан измельченных орехов, 1 ч. л. молотой корицы, на кончике ножа молотого душистого перца, имбиря, мускатного ореха, гвоздики.

Взбить в пену сахар и яйца. Добавить муку и остальные компоненты, быстро вымесить тесто. Духовку предварительно нагреть до 180 градусов. На посыпанной мукой доске раскатать тесто в пласт толщиной примерно 2 мм. Вырезать круги диаметром примерно 6 см, сделать из них маленькие шарики и немного прижать их. Противень выстелить промасленной пергаментной бумагой, выложить на нее пряники, поставить в духовку на средний уровень и выпекать около 15 минут.





Запеченные яблоки

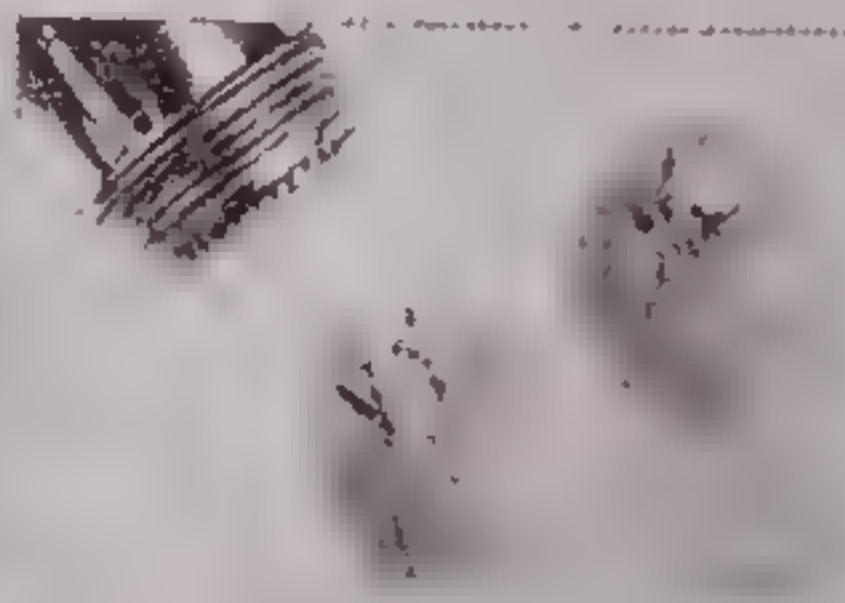
Запеченные в духовке яблоки очень вкусны. Позаботьтесь о том, чтобы красиво подать их на стол.

Вам понадобятся: нож, несколько яблок, кусочки сливочного масла, сахарная пудра, по желанию – фруктовое пюре для подачи.

1. Срежьте основание яблок и сделайте в верхней части плодов одинаковые косые надрезы.

2. В центр каждого яблока положите маленький кусочек сливочного масла.

3. Посыпьте яблоки сахарной пудрой и запекайте в духовке на слабом огне.



КОНКУРС «ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА»

Поздравляем победителей очередного этапа нашего конкурса за ноябрь 2004 года. Денежные призы в размере 300 рублей получают:

♦ Трошина Н. Н., Белгородская обл., с. Козинка, за вкусное второе блюдо «Свиное филе в соусе из йогурта»;

♦ Фролова М. И., г. Вологда, за необычное блюдо «Котлеты «Особенные»»;

♦ Савельева Т. П., г. Короча, за нежный десерт «Виноград в кляре».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Пудинг по-английски

150 г кураги, 50 г кишмиша, 1/2 пачки сливочного масла, 1 буханка белого хлеба или 1 батон, 1 неполный стакан молока, 1 неполный стакан нежирных сливок, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1-2 ч. л. лимонного сока, ванилин по вкусу.

Замочить курагу с вечера в 2 стаканах воды. Разогреть электродуховку до 180 градусов, газовую – до 160 градусов. Кишмиш замочить на 10 минут в горячей воде, затем воду слить и перемешать с 50 г кураги. С хлеба или батона срезать корки, намазать ломтики размягченным сливочным маслом и разрезать их на треугольники. Выложить масляной стороной вверх в глубокую форму, смазанную сливочным маслом (1 ст. ложка), пересыпая слои хлеба курагой и кишмишем.

Молоко, сливки, 1/2 стакана сахара, ванилин соединить, перемешать, поставить на огонь и довести до закипания. Затем в смесь ввести яйца, тщательно перемешать. Полученную массу вылить на прослоенный сухофруктами хлеб и дать впитаться. Кусок фольги смазать слегка сливочным маслом (1 ст. ложка) и накрыть им форму. Поставить форму на противень и налить горячей воды до середины формы. Запекать на среднем уровне духовки в течение 50 минут, пока пудинг не окрепнет.

Для соуса из кураги. Оставшуюся курагу вместе с водой, в которой она замачивалась, потушить под крышкой на слабом огне 15 минут. Добавить оставшийся сахар, лимонный сок; перемешивать, пока сахар полностью не растворится. Затем полученную смесь переложить в комбайн и измельчить.

Достать форму из духовки и дать пудингу остыть в течение 10 минут. Затем перевернуть на блюдо и подавать с соусом.



Соус из кураги придает неповторимый вкус этому традиционному английскому пудингу. Благодаря запеканию на горячей водяной бане пудинг получается нежным и необыкновенно вкусным.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы пудинг получился пряным, щедро посыпьте каждый слой хлеба мускатным орехом или корицей.



Турецкая кухня хорошо известна во всем мире: разнообразная, немного тяжеловатая, зато очень вкусная. Достаточно заглянуть в любую турецкую поваренную книгу, чтобы увидеть разнообразие и даже разнородность здешней кулинарии. Некоторые названия блюд звучат очень даже знакомо для русского человека. Например, "капуска" — тушеная капуста с кусками мяса, "борч" (борщ) и "рус салата-сы" (салат, который мы называем "оливье"). В названиях многих мясных блюд присутствует слово "ыскра". На Балканах "скара" — решетка для жарки мяса над углями. Турки, заимствовав метод, только добавили "ы" — их язык не терпит двух согласных в начале слова. Блюдо тавук-черкезче ("курица по-черкесски") — это известное нам блюдо грузинской кухни — сациви. У сладких блюд — всемирно известных турецких сладостей — персидские названия "баклава" и "локум". Джаджык — блюдо совершенно тюркское, ибо многочисленные молочные продукты принесли с собой кочевники-скотоводы. Помимо йогурта, известного теперь всем, это и айран — напиток из кислого молока, и курут — твердые шарики высушенного соленого творога. Во время кочевий горсть таких непортящихся шариков достаточно было растереть и растворить в воде, чтобы получить сытную еду.

Подлинная слава турецкой кухни — блюда из мяса, прежде всего, баранины. Она дороже говядины и, тем более, птицы. Излюбленное кушанье — мясные шарики "кофте" — будничное блюдо, приготовленное из провернутого в мясорубке мяса. Их жарят и тушат с большим количеством овощей, фаршируют яйцами. Копте, подающееся по праздникам, носит пышное название "дамское ребро". Среди вкуснейших овощных блюд — баклажаны с мясом, помидорами и луком. Очень разнообразны голубцы долма (от глагола "долмак" — "наполнять", "фаршировать"). Делают их в капустных листьях или в специально приготовленных виноградных. Турция с трех сторон окружена морями, поэтому рыбные блюда здесь также присутствуют на обеденном столе. Традиционный турецкий обед начинается с мезе — закусок на маленьких тарелочках. Тут маринованные овощи, оливки и маслины, брынза, пастырма (вяленое мясо). Кроме того, холодные тушеные баклажаны, кабачки и перчики с помидорами. Турецкий обед не мыслим без супа — чорбы. Этот суп из очень долго, как студень, варившихся бараньих ножек подают с

измельченным чесноком и сухой лепешкой, которую крошат в бульон. Разбухая, она заполняет собой всю миску. Много супов — горячих и холодных — делают из молока и йогурта. А вот суп из требухи — ишкишбе — чорбасы, очень популярен среди студентов, рабочих и прочего люда, которому надо наесться сытно, быстро и недорого. Он — целый обед. Варить такой суп следует не менее четырех часов, и чаще всего готовят его в местах общественного питания, которые нетрудно опознать по простой вывеске "Ишкембе", что и значит "требуха". Турки едят

много хлеба; видов его огромное количество, весь он очень вкусный. В сельской местности традиционна тонкая лепешка юфка, которую пекут в глиняной печи — тандыре. Алкогольные напитки мусульманское население почти не употребляет. Кофе пришел в Европу из Турции и, казалось бы, это главный турецкий напиток. Турки действительно пьют кофе и действительно по-турецки, и все названия, принятые у любителей его во всем мире, турецкие. В 1615 г. папский посланник Пьетро делла Балле в письме из Стамбула рассказывает: "У турок есть питье черного цвета, освежающее летом и сильно согревающее зимой... Пьют его не спеша после еды, как какую-то сладость, и непременно мелкими глоточками, что-



бы продлить удовольствие. У них почти не бывает встреч друзей, где бы его не употребляли. Для чего всегда разведен огонь, находятся в постоянной готовности маленькие фарфоровые чашечки, кои заполняются этим достаточно горячим напитком". И все же, кофе турки пьют гораздо меньше, чем чай. Кофе — товар привозной и дорогой, а чай растет в Турции, куда, кстати, первые его саженцы завезли в 30-х годах XX века из России. Чай ханэ (чайные) в Турции на каждом шагу. В традиционной чайной обязательно сверкает огромный самовар: такие завозили в Турцию из России задолго до того, как завезли чайные саженцы.

Слово "кейф" в Турции имеет определенный смысл — глубокий приятный отдых. Для этого надо зайти после трудового дня в кахве-ханэ (кофейню), взять чашечку крепчайшего кофе и закурить злую сигару (еще лучше — кальян), закрыть глаза и просто посидеть, почувствовать себя на часок султаном, на столе которого сошлось то лучшее, что создали кулинары покоренных и соседних народов и что привезли в переметных сумках далекие кочевые предки.

Турки любят давать блюдам загадочные и манящие названия. Например, "имам баялды", что дословно переводится как "имам обалдел" (в кулинарных книгах более изящно "обморок имама"): священнослужитель пришел в восторг, попробовав тушеных баклажанов с помидорами и луком.

Баклажаны «Имам баялды»

4 баклажана средней величины, 3 луковицы, 4-5 помидоров, 3 дольки чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, на кончике ножа корицы и сахара, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. нарезанного миндаля; соль по вкусу.

Духовку разогреть до 200 градусов. Баклажаны промыть, обсушить и испечь в духовке в течение 15 минут, периодически их переворачивая. Затем вынуть из духовки, остудить. Снизить температуру в духовке до 180 градусов. Баклажаны очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть сердцевину с частью мякоти, оставив оболочку толщиной не более 2 см. Мякоть мелко нарезать. Лук очистить, нарезать колечками. Помидоры промыть, обдать кипятком, снять кожицу



и мелко нарезать. Чеснок очистить и растереть. Разогреть 2 ст. ложки растительного масла и поджарить в нем подготовленный лук в течение 5 минут. Подмешать помидоры и чеснок и потушить под крышкой еще в течение 5 минут. Добавить лавровый лист, корицу, сахар, соль, зелень петрушки и мякоть баклажанов и потушить еще 10 минут. Вынуть лавровый лист и подмешать миндаль. Огнеупорную посуду смазать растительным маслом (1,5 ст. ложки) и уложить в нее половинки баклажанов, фаршированные овощной начинкой. Сбрызнуть оставшимся растительным маслом и запекать в духовке в течение 15-20 минут.

ВНИМАНИЕ! ОБЪЯВЛЯЕТСЯ НОВЫЙ КОНКУРС!



«ГЛАВНОЕ БЛЮДО НОВОГОДНЕГО СТОЛА»

По существующей традиции на праздничном новогоднем столе должно быть как можно больше красивой и вкусной еды. Такое изобилие символизирует благополучие и процветание. Наверное, мы не ошибемся, если предположим, что в каждой семье есть свое любимое фирменное блюдо, которое готовится специально к новому году застолью.

Милые хозяйшкИ! Загляните в свое новогоднее меню, найдите оригинальное, изысканное и неповторимое праздничное блюдо и пришлите рецепт его приготовления нам на конкурс.

Победитель получит ПРИЗ – НАБОР БОКАЛОВ.

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

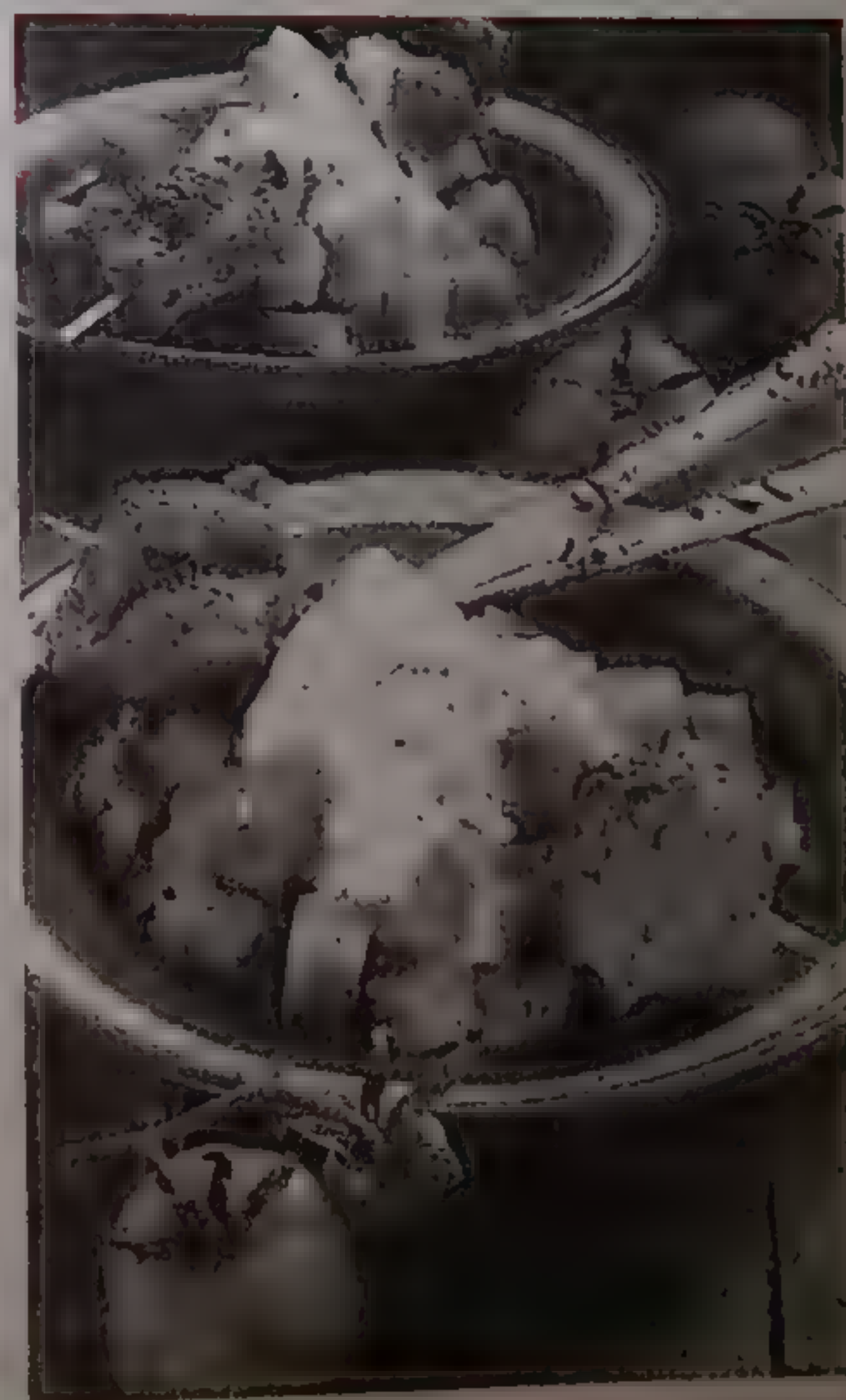
Желаем удачи!

Кебаб под соусом из йогурта

1 большая луковица, 1 ч.л. соли, 750 г мяса молодого барашка, говядины или свинины, 2 ст. л. растительного масла, 4 ломтика хлеба из муки грубого помола толщиной около 1,5 см, 5 ст. л. сливочного масла, 5 помидоров, 3 стакана сливочного йогурта.

Лук очистить, натереть на терке, смешать с солью и дать устояться в течение 15 минут. Мясо промыть и нарезать крупными кубиками, выложить в глубокую посуду, полить растительным маслом, выложить лук, перемешать и оставить на 1 час мариноваться. Духовку разогреть до 75 градусов. С ломтиков хлеба срезать корку, мякиш нарезать кубиками, подсушить в духовке до золотистого цвета, выложить в миску. Сливочное масло растереть в пену, выложить к кубикам хлеба, перемешать. Гриль разогреть, подготовленное мясо нанизать на шпажки, сма-

занные растительным маслом, уложить шпажки на смазанную маслом жарочную решетку и жарить в течение 10-15 минут, периодически переворачивая. Помидоры промыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать и на медленном огне при непрерывном помешивании потушить в сковороде, пока они не превратятся в пюре. Йогурт посолить и перемешать. По порционным тарелкам разложить кубики хлеба, смешанные со сливочным маслом, на них положить жареное мясо, накрыть помидорной массой и полить соусом из йогурта.

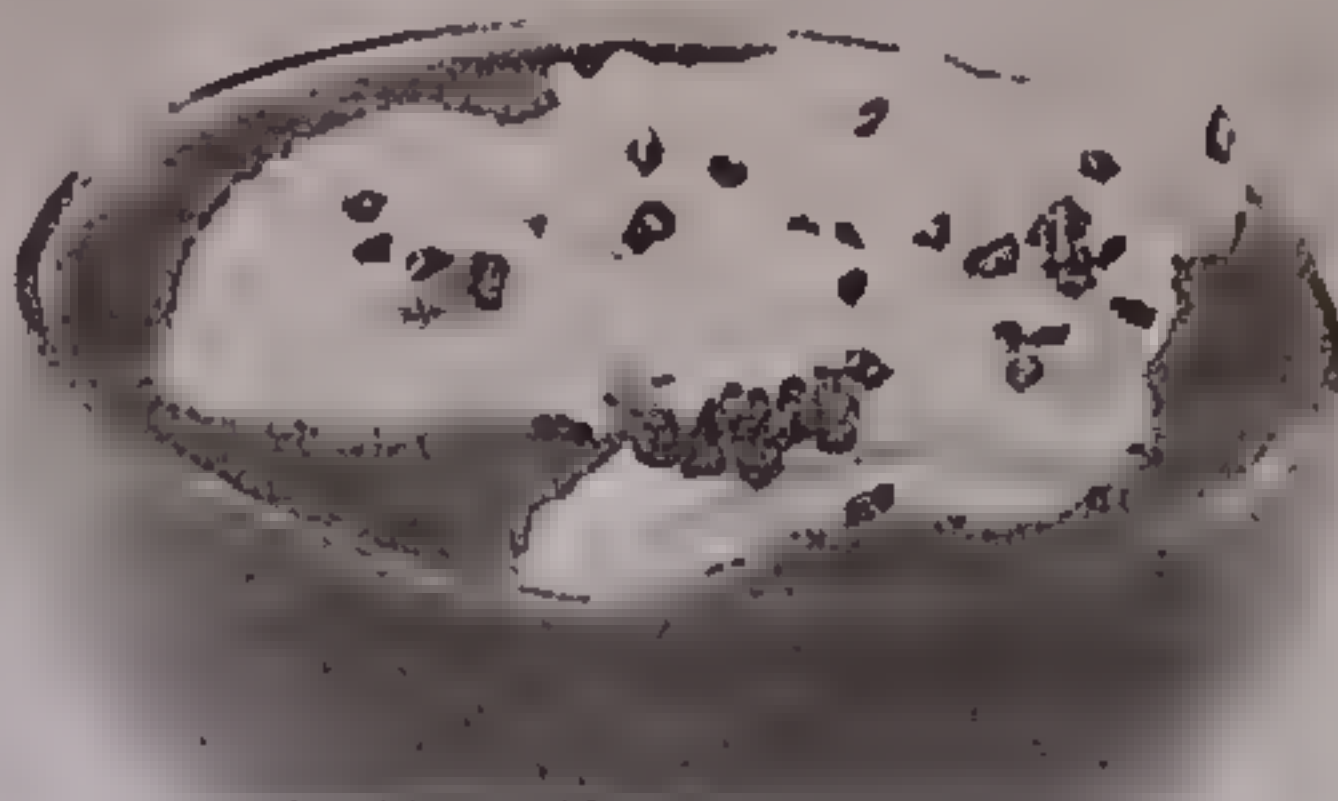




Молочный кисель с шоколадом

300 г шоколада, 1 л молока, 1/2 стакана крахмала, 100 г сахара, взбитые сливки для оформления; ванилин по вкусу.

Шоколад натереть на мелкой терке, добавить крахмал, влить 1 стакан холодного молока, хорошо перемешать. Оставшееся молоко вскипятить, добавить сахар, ванилин, при постоянном помешивании влить разведенный крахмал с шоколадом, довести до кипения. При подаче оформить взбитыми сливками.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Торт «Вариант»

500 г печенья, 250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 250 г разноцветного мармелада, 100 г растопленного шоколада, 50 г коньяка; орехи по вкусу.

Яичные желтки отделить от белков. Размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, ввести по одному яичные желтки, шоколад, мелко нарезанный мармелад, измельченное печенье и орехи, хорошо перемешать (по желанию можно сбрызнуть коньяком). Полученную массу оформить в виде круглого торта и поставить на ночь в холодильник. Перед подачей торт украсить белками, взбитыми с сахаром в густую пену.

Анисимова Е. И., г. Воронеж



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Виноград в кляре

2 грозди винограда, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2,5 ст. л. сахара, 250 г пива, растительное масло для жарки, сахарная пудра для подачи; соль по вкусу.

Яичные желтки отделить от белков. Белки взбить до образования устойчивой пены. Желтки взбить с растопленным сливочным маслом, добавить муку, сахар, посолить, влить пиво, хорошо перемешать и оставить на 1 час. Затем при постоянном помешивании аккуратно ввести белки. Виноград промыть, обсушить салфеткой, отделить ягоды от веточек. Каждую виноградинку обмакнуть в приготовленное тесто и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Подавать в горячем виде, посыпав сахарной пудрой.

Савельева Т. П., г. Короча

Компот из тыквы

1,5 л воды, 300 г тыквы, 2 яблока, 50 г изюма (или кураги), 50 г чернослива, 1/2 стакана сахара.

Тыкву очистить, промыть и нарезать кубиками. Яблоки промыть и нарезать дольками. Воду вскипятить, добавить сахар, промытые сухофрукты и варить 10 минут. Затем выложить тыкву и яблоки, варить еще на слабом огне 20 минут.

Молочный напиток

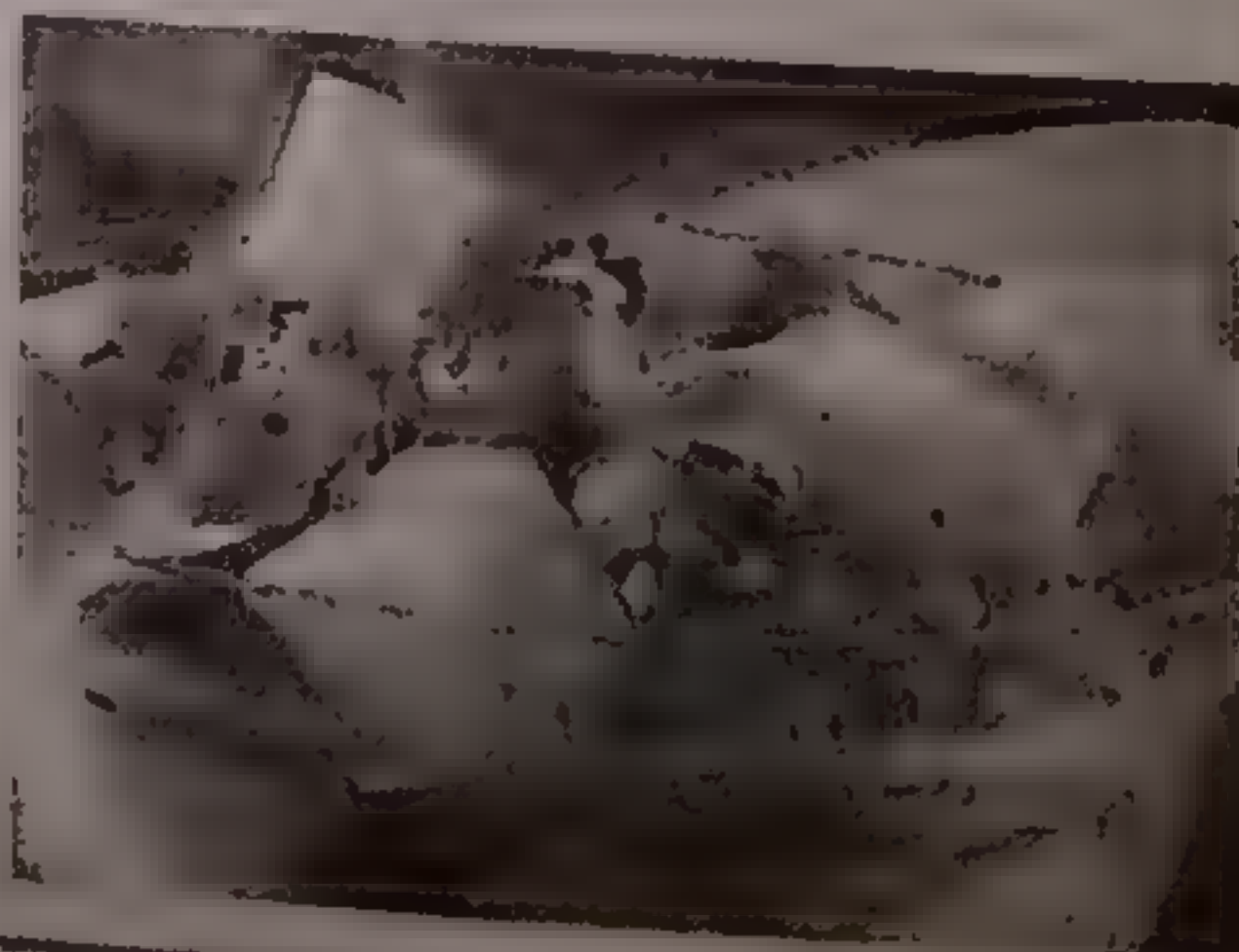
0,5 л молока, 2 ст. л. меда, 1 яичный желток, 1 ч. л. мятного сиропа; ванильный сахар по вкусу.

Молоко вскипятить, добавить мед, ванильный сахар, мятный сироп, хорошо перемешать, слегка остудить. Затем ввести яичный желток, напиток взбить миксером, процедить и сразу подать на стол.

Салат из бананов с сыром

4 банана, 250 г зеленого винограда, 1 ст. л. толченых орехов, 100 г сыра, 1/2 стакана сливок, сок 1 апельсина, 1 ч. л. засахаренного имбиря, 1/2 ч. л. молотого красного и белого перца; соль по вкусу.

Бананы очистить, нарезать кубиками, смешать с промытыми ягодами винограда и орехами. Сливки взбить, при постоянном помешивании ввести апельсиновый сок, добавить имбирь, поперчить, посолить, перемешать. Фрукты выложить в салатницу, залить сливками, сверху разложить нарезанный кубиками сыр.



Овсянка с апельсинами

0,5 л молока, 1,5 стакана овсянки, 150 г йогурта, 3 апельсина, 1/2 ч. л. корицы, 3 ст. л. сахара; измельченные орехи по вкусу.

Апельсины промыть, обсушить, очистить. Цедру 1 апельсина мелко нарезать. Разделить апельсины на дольки (оставить несколько долек для украшения) и мелко нарезать. Молоко вскипятить, добавить цедру, сахар, корицу и орехи, варить в течение 5 минут. При непрерывном помешивании всыпать овсянку, варить еще 5 минут. Остывшую кашу соединить с йогуртом, добавить подготовленные апельсины, хорошо перемешать, выложить на блюдо и украсить дольками апельсина.





Словарь кулинарных терминов

ГЛАЗИРОВАТЬ. Покрыть выпечку разогретым джемом, глазурью или взбитыми белками.

ЖАРЕНИЕ. Приготовление продукта с помощью нагревания в масле или жире.

ЖАРИТЬ ПРИ ПЕРЕМЕШИВАНИИ. Быстро жарить на сильном огне при постоянном перемешивании.

ЖАРЕНИЕ ВО ФРИТЮРЕ. Означает погружение продукта в глубокий слой масла.

ЖАРЕНИЕ В ГОРШОЧКАХ. Способ приготовления пищи в закрытой емкости, помещенной в духовой шкаф.

ЖАРЕНИЕ В ДУХОВОМ ШКАФУ. Способ приготовления продукта в духовом шкафу в собственном соку или с добавлением небольшого количества жира. Как правило, продукт не закрывают крышкой, поэтому он покрывается корочкой.

ЖАРЕНИЕ НА РЕШЕТКЕ. Способ приготовления продукта на металлической решетке, установленной над горячими углями, либо на специально разогреваемой на плите сковороде с решеткой.

ЖАРЕНИЕ НА СКОВОРОДЕ. Предполагает небольшой слой жира, покрывающий лишь дно сковороды, чтобы предотвратить прилипание продукта.

ЖАРЕНИЕ ПРИ ПЕРЕМЕШИВАНИИ. Подразумевает приготовление мелких кусочков пищи, постоянно перемешиваемых на сильном огне.

ЖЕЛУДОЧНАЯ ПЛЕНКА. Тонкая натуральная мембрана, опоясывающая кишки и вырезанная из желудка животного, обычно свиньи. Служит для упаковки и увлажнения постных кусочков мяса или фарша во время приготовления. В ходе жарения пленка растворяется и образуется аппетитная корочка.

ЖИДКОЕ ТЕСТО. Термически не обработанная смесь для блинов, оладий, тортов, которая может быть густой или жидкой. Часто такое тесто используют в качестве покрытия при обжаривании продуктов, в частности, рыбы, мяса.

ЖУЛЬЕН. Нарезанные очень тонкой соломкой продукты с целью обеспечения равномерного приготовления и привлекательного внешнего вида блюда.

ЗАМАЧИВАНИЕ. Погружение сухих компонентов в жидкость с целью их набухания или ароматизации данной жидкости.

ЗАМЕС. Техника доведения теста до упругой и однородной консистенции. В процессе замеса активизируется клейковина, придающая муке эластичность.

ЗАПРАВКА. Добавление приправ (например, уксуса) в салат, улучшающее вкус продукта.

ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ. Термин, обозначающий нарезку (главным образом лука и зелени) на мелкие кусочки.

Как разрезать торт

Торты, обильно украшенные сливками и кремом, часто очень тяжело разрезать на кусочки. Чтобы облегчить задачу, нужно поставить торт в морозилку на 15-20 минут. Разрезая торт, время от времени опускайте нож в горячую воду и давайте воде стечь. Теплое лезвие легко скользит сквозь слегка подмороженные слои торта и не мнет искусных украшений.



Овощи для тех, кто спешит

К сожалению, часто не хватает времени, чтобы приготовить свежие овощи. В этом случае возьмите свежемороженные продукты, которые прямо из морозилки кладут в сковороду или кастрюлю. Благодаря этому вкус и витамины сохраняются, а блюдо на вкус не хуже, чем из свежих овощей.



Как хранить топленое масло

Топленое масло хранится очень долго. В холодильнике вы можете держать его до 15 месяцев, а при комнатной температуре — до 9 месяцев.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Посторонний запах в холодильнике хорошо поглощает активированный уголь. Он может предохранить продукты от впитывания чужих запахов в течение нескольких месяцев, после чего отработанный уголь следует выбросить и положить новый.



Чайное разнообразие

Чай пьют на шести континентах, и везде – по-разному. Индусы – с молоком, добавляя гвоздику, корицу, имбирь. Тибетцы крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляя маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленым жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком и жиром, солят и едят ложками.

Грибок, полезай в кузовок!

Одними из самых маленьких грибов в мире считаются хорошо знакомые намлисички. Самыми же большими среди съедобных вырастают разновидности белого гриба (боровика). В архивах Санкт-Петербургской кунсткамеры упоминается найденный в Псковской губернии белый гриб весом восемь с половиной фунтов (3,4 кг). Самый дорогой из грибов, употребляемых в кулинарии, – трюфель. На продуктовых лотках Европы один тридцатиграммовый трюфель стоил 30-35 немецких марок.

Зигзаги рекламы

Владельцы нового рыбного ресторана в Лондоне поместили в газете объявление, что в день открытия ресторана посетителей с... "рыбными" фамилиями обслужат бесплатно. Желающих нашлось не так уж много – 65 человек. Среди них мистер Сом и мистер Треска, миссис Форель и даже... мисс Селедка.

Картофельный тариф

В столице Соломоновых островов услуги врача оплачиваются только картофелем. Один визит к врачу стоит одну большую картофелину. Но такой тариф действует только по будним дням, причем, до наступления темноты. Вечерняя медицинская помощь оплачивается уже пятью картофелинами. Столько же надо платить, если вы пришли к врачу утром в субботу. После обеда в субботу цена возрастает еще вдвое, и этот высокий тариф сохраняется до утра понедельника.

**Напиток кочевников**

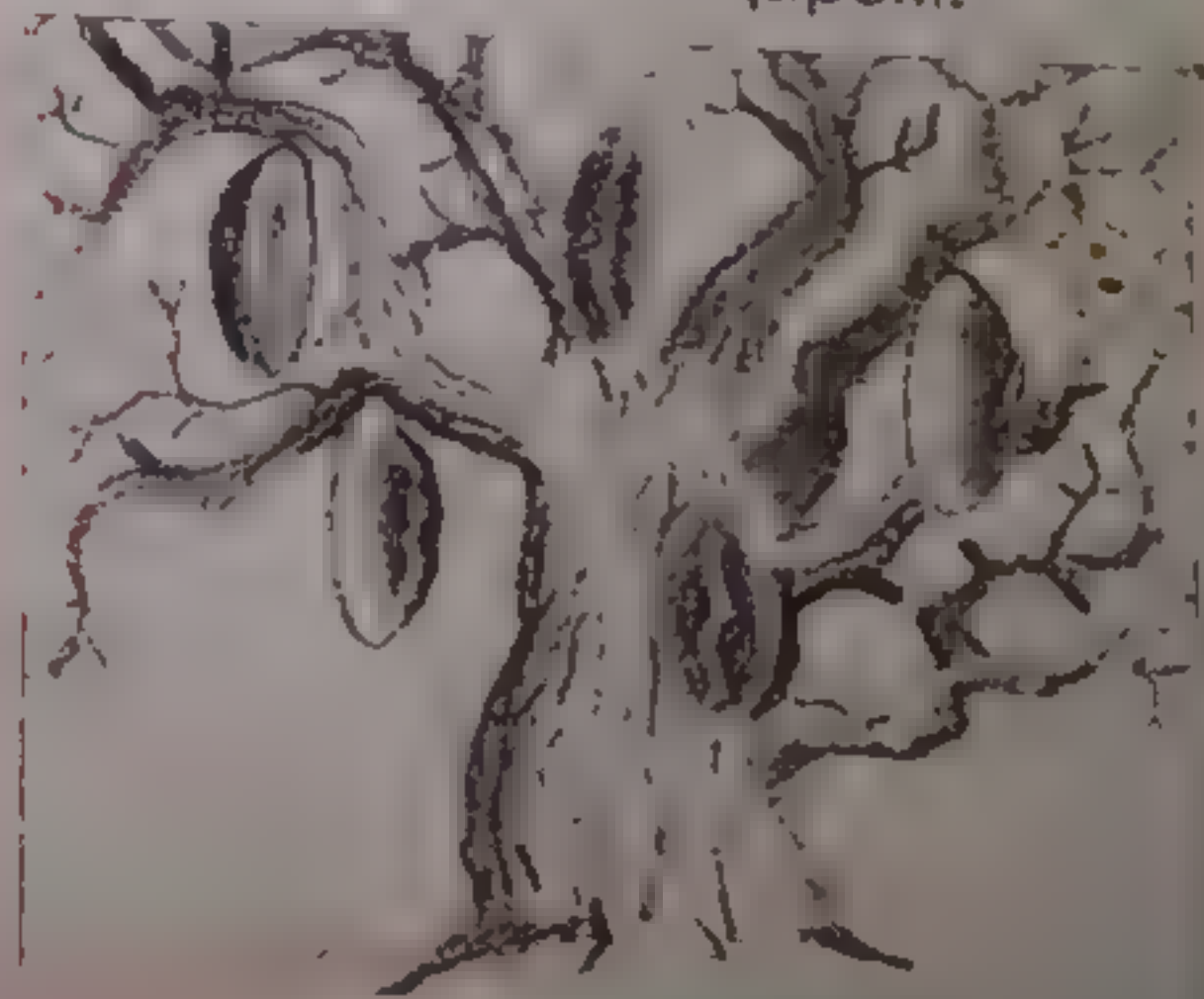
Всем известны лечебные свойства кумыса, который готовят из кобыльего молока. Этот напиток, как излюбленное кушанье многих азиатских народов, дошел до наших дней из глубокой древности. Кумыс кислый на вкус, даже слегка газированный, но он не такой безобидный, как нам кажется. И если вы за рулем – остерегитесь. Кумыс содержит алкоголь, и в случае экспертизы вы не докажете, что пытались приобщиться к культуре кочевников.

Блины Наполеона

После захвата власти Наполеоном Бонапартом для придворных наступили тяжелые времена. Он предпочитал самые простые блюда и поглощал их, даже не прекращая начатого разговора. Наполеон не ценил обильную трапезу. Но, несмотря на это, имел любимое кушанье, которое повышало его настроение, – это были блинчики с мясом. Супруга Наполеона, Жозефина, однажды решила побаловать мужа любимым блюдом. Когда она готовила блины, он случайно зашел на кухню. Наполеон, решивший доказать, что и в этой области он великий, принялся за работу. Но хотя он не признавал в жизни ничего невозможного, его попытка кухарничать не увенчалась успехом: под громкий смех жены переворачиваемый блин шлепнулся на пол, – наглядное доказательство того, что человек не может уметь все на свете.

Пирожковое дерево

Будь в прежние времена книга рекордов Гиннеса, Борис Годунов обязательно попал бы в нее. Однажды он давал пиры в Серпухове шесть недель, и каждый раз под шатрами угощали по десять тысяч человек. А за обедом в честь английского посла подали 500 блюд. Мясного не готовили – шел пост. Первыми кушаньями были икра с салатом, сладкие супы, разнообразная рыба. Потом вынесли три дерева, унизанных позолоченными с одного конца пирожками. Одно дерево – царю, второе – послу, третье – боярам. Пирожки срывали, запивали вином, собственноручно поданным царем.



ГОТОВИМ

ВКУСНО

Выходит два раза в месяц
N 24(55) 2005 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ



стр. 15

Окорок под апельсиновой глазурью



2 стр.

Баклажаны
с сыром



11 стр.

Рулет
из свинины



9 стр.

Торт
«Снежок»

ISSN 1815-7157



На газету «Готовим ВКУСНО» можно подписаться с любого месяца
во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50810 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

Готовим салаты и закуски



Каждая хозяйка знает десятки рецептов разнообразных салатов и закусок. Но, готовясь к празднику или просто составляя обеденное меню для семьи, любая из нас старается изобрести что-то новенькое... Или хотя бы внести элемент новизны в уже знакомые блюда. Милые наши хозяйшкн, мы с удовольствием поможем вам приготовить салаты, бутерброды и закуски с «изюминкой». Экспериментируйте вместе с нами и кушайте на здоровье!

Бутерброды с икрой

Тесто: 150 г маргарина, 1,5 стакана воды, 1 ст. муки, 3 яйца; соль по вкусу.

Для оформления: 1 баночка красной или черной икры, 200 г сливочного масла.

В кастрюлю положить нарезанный кусочками маргарин, влить воду, всыпать соль. Довести до кипения, ввести муку и размешать до исчезновения комочков. Затем дать тесту немного остыть, вбить яйца и тщательно размешать. Готовое тесто брать столовой ложкой и выкладывать на смазанный растительным маслом противень в виде небольших приплюснутых круглых лепешек. Выпекать в разогретой духовке до готовности. Остудить. На каждую основу для бутерброда выложить красную икру, а по кругу украсить ободком из взбитого сливочного масла.

Горячие бутерброды «Пикантные»

1 батон, 5 вареных яиц, 3 луковицы, 1 ст. л. готовой горчицы, 150 г сыра, 150 г сливочного масла, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Яйца очистить, мелко нарезать и смешать с приготовленным луком, горчицей и половиной нормы тертого сыра. Поперчить, посолить и перемешать. Батон нарезать ломтиками, смазать каждый размягченным сливочным маслом, сверху уложить яично-сырный фарш и посыпать оставшимся сыром. Выложить бутерброды на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 3-5 минут до образования золотистой корочки.



Рулетики из ветчины с курицей

500 г ветчины, 400 г куриного фарша, 2 луковицы, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; соль по вкусу.

Для соуса: 5 ст. л. сметаны, 3 яйца, 2 ст. л. тертого сыра.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Затем соединить с куриным фаршем, поперчить, посолить и перемешать. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. На каждый ломтик ветчины равномерно выложить фарш, свернуть их рулетиками, скрепить шпажками, выложить в смазанную растительным маслом форму, залить соусом и запекать в разогретой духовке в течение 15-20 минут. При подаче к столу освободить от шпажек, выложить на тарелку и украсить промытой зеленью петрушки. **Приготовить соус.** Сметану взбить с яйцами, добавить тертый сыр и перемешать.



Баклажаны с сыром

3 баклажана, 300 г твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 3-4 ст. л. майонеза, 3 яйца, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.



Баклажаны промыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, выдержать 30 минут, чтобы ушла горечь. Затем каждый ломтик промыть, обсушить, поперчить. Смочить во взбитых яйцах и обжарить на растительном масле. Выложить на разделочную доску, смазать смесью тертого сыра, измельченного чеснока и майонеза. Свернуть каждый ломтик рулетом, скрепить шпажкой. Уложить на блюдо и оформить промытой зеленью петрушки.

Салат «Невеста»



3 вареных моркови, 1 вареная свекла, 200 г сыра, 0,5 стакана изюма, 10 шт. чернослива без косточек, 0,5 стакана измельченных грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 250 г майонеза.

Морковь и свеклу очистить и натереть на крупной терке. Изюм залить кипятком на 10-15 минут, затем воду слить и соединить распаренный изюм с натертой морковью. Распаренный и нарезанный соломкой чернослив соединить с натертой свеклой, добавить грецкие орехи и перемешать. Чеснок очистить и пропустить через чесночницу. Сыр натереть на крупной терке и смешать с чесноком. В прозрачную салатницу выложить первый слой салата – свеклу с черносливом и орехами, разровнять и полить майонезом, потом второй слой – морковь, майонез. Верхний слой – сыр и майонез. Поставить салат в холодильник на 10-15 минут, прикрыв салатницу фольгой.

Малышева Антонина Петровна,
г. Вологда

Салат «Куриный пир»

300 г куриного филе, 3 тушки кальмаров, 1 пакетик готовых сухариков со вкусом бекона, 2 маринованных огурца, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, сливочное масло для жарки, майонез для заправки; соль по вкусу.

Кальмары промыть, очистить, отварить в подсоленной воде в течение 1-2 минут, остудить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Огурцы и сыр нарезать мелкими кубиками. Куриное филе промыть, обсушить салфеткой, мелко нарезать, посолить и обжарить на сливочном масле до готовности, остудить и выложить в салатницу. Добавить подготовленные кальмары, огурцы, сыр, чеснок, хлебные сухарики. Салат заправить майонезом, хорошо перемешать.

Федосеева Ольга Анатольевна, г. Тула

Закусочный торт с курицей и грибами

4 вафельных коржа, 800 г вареного куриного филе, 400 г шампиньонов, 3 луковицы, 200 г сливочного масла, 200 г сыра, 150 г густых сливок, зелень для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.



Куриное филе нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета и соединить с куриным фаршем. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками, обжарить на сливочном масле до готовности, поперчить, посолить, перемешать с куриным фаршем. Вафельные коржи прослоить приготовленным фаршем, выложить друг на друга, на верхний слой нанести немного фарша и посыпать тертым сыром. Выложить торт на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать до образования золотистой корочки. При подаче оформить промытой зеленью петрушки.

Салат из кальмаров с оливками

300 г вареного филе кальмаров, 1 помидор, 1 сладкий перец, 50 г оливков без косточек, 1 ч. л. мелко нарезанного чеснока, 1 лимон, 1 ч. л. готовой горчицы, 4 ст. л. растительного масла без запаха, зелень петрушки для оформления; соль по вкусу.

Филе кальмаров нарезать колечками. Приготовить маринад. Соединить сок лимона, горчицу, чеснок, растительное масло и соль. Выложить в него кальмары на 15 минут. Перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Помидор промыть, нарезать кубиками. В отдельной посуде соединить сладкий перец, помидор, кальмары, отделив их от маринада, нарезанные колечками оливки, осторожно все перемешать. Выложить в салатницу и оформить промытой зеленью петрушки.



Салат из креветок «Снежинка»

200 г отварных креветок, 2 луковицы, 300 г вареных грибов, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. растительного масла, кусочки ананаса и зелень для оформления, майонез для заправки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами и вместе с грибами, нарезанными ломтиками, обжарить на растительном масле, поперчить, посолить. Креветки отварить в подсоленной воде, затем воду слить, креветки очистить, немного оставить для оформления, остальные выложить на плоскую салатницу. Сверху выложить грибы с луком и посыпать тертым сыром. Салат залить обильно майонезом, украсить креветками, сделав из них снежинку, и веточкой зелени. По краям салатницы уложить кусочки консервированного ананаса. Можно оформить и оливками, по желанию.

Салат с кальмарами

3 тушки кальмаров, 1 свежий огурец, 1 баночка консервированной кукурузы, высококалорийный майонез для заправки; соль по вкусу.

Кальмары очистить, опустить в кипящую подсоленную воду и варить около 3 минут. Затем воду слить, кальмары нашинковать. Огурец промыть, нарезать соломкой. С кукурузы слить жидкость. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, посолить, перемешать и выложить в салатницу.

Блоха Ольга Анатольевна, Оренбургская обл., г. Бугуруслан

Мясные рулеты с пикантной начинкой

6 тонких и длинных кусков телятины (по 180 г), 6 ломтиков вареной ветчины, 4 маринованных огурца, 6 вареных мелких яиц, 6 ч. л. готовой горчицы, 5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, отбить, поперчить, посолить и смазать горчицей. Огурцы нарезать тонкими кружочками. На каждый подготовленный кусок мяса положить по ломтику ветчины, сверху положить ровным слоем кружочки огурцов и по одному очищенному яйцу. Свернуть рулеты и обвязать нитками или сколоть шпажками. Обжарить рулеты в сковороде на растительном масле со всех сторон. Затем удалить нитки. Сметану смешать с тертым сыром и этой смесью залить рулеты. Поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20-25 минут.

Блюда праздничного стола

Фаршированные куриные ножки

6 куриных ножек, 300 г куриной печени, 2 луковицы, 2 ломтика хлеба, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны; мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.



Куриные ножки промыть, обсушить салфеткой и осторожно острым ножом снять кожу так, чтобы она осталась прикрепленной к концу ножки. Обрубить косточку с мясом. Мясо снять с кости, ломтики батона замочить в молоке. Мясо и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Печень хорошо промыть и нарезать небольшими кусочками. На части сливочного масла обжарить лук до золотистого цвета, добавить к нему печень и жарить еще 5-7 минут. Смешать обжаренную печень с мясным фаршем, поперчить, посолить, добавить мускатный орех. Наполнить фаршем кожу от ножек, верх аккуратно зашить или скрепить шпажками. Сковороду смазать оставшимся сливочным маслом, выложить фаршированные ножки, смазать их сметаной и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Хозяйке на заметку

- При обжаривании мяса, нарезанного порционными кусочками, не закрывайте посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.
- Разогретое мясо не будет иметь неприятного привкуса и покажется свежезажаренным, если перед тем, как положить на сковороду, сбрызнуть его холодной кипяченой водой.

Котлеты с сырной начинкой

400 г свинины, 400 г куриного филе, 2 яйца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ломтика батона, 3 ст. л. молока, панировочные сухари для панировки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Для начинки: 200 г голландского сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок смешанной зелени укропа и петрушки.

Лук и чеснок очистить. Ломтики батона вымочить в молоке, отжать. Мясо промыть, обсушить салфеткой, нарезать кусочками и дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и ломтиками батона. Фарш поперчить, посолить, добавить яйца, хорошо вымешать. Если фарш получился слишком плотным, можно добавить немного молока. **Приготовить начинку.** Зелень укропа и петрушки промыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке, добавить размягченное сливочное масло, зелень, тщательно все перемешать. Из фарша сделать небольшие лепешки, на середину каждой положить сырную начинку, сформировать котлеты овальной формы, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле. При подаче выложить на блюдо и подавать с жареной картошкой, соленьями, зеленым горошком.



Котлеты с сюрпризом

500 г мякоти телятины, 500 г мякоти свинины, 2 луковицы, 2 ломтика батона, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 5-6 картофелин, 100 г горячей воды или бульона, 1 пучок зелени укропа, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку вместе с одной очищенной луковицей. Вторую луковицу очистить, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета и добавить в фарш вместе с предварительно замоченными в молоке и отжатыми ломтиками батона. Все слегка перемешать и еще раз пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, добавить яйца. Хорошо вымешать (фарш должен быть пышным). Картофель очистить, вымыть и обсушить салфеткой, нарезать тонкими, длинными брусочками. Из фарша сформировать лепешки. На середину каждой лепешки положить 3 брусочка картофеля и облепить их фаршем так, чтобы кончики картофеля выглядывали из котлет. Обжарить котлеты со всех сторон на растительном масле, сложить в сотейник, влить горячую воду или бульон. Тушить на слабом огне до готовности картофеля, можно в духовке. При подаче на стол посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью укропа. Подавать с маринованными овощами.



Запеченное мясо с помидорами

4 свиных отбивных (по 200 г), 2 луковицы, 2 помидора, 150 г твердого сыра, топленое масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, поперчить, посолить. В сковороде разогреть топленое масло и обжарить в нем мясо со всех сторон. Переложить в форму для запекания. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в сковороде, где жарилось мясо. Помидоры промыть, удалить основания плодоножек, нарезать ломтиками, выложить в сковороду к луку, поперчить, посолить и потушить все вместе 3-5 минут. Затем выложить ровным слоем на мясо. Посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке 15-20 минут.

Кролик с овощами

1 тушка кролика (1,5-2 кг), 2 луковицы, 1 стакан бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 баклажан, 6 картофелин, 3 ст. л. зеленого горошка, 2 свежих помидора, 2 ст. л. смешанной мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Кролика тщательно вымыть, разрезать на порционные куски, поперчить, посолить и обжарить в сковороде на растительном масле. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в казанке на сливочном масле до золотистого цвета, туда же добавить обжаренного кролика, влить бульон, посолить и тушить на слабом огне под крышкой 30 минут. Морковь, корень петрушки, картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Баклажан промыть, удалить плодоножку, нарезать кружочками. Подготовленные продукты выложить в казанок на куски мяса, добавить промытые и нарезанные ломтиками помидоры, зеленый горошек, поперчить, посолить и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. При подаче на стол посыпать очищенным и мелко нарезанным чесноком и зеленью.

Совет: кролик будет мягче, если перед приготовлением предварительно вымочить его в молоке.



Телятина «Кардинал»

500 г телятины, 500 г шампиньонов, 5 вареных картофелин, 1 стакан кефира, 4 ст. л. майонеза, 150 г сыра, 2 луковицы, растительное масло для жарки; приправа для мяса, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать небольшими тонкими кусочками и, натерев его приправой для мяса, обжарить с двух сторон. Затем выложить на смазанный растительным маслом противень. Лук очистить, нарезать кольцами и выложить сверху на мясо. Грибы промыть, нарезать ломтиками и выложить сверху лука. Залить все кефиром, смешанным с майонезом. Поставить мясо в духовку и запекать в течение 30 минут. Картофель очистить, нарезать кольцами и разложить поверх грибов, поперчить, посолить, сделать сеточку из майонеза и посыпать тертым сыром. Опять поставить мясо в духовку и держать там около 15 минут.

Мясо под майонезом

1 кг телятины, 4 луковицы, 300 г сыра, 250 г майонеза, зелень и овощи для подачи, растительное масло для жарки и смазывания противня; черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см, слегка отбить, поперчить, посолить. Подготовленное мясо несильно обжарить с двух сторон (по 1-2 минуты на сторону). Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Противень смазать маслом и разложить обжаренное мясо. Каждый кусочек мяса покрыть луком, полить майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить противень в разогретую духовку на 30-40 минут. Затем выложить мясо на плоское блюдо и гарнировать зеленью и овощами.



Фаршированные куриные грудки



4 филе куриной грудки (по 100 г), 4 ломтика вареной ветчины, по 1 ст. л. зелени лука и укропа, 250 г адыгейского сыра, 1 яйцо, мука и панировочные сухари для панировки, растительное масло для жарки, лимон и зелень укропа для подачи; черный молотый перец, соль по вкусу.

Зеленый лук и зелень укропа смешать с измельченным сыром, поперчить, посолить. Куриное филе промыть, обсушить. Надрезать каждую грудку горизонтально почти до конца и положить на рабочий стол срезом вверх. Сверху выложить ломтик ветчины, смешанный с зеленью сыр, сложить вдвое и сколоть деревянной зубочисткой. Обвалять филе в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле. Выложить на блюдо и украсить дольками лимона и зеленью.

Афанасьева Ирина Павловна, г. Губкин

Рыба с яблоками

500 г филе рыбы, 3 яблока, 200 г сметаны, 200 г сыра, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.



Филе промыть, обсушить, разрезать на небольшие кусочки, поперчить, посолить и обжарить на растительном масле. Затем выложить в небольшие порционные формочки. Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать на кусочки и равномерно разложить в кокотницы. Полить сметаной, осторожно перемешать. Сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром. Поставить в разогретую духовку и запекать до образования румяной корочки. Вынуть из духовки и посыпать зеленью укропа.

Супчик-голубчик

Суп с «ракушками» по-итальянски

200 г «ракушек», 200 г варено-копченой корейки, 1,5 - 2 л мясного бульона, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 4 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; черный молотый перец, соль по вкусу.



В кастрюле на растопленном сливочном масле спассеровать муку, слегка охладить, развести 0,5 л горячего бульона, варить на слабом огне в течение 5 минут. Добавить нарезанную соломкой корейку, влить оставшийся бульон и довести до кипения. Затем всыпать «ракушки» и варить 12 минут. Яйцо взбить с 2 ст. ложками сыра, влить в готовый суп, поперчить, посолить и перемешать. Подать суп сразу, посыпав оставшимся сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.



Суп с тыквой и бараниной

300 г баранины с косточкой, 1 свежий помидор, 300 г тыквы, 3 картофелины, 1 сладкий перец, 1 ст. л. топленого масла, 1 луковица, 1,5 л воды; зелень, соль по вкусу.

Баранину промыть, выложить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, посолить и варить на слабом огне до готовности. Затем мясо вынуть из бульона и выложить на тарелку. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на топленом масле до золотистого цвета. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками. Перец промыть, удалить плодоножку, нарезать ромбиками. Тыкву промыть, нарезать кубиками. Помидор промыть, нарезать ломтиками. В кипящий бульон выложить картофель, снять пену, добавить пассерованный лук, тыкву, перец и ломтики помидоров. Варить на слабом огне до готовности. При подаче к столу в каждую тарелку положить по 2-3 кусочка баранины и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Бабиенко Валентина,
Белгородская обл., п. Борисовка

Суп картофельный с рисом и креветками

200 г вареных креветок, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 2 ст. л. топленого масла, 1,5 л бульона; зелень укропа для подачи, соль по вкусу.

Креветок нарезать кусочками. Морковь и корень петрушки очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить коренья и лук на топленом масле до золотистого цвета. Картофель очистить, промыть, нарезать брусочками. Бульон довести до кипения, положить промытый рис, картофель, обжаренные коренья и варить все до готовности. Посолить. При подаче в тарелку с супом положить креветок и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Суп рисовый с кальмарами

300 г кальмаров, 0,5 стакана риса, 2 луковицы, 1 морковь, 2 свежих помидора, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 л овощного бульона, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

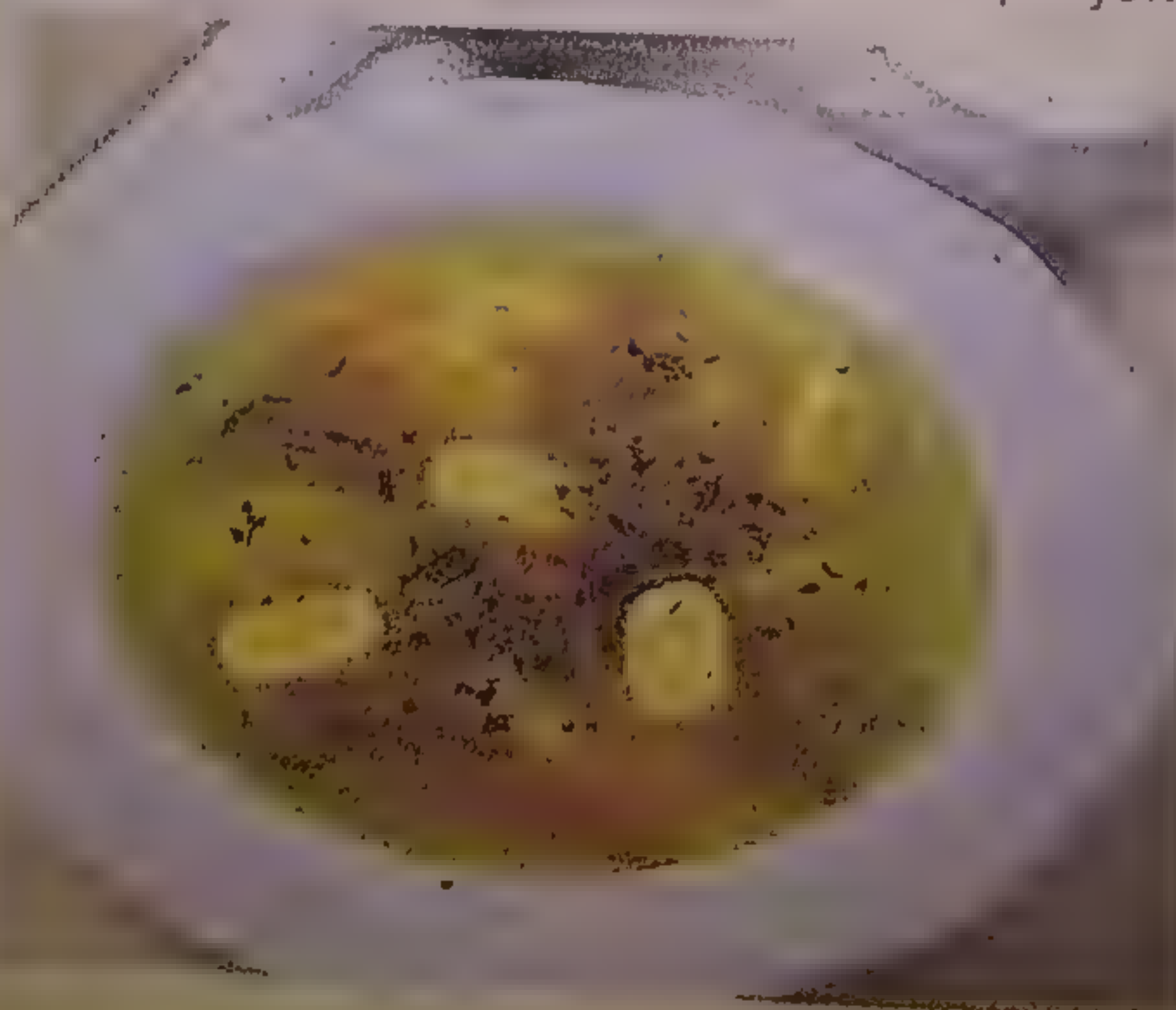
Рис промыть, замочить на 4-5 часов. Кальмаров вымыть, обдать крутым кипятком, выдержать до остывания, промыть холодной водой, снять и удалить пленки и нашинковать. Чем тоньше нарезка, тем вкуснее будет суп. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Подготовленные овощи спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Добавить промытые и нарезанные дольками помидоры, сахар, посолить и под крышкой на слабом огне тушить в течение 3 минут. В кипящий овощной бульон выложить рис, пассерованные овощи, поперчить, посолить и варить в течение 10-15 минут. За 2-3 минуты до окончания варки добавить подготовленных кальмаров. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Риссольник с клецками

2 соленых огурца, 2 моркови, 2 луковицы, 300 г капусты, 4 картофелины, 2 ст. л. топленого масла, 2 л мясного бульона, сметана и мелко нарезанная зелень для подачи; черный молотый перец, соль по вкусу.

Для клецек: 1 стакан муки, 1 яйцо, 3-4 ст. л. молока.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Подготовленные овощи спассеровать на топленом масле до золотистого цвета. Огурцы нарезать соломкой и припустить. Капусту промыть, нашинковать. Картофель очистить, промыть. В кипящий овощной бульон выложить картофель, нарезанный кубиками, затем капусту, огурцы, обжаренные овощи и варить все на слабом огне в течение 15-20 минут. Приготовить клецки. Муку смешать с яйцами и молоком. Чайной ложкой опускать тесто в суп, дать прокипеть в течение 2-3 минут, поперчить, посолить. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.



Помните загадку: «Сидит на ложке, свесив ножки...»? Ответ, наверное, знают все, а вот кто первым придумал макароны – не знает до сих пор никто... Итальянцы считают, что родина макарон – Италия, но историки утверждают, что рецепт изготовления длинных узких полосок из теста «прибыл» в Италию из Китая в багаже великого путешественника Марко Поло в 1295 году. Да и само слово «макароны» явно не итальянского происхождения. Наверное, это не так и важно, потому что макаронная кухня заняла достойное место во всем мире. И не удивительно: макароны недороги, легко и быстро готовятся, долго хранятся.

Разнообразие видов и форм макаронных изделий и соусов к ним позволяет приготовить каждый раз новое, аппетитное и по вкусу, и по внешнему виду блюд. В одной только итальянской кухне известно около 600 видов макаронных изделий, объединенных общим названием «паста».

Макароны с грецко-чесночным соусом

400 г спагетти, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки.

Для соуса: 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. панировочных сухарей, 6 ст. л. жидких сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. тертого сыра; черный молотый перец, соль по вкусу.



Спагетти сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Грецкие орехи измельчить. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Сухари залить горячими сливками, добавить измельченные орехи, чеснок, растереть до получения однородной массы, затем положить сливочное масло, сыр, поперчить, посолить. Соус прогреть, чтобы расплавился, и соединить со спагетти. При подаче посыпать зеленью петрушки.

«Ракушки»

300 г крупных ракушек, 600 г смешанного мясного фарша, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. жидких сливок, 3 ст. л. тертого сыра, сливочное масло для смазывания формы; черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 2 сладких перца, 8 ст. л. сметаны, 4 ст. л. томата-пасты; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, сливки, 1 ст. ложку тертого сыра, поперчить, посолить и слегка взбить. «Ракушки» сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, остудить, затем наполнить мясным фаршем. Приготовить соус. Сладкий перец промыть, удалить плодоножки и запечь в духовке. Затем протереть через сито, добавить сметану, томатную пасту, перец, соль, перемешать. В форму, смазанную сливочным маслом, налить половину соуса, уложить фаршированные «ракушки» и полить оставшимся соусом. Сверху посыпать сыром и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.



Запеканка с курагой и яблоками

400 г макарон, 300 г кураги, 2 небольших яблока, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 яичный желток, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. панировочных сухарей, варенье для подачи; соль по вкусу.

Макароны сварить в смеси молока и 3 стаканов воды с добавлением соли и сахара так, чтобы жидкость полностью впиталась. Яблоки промыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Предварительно замоченную курагу мелко нарезать. Готовые макароны остудить, положить яблоки и курагу, взбитые яйца и перемешать. Полученную массу уложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, смазать смесью желтка со сметаной и 1 ч. ложкой сахара. Поставить в духовку и запекать до золотистой корочки. При подаче разрезать запеканку на порции и полить вареньем.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»!

Мужчинам всегда кажется, что им уделяют мало внимания. Так пусть же в этот февральский день их ожидают приятные сюрпризы в виде подарков и, конечно же, праздничный стол!

Милые наши хозяйшкИ!

Пришлите нам рецепты самых необычных и вкусных блюд, которые вы будете готовить для своих дорогих и любимых мужчин. Победитель нашего конкурса получит приз – маникюрный набор от известного производителя бытовой техники – фирмы

SCARLETT



Лапшевик с творогом

300 г лапши, 400 г домашнего нежирного творога, 2 яйца, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. панировочных сухарей; сахар, соль по вкусу.

Лапшу отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В творог добавить яйца, сахар, соль, тщательно перемешать, соединить с отварной лапшой и выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Сверху смазать лапшевик сметаной и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Соус к макаронам

1 стакан сливок, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана измельченных грецких орехов; черный молотый перец, соль по вкусу.

Сыр мелко нарезать и, помешивая, расплавить в разогретых сливках, добавить очищенный и пропущенный через чесночницу чеснок, грецкие орехи, поперчить, посолить и перемешать.

Теперь я понимаю, почему людям не нравится, когда им вешают лапшу на уши...



Хрустящие крендельки

2 стакана муки, 1 пачка сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 ст. л. молока, растительное масло для смазывания противня, сахар для посыпки; соль по вкусу.

Из муки, сливочного масла, сахара, ванильного сахара, яйца и соли замесить однородное тесто. Завернуть его в пленку и положить в холодильник на 30 минут. Нагреть духовку до 200 градусов. Раскатать тесто слоем толщиной 4 мм. Сделать из теста тонкие валики длиной 10 см и сложить их в крендели. Выложить на противень, смазанный растительным маслом и покрытый бумагой для выпекания. Яичный желток взбить с молоком и смазать им крендели. Выпекать в духовке около 12 минут до золотистого цвета. Посыпать еще теплые крендели сахаром и выложить на блюдо.



Хозяйке на заметку

- В разъемных формах для выпечки и на противнях из белой жести или алюминия лучше всего печь в газовых плитах. Формы для выпечки из темного металла больше подходят для электроплит.
- Прежде чем начать работать со сливочным кремом для украшения тортов, можно поучиться делать орнаменты из картофельного пюре (консистенция должна быть как у крема) или из теста.
- Готовность изделия легко определить, воткнув в него тонкую деревянную палочку: если вытянутая палочка остается сухой – торт готов. Обратите внимание: если в тесте содержится шоколад, то на конце палочки может оказаться немного расплавленного шоколада, который легко принять за крупинки теста.

Бисквитный торт с апельсиновым и шоколадным кремом

2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1 стакан муки, 4 ст. л. молотого миндаля, 100 г шоколада, растительное масло для смазывания формы, пекарская бумага.

Для крема: 2 ст. л. желатина, тертая цедра половины апельсина, 1 неполный стакан апельсинового сока, 1 ст. л. сахара, 50 г горького шоколада, 0,5 л сливок.

Для украшения: 1 стакан сливок, 50 г шоколада, засахаренные кусочки апельсина.

Приготовить тесто. Яйца взбить с 2 ст. ложками горячей воды, сахаром и ванильным сахаром. Разрыхлитель смешать с мукой и просеять в яичную массу. Добавить молотый миндаль и тертый шоколад. Все хорошо перемешать. Форму диаметром 26 см смазать растительным маслом, выстелить бумагой для выпекания, выложить тесто и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут. **Приготовить крем.** Половину нормы желатина замочить в воде (3-4 ст. ложки) на 40 минут. Апельсиновую цедру смешать с соком и сахаром, подогреть на слабом огне и растворить в полученной смеси набухший желатин. Поставить в холодильник для застывания. Когда апельсиновая масса начнет застывать, ввести 2/3 нормы взбитых сливок, аккуратно перемешать. Бисквитный корж разрезать горизонтально пополам. Нижний корж положить на блюдо и поставить вокруг бортик разъемной формы. Выложить на него 2/3 апельсинового крема. Шоколад наломать небольшими кусочками, растопить на водяной бане и слегка остудить. Оставшийся желатин замочить в воде (3-4 ст. ложки) на 40 минут, растворить на слабом огне при постоянном помешивании и соединить с оставшимися сливками и шоколадом. Выложить 2/3 полученной массы в кондитерский мешочек. Выдавить на покрытый апельсиновым кремом корж, накрыть вторым коржом и смазать его оставшимся апельсиновым кремом. Сверху украсить оставшимся шоколадным кремом в виде розочек. Поставить на 2 часа в холодильник. Затем снять с торта бортик формы. Сливки для украшения взбить, смазать ими бока торта и посыпать шоколадной стружкой. По желанию украсить засахаренными кружочками апельсина.

Пирожное из песочной и бисквитной крошки

300 г песочного печенья, 300 г готового бисквита, 300 г сливочного масла, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. ванильного сахара, 300 г измельченных жареных орехов.

Бисквит натереть на терке и подсушить при комнатной температуре. Печенье измельчить до крупной крошки. Соединить крошки печенья и бисквита, размягченное сливочное масло, ванильный сахар, сахарную пудру и какао-порошок, тщательно все перемешать. Полученную массу разделить на десять частей, сформовать шарики, обвалять их в измельченных орехах и поставить на 2 часа в холодильник.



Торт по-болгарски

Тесто: 1 стакан муки, 6 яиц, 1 неполный стакан сахара, растительное масло и пекарская бумага для противня.

Крем: 300 г сливочного масла, 2 желтка, 1 банка сгущенного молока, 100 г арахисовой халвы, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 3 ст. л. измельченных грецких орехов.

Приготовить тесто. Взбить яйца, добавить сахар и еще раз взбить (масса должна увеличиться в 3 раза). Медленно всыпать муку и быстро перемешать. На противень положить промасленную бумагу и вылить на нее тесто. Следить, чтобы тесто распределилось равномерно. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке до готовности. Корж остудить и снять бумагу. Размягченное сливочное масло взбить, добавить желтки, сахарную пудру и ванильный сахар, сгущенное молоко, натертую халву и еще раз взбить до однородной массы. Охлажденный корж разрезать на две части. Первый корж смазать кремом, положить на него второй корж, смазать кремом и посыпать измельченными орехами.

Илюхина С. М., г. Краснодар

Сладкоежкам на радость



Каждая хозяйка в канун праздника озабочена выбором рецепта оригинального торта и пирожных, чтобы удовлетворить самые взыскательные вкусы своих родных и друзей, удивить и порадовать их своим мастерством. Торт - это не только вкусное кондитерское изделие и украшение стола, это символ, выражающий чувства и самые добрые пожелания. Благодаря свежим и качественным продуктам, многообразию специй и ароматических веществ в настоящее время нетрудно приготовить праздничный торт или оригинальные пирожные к чашечке кофе или чая. Милые хозяйки! Загляните на нашу сладкую страничку, и вы найдете интересные рецепты приготовления кондитерских изделий, которые будут по достоинству оценены вашими близкими



Торт «Снежок»

Для теста: 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. абрикосового джема, 1 банка консервированных абрикосов (480 г), 200 г консервированной вишни без косточек, растительное масло для смазывания формы.

Для крема: 1 ст. л. желатина, 1 стакан молока, щепотка ванилина, 2 ст. л. сахара, 250 г нежирного творога, 0,5 л сливок, 1 ст. л. кокосовой стружки.

Приготовить тесто. Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром. Муку смешать с крахмалом и разрыхлителем и ввести во взбитую яичную массу. Хорошо перемешать и выложить тесто в смазанную растительным маслом форму. Разровнять и поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать 25-30 минут. Готовый бисквитный корж достать из формы, остудить. Положить его на блюдо, поставить вокруг него бортик разъемной формы и смазать абрикосовым джемом. Консервированные абрикосы откинуть на сито. 6 половинок отложить для украшения. Остальные половинки выложить на корж срезом вниз, положив в каждую по вишне. **Приготовить крем.** Желатин замочить в воде (4 ст. ложки), оставить на 40 минут. Молоко разогреть с сахаром и ванилином, соединить с набухшим желатином, выдержать смесь на слабом огне до полного растворения желатина, остудить и добавить творог. Сливки взбить и соединить с творожной массой. Выложить творожный крем в кондитерский мешочек с большой круглой насадкой и выдавить на абрикосы в виде шариков вплотную друг к другу. Поставить торт в холодильник на 2-3 часа. Затем снять бортик. Оставшиеся половинки абрикосов обвалять в кокосовой стружке и украсить ими торт.

Ананасовые шарики

1 банка консервированного ананаса, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 6 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, растительное масло для фритюра, сахарная пудра для посыпки, щепотка соли.

С ананасов слить сок, нарезать кубиками. В муку добавить молоко, яичные желтки, растертые с сахаром и солью, сметану, замесить тесто и ввести взбитые до устойчивой пены белки. Положить в тесто кубики ананаса и перемешать. В разогретое растительное масло опускать чайной ложкой порции теста и жарить до золотистого цвета. При подаче выложить ананасовые шарики на блюдо и посыпать сахарной пудрой.



ВНИМАНИЕ!

ОБЪЯВЛЯЕМ НОВЫЙ КОНКУРС,
посвященный первому весеннему празднику
ЖЕНСКОМУ ДНЮ 8 МАРТА!
Дорогие наши мужчины!

Обращаемся к Вам!

Наверняка у каждого из Вас есть свое фирменное блюдо, которое получается вкуснее и лучше всего. Может быть, это салат, мясное блюдо, выпечка или десерт?.. Присылайте к нам в редакцию вместе с пожеланиями и поздравлениями рецепты блюд, которыми Вы собираетесь удивить своих любимых и неповторимых женщин 8 Марта!

Автора самого оригинального блюда ждет приз – машинка для стрижки волос от известного производителя бытовой техники – фирмы

SCARLETT



Песочное пирожное

Для теста: 600 г муки, 300 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, растительное масло для смазывания противня; соль по вкусу.

Для крема: 200 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 1 ст. л. коньяка (по желанию), 100 г сахарной пудры, 300 г повидла, 1 пакетик ванильного сахара, дольки киви и мандарина для украшения.



Маргарин, сахар, соль размешать до исчезновения комков, постепенно добавить яйца, всыпать муку с содой, перемешать. Разделить тесто на две части, раскатать в пласты толщиной 4 мм, уложить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать при 200 градусах 15 минут. Охладить. **Приготовить крем.** Взбить сливочное масло с сахарной пудрой, ванильным сахаром, коньяком и, взбивая, влить порциями сгущенное молоко. Один готовый корж смазать слоем повидла и накрыть вторым коржом. На поверхность нанести слой крема, ножом провести волнистые линии. Разрезать на пирожные и с помощью кондитерского шприца с фигурной насадкой оформить оставшимся кремом. Сверху украсить дольками киви и мандарина.

ЩЕДРИК, ВЕДРИК, ДАЙТЕ ВАРЕНИК...

Так уж повелось, что мы, россияне, встречаем Новый Год дважды: 1 января – вместе со всем миром, и 14 января – по старому стилю. В старину это был весьма почитаемый праздник и отмечали его широко: с пышными гуляньями, разноцветными ярмарками...

К сожалению, сегодня празднование Старого Нового Года потеряло былой размах, но все же не забыты традиции предков. Вспоминая, что вечер 13 января называется Щедрым, мы, как и наши прабабушки много лет назад, накрываем богатый стол. Согласно древнему поверью, обильный праздничный стол обеспечивает благополучие на весь год. Раньше главным праздничным угощением были молочные поросята, зажаренные на вертеле. Сегодня не все могут позволить себе такие кулинарные изыски, но, тем не менее, свинина занимает почетное место и на наших столах в виде всевозможных отбивных, рулетиков и даже в качестве начинки для персиков!

В каждой семье есть свои традиционные блюда, которые хозяйки готовят на Старый Новый Год: одни жарят

блины, другие варят вареники, третьи пекут пироги. При этом начинка может быть любой – и самой обычной, и очень оригинальной. А в некоторых семьях еще жив обычай класть в начинку пирога или вареника монетку – кому попадется такой сюрприз, того в будущем году ожидает удача.



Впрочем, необязательно стол должен ломиться от яств, и непременно в прошлом кутья – теперь редкий гость праздничного меню. Не это главное! Важно то, что Старый Новый Год – это еще один повод собраться всей семьей, позвать друзей, весело провести время.

А еще на Старый Новый Год принято щедровать. Вечером и ребятя, и взрослые идут в дома своих друзей, соседей и просто знакомых и незнакомых людей, чтобы еще раз поздравить с Новым Годом, пожелать счастья и благополучия в Новом Году и, конечно же, получить вознаграждение «от хозяйских щедрот». При этом они поют колядки, тексты которых передаются из уст в уста испокон веков.

Например:

Щедрик, ведрик, дайте вареник!

Вареников мало? Дайте сало!

Сало не годится – дайте похмелиться

Похмелиться нету – дайте монету...

Те же, кто остается дома, заранее готовятся к визитам колядующих: покупают конфеты, стряпают различные угощения, собирают мелкие монеты по всему дому. Ведь согласно древним традициям, надо обязательно одарить пришедших – иначе в хозяйстве не будет проку...

Мы, в свою очередь, желаем вам, чтобы Щедрый вечер перешел в не менее щедрый год, и судьба баловала вас своей благосклонностью...

Салат «Аппетитный»

200 г ветчины, 100 г чернослива без косточек, 100 г ядер грецких орехов, 3 вареных картофелины, 2 луковицы, 1 баночка консервированной кукурузы (150 г), 2 вареных яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 упаковка чипсов (20 г), зелень укропа и петрушки для оформления; соль по вкусу.

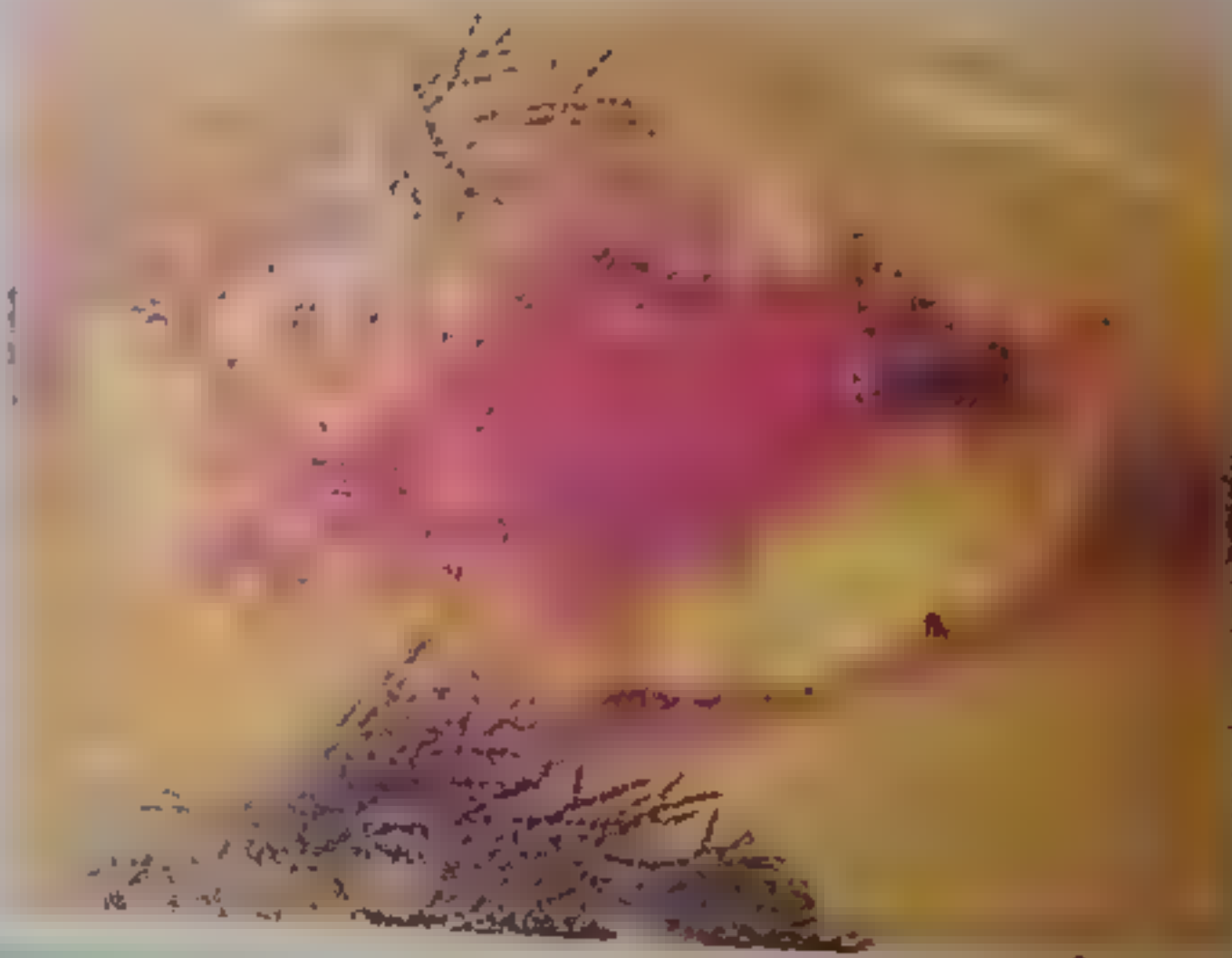
Картофель и лук очистить, нарезать соломкой. Так же нарезать ветчину, чернослив, очищенные яйца. Грецкие орехи измельчить (несколько ядер оставить для оформления). На плоское блюдо уложить последовательно в виде башенки картофель, лук, ветчину, чернослив, грецкие орехи, кукурузу и яйца, покрывая каждый слой майонезом. Салат оформить грецкими орехами, чипсами и зеленью.



Рыба с помидорами

1 кг рыбного филе, 5 помидоров, 150 г тертого сыра, зелень укропа для оформления, мука для панировки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбное филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать на порции, поперчить, посолить, запанировать в муке, обжарить на растительном масле. Затем уложить на противень. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, разрезать пополам и разложить на ломтики рыбы. Поперчить, посолить, сбрызнуть растительным маслом, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке 5 минут. При подаче оформить зеленью укропа.



Персики, фаршированные мясом

450 г консервированных персиков, 200 г отварной свинины, 5 ст. л. майонеза, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, листья салата для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Слить жидкость от персиков и обсушить их на листе бумаги. Свинину мелко нарезать и смешать ее с майонезом и зеленью петрушки, поперчить, помыть. Выложить начинку в каждую половинку персика. Листья салата промыть. Обсушить, выстелить ими блюдо и сверху разместить фаршированные персики.

Александрова Анастасия Евгеньевна, г. Воронеж

Щедрый вечер

Салат «Загадочный»

200 г вареных грибов, 200 г вареного мяса, 1 вареная морковь, 4 вареных яйца, 2 вареных картофелины, 100 г твердого сыра, 2 луковицы, 200 г майонеза, 150 г сметаны; соль по вкусу.

Грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца очистить, натереть на крупной терке (2 яйца оставить для оформления). Подготовленные продукты выложить в салатницу слоями, подсаливая и смазывая каждый слой майонезом, смешанным со сметаной: грибы, спассерованный лук, яйца, картофель, мясо, морковь, сыр. Оставить салат пропитаться на 3-5 часов. Перед подачей посыпать оставшимися яйцами. Подавать, как торт: резать сверху, класть в тарелку лопаточкой.

Интересный рецепт из картофеля



В этом рецепте главную роль играют специи. Вкус – необыкновенный. Можно подавать на гарнир, а можно как отдельное блюдо – очень сытно, вкусно и оригинально.

8 картофелин, 1 стакан жирных сливок, 0,5 стакана сметаны, 2 зубчика чеснока, на кончике ножа молотого мускатного ореха и тимьяна, растительное масло для смазывания сковороды; черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, пересыпая перцем и солью. Взбить миксером сливки со сметаной, добавить очищенный и пропущенный через чесночницу чеснок, мускатный орех и тимьян. Полученной смесью залить картофель так, чтобы заливка была на 1 см выше картофеля. Поставить в духовку и запекать до готовности. Сверху картофель покроется красивой корочкой, заливка впитается в картофель.

Ларина Ольга Васильевна, г. Тверь

Утка с вишнями

1 утка (1,5 кг), 500 г замороженной вишни без косточек, 1 стакан красного сухого вина, 3 ст. л. растительного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.



Утку выпотрошить, промыть, обсушить салфеткой и натереть перцем и солью. Выложить на противень, смазанный растительным маслом, поставить в духовку, запекать до готовности, периодически поливая стекающим жиром так, чтобы не пересушить кожу утки. Вишни потушить в красном вине и минут за 10 до готовности утки полить ее полученным соусом.

Совет. Если утка в духовке быстро подрумянилась, но еще не готова – ее можно прикрыть фольгой.

Салат «Снежный»

500 г вареного куриного филе, 2 крупных яблока, 2 больших луковицы, 4 вареных яйца, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, майонез для заправки, зелень укропа для оформления; соль по вкусу.

Для уксусного маринада: 2 ст. л. уксуса, 0,5 стакана воды.

Куриное филе нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать и залить уксусным маринадом на 3 часа. Яйца очистить, мелко нарезать. Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. На плоское блюдо уложить слоями подготовленные продукты, промазывая каждый слой майонезом: куриное филе, половину нормы орехов, лук, яйца, яблоки, оставшиеся орехи. Дать салату пропитаться в течение 3-4 часов. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Рулет из свинины

1 кг мякоти свинины, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 морковь, 1 баклажан, 1 стакан вареного риса, 2 ст. л. соевого соуса, растительное масло для жарки, зерна граната, зелень укропа и петрушки для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.



Свинину промыть, обсушить салфеткой, нарезать поперек волокон, отбить, посолить и поперчить. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, промыть, натереть на мелкой терке. Баклажан промыть, обсушить, срезать кожицу и мелко нарезать. Подготовленные овощи обжарить на растительном масле. Добавить рис, очищенный и мелко нарезанный чеснок, соевый соус и тщательно все перемешать. На подготовленную свинину выложить фарш из риса с овощами, свернуть рулетом и перевязать нитками. Выложить рулет на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке до готовности, периодически поливая выделяющимся соком. Перед подачей выложить на блюдо, убрать нитки, нарезать, оформить зернами граната и зеленью.



А про вареники забыли?

И один щедрый вечер не обходится без вареников. Их делают с самыми разнообразными начинками: творогом, печенкой, картофелем, капустой, фасолью, грибами... Любые ягоды подходят для начинки: вишни, чернослив, малина, клубника, брусника. Выбирайте, какие нравятся, и приятного Вам аппетита!

Начинки для вареников

Начинка из печени и моркови

600 г свиной или говяжьей печени, 2 моркови, 2 луковицы; черный молотый перец, соль по вкусу.

Морковь очистить, промыть, натереть на мелкой терке. Печенку отварить в подсоленной воде, нарезать и вместе с очищенным луком пропустить через мясорубку. Добавить морковь, поперчить, посолить и тщательно перемешать. Подавать такие вареники с майонезом или сливочным маслом.

Начинка из ливера

1 кг ливера (сердца и легкого), 3 луковицы, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Сердце и легкое промыть, отварить по отдельности в подсоленной воде. Остудить, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, соединить с фаршем, поперчить, посолить и перемешать.

Подавать вареники с начинкой из ливера, полив растопленным маслом.

Начинка из рыбы с картофелем

500 г рыбного филе, 2 стакана картофельного пюре, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбное филе отварить в подсоленной воде, обсушить, остудить. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Соединить рыбное филе, обжаренный лук и картофельное пюре, поперчить, посолить и тщательно все перемешать.

Подавать с маринованными или свежими овощами.

Начинка с фасолью и грибами

1 стакан вареной фасоли, 2-3 ст. л. топленого сала, 2 луковицы, 200 г вареных грибов; красный молотый перец, соль по вкусу.

Фасоль протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить очищенный, мелко нарезанный и поджаренный на сале лук, мелко нарезанные грибы, поперчить, посолить, тщательно все перемешать.

Подавать вареники к столу, полив, растопленным сливочным маслом с обжаренным луком.



Творожные вареники

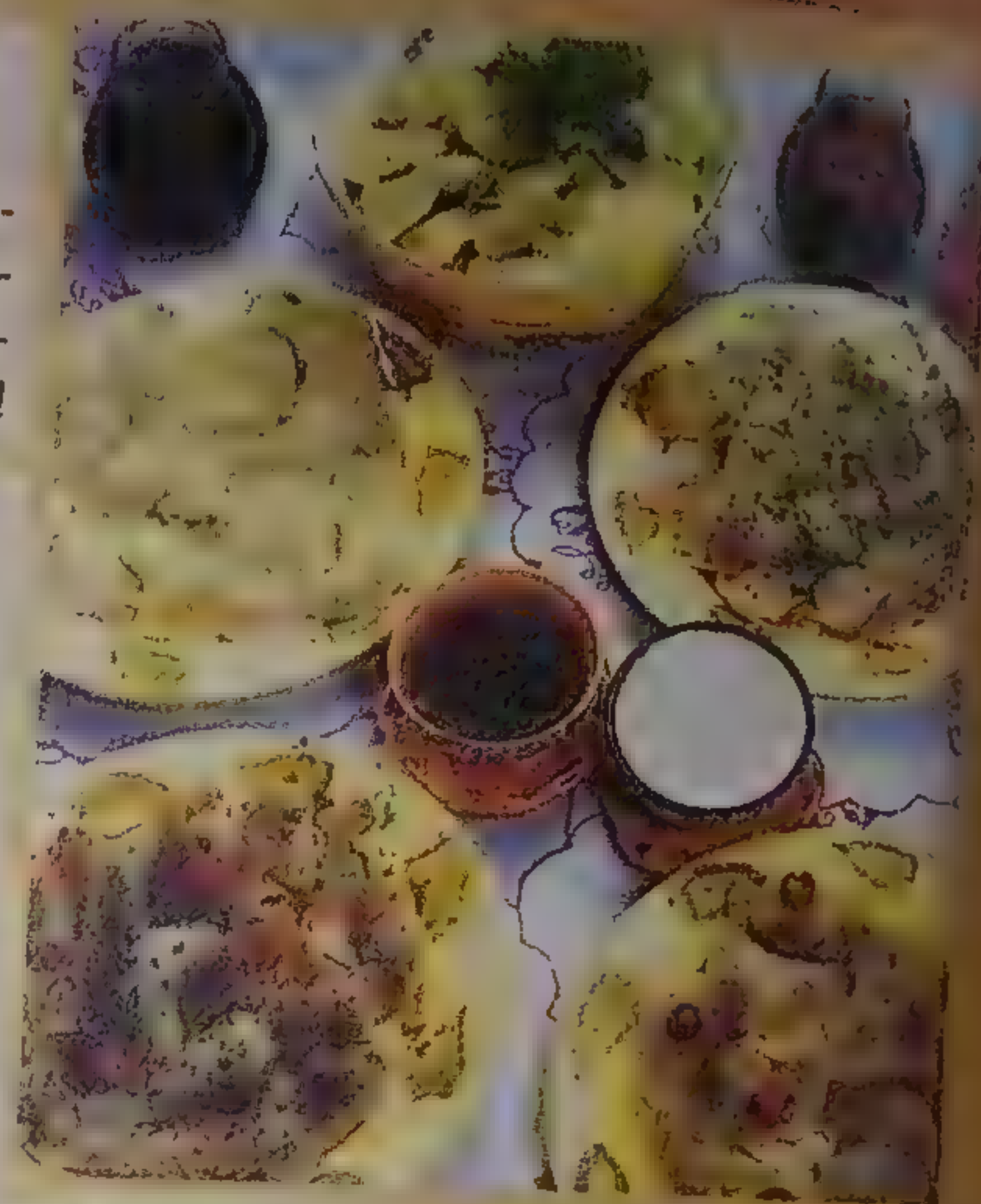
Тесто: 250 г нежирного творога, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 стакана муки; соль по вкусу.

Начинка: 500 г творога, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо; ванилин, соль по вкусу.

Для подачи: сметана, варенье.

Приготовить тесто. Творог растереть с солью, подмешать сливочное масло и яичные желтки. Всыпать муку, добавить взбитые белки и замесить не очень крутое тесто. Накрыть тесто миской и положить в

холодильник на 40-50 минут. Приготовить начинку. Творог хорошо размять или протереть через сито, растереть с сахаром, солью, добавить ванилин, яйцо и хорошо перемешать. Расстоявшееся тесто тонко раскатать, вырезать из него кружки. На середину каждого кружка положить творожную начинку и плотно защипать края. Варить вареники в большом количестве подсоленной воды в течение 2-3 минут, после того как они всплывут. Готовые вареники достать шумовкой, разложить на блюде и полить сливочным маслом. Подавать со сметаной или вареньем.



Основное тесто для вареников

Вареники на молоке

3 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан молока; соль по вкусу.

Муку просеять сквозь сито, залить теплым молоком, посолить. Вмешать в тесто взбитые яйца. Хорошо вымесить, чтобы не было комочков. Раскатать тесто скалкой. Вырезать кружочки или скатать колбаской, нарезать на кусочки и раскатать. Выложить подготовленную начинку и защипнуть края.

Вареники на воде

3 стакана муки, 1 стакан воды, на кончике ножа соды; соль по вкусу.

Муку просеять сквозь сито. Струйкой влить в нее воду с растворенными в ней солью и содой. Хорошо вымесить, чтобы не было комочков. Раскатать тесто, вырезать из него кружочки. Во время работы руки и скалку присыпать мукой. В центр каждого кружочка положить начинку, защипнуть края.

Вареники пышные

700 г кефира, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, мука.

Соду и соль добавить в кефир и размешать. Постепенно добавлять муку и замесить не сильно крутое тесто. Отщипывать от теста небольшие кусочки и лепить из них вареники. Такие вареники готовятся на пару. В широкую кастрюлю налить воды до 2/3 объема. Сверху кастрюли натянуть марлю в несколько слоев, закрепив вокруг ободка кастрюли. Довести воду до кипения, затем огонь немного уменьшить, сверху марли выложить 5-7 вареников, накрыть их глубокой миской. Готовить вареники ровно 5 минут. Переворачивать их не нужно.

Пельмени, пожалуй, самое популярное и распространенное кушанье русской кухни, а для жителей Урала и Сибири — основная еда.

Сибирские пельмени

Для теста: 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, 2 ч. л. растительного масла, мука для замеса, 2 яйца; соль по вкусу.

Для фарша: 500 г телятины, 500 г свинины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. молока; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок очистить. Мясо промыть, обсушить, нарезать кусочками и пропустить вместе с луком и чесноком через мясорубку. Добавить молоко, поперчить, посолить и хорошо размешать фарш.

Приготовить тесто. Смешать воду, молоко, соль и яйца. Высыпать муку на стол горкой, сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно вливая туда жидкость, замесить тесто, в конце добавить растительное масло. Дать тесту постоять 30 - 40 минут. Тесто тонко раскатать скалкой. Рюмкой или специальной выемкой вырезать из него кружочки. На каждый положить немного фарша, защипнуть края так, чтобы получился полумесяц, выложить на доску, посыпанную мукой. В кастрюле вскипятить воду, посолить и по одному опустить туда пельмени, варить, после того как всплывут 10 минут. Подавать горячими со сметаной, сливочным маслом, уксусом и различными соусами.



перец, соль по вкусу. Для подачи: сливочное масло, сметана, зелень укропа.

Филе горбуши нарезать, пропустить дважды через мясорубку вместе с очищенным луком и шпиком. Добавить к рыбной массе яйцо, сливки, сахар, перец, соль, хорошо вымешать, чтобы начинка была однородной. Тесто раскатать, выемкой вырезать кружки, в центр каждого положить рыбную начинку, края защипнуть. Выложить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Готовые пельмени выложить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Пельмени с рыбой

1 кг теста для пельменей.

Для начинки: 1 кг филе горбуши или любой другой рыбы, 2 луковицы, 100 г шпика или жирной свинины, 1 яйцо, 2 ст. л. сливок или молока, щепотка сахара; черный молотый

Пельмени уральские

Для теста: 2 яйца, 0,5 стакана воды, мука для замеса; соль. Для начинки: по 300 г мяса говядины, свинины и баранины, 1,5 ст. л. сливочного масла, на кончике ножа молотого мускатного ореха, 2-3 ст. л. сливок, 2 луковицы; черный молотый перец, соль.

Для подачи: 2-3 зубчика чеснока, 3 - 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса; черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовить начинку. Мясо промыть, обсушить, нарезать и 2 раза вместе с очищенным луком и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить сливки, мускатный орех, поперчить, посолить и тщательно все перемешать. **Приготовить тесто.** Просеянную муку высыпать на стол горкой, сделать в ней воронку, влить туда воду, добавить яйцо и соль и замесить тесто. Готовое тесто накрыть крышкой и дать ему постоять 30 минут. За это время оно станет эластичным.

Затем тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности, выемкой вырезать кружочки. Положить в центр каждого кружочка начинку и защипнуть края. Варить пельмени в подсоленной воде до готовности в течение 10 минут. Подавать, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Хозяйке на заметку

Если вы готовите вареники на пару, добавьте в кипящую воду соль. Не для того, чтобы вареники были соленые, а для того, чтобы температура воды стала выше. Соединение кипящей воды и соли повышает температуру образовавшегося при кипении пара.

Пельмени по-китайски

3 стакана муки, 800 г свинины, 400 г капусты, 2 луковицы, 0,5 стакана воды, 2 яйца; черный молотый перец, соль по вкусу.



Замесить крутое однородное тесто из муки, яиц, соли и 0,5 стакана воды. Оставить на 30 минут. Свинину промыть, обсушить, нарезать кусочками и вместе с очищенным луком пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, 0,5 стакана воды, мелко нарезанную капусту, все перемешать. Раскатать тесто в тонкий пласт, с помощью выемки нарезать кружки диаметром 6 см. На середину каждого кружка положить по 1 ч. л. фарша, края плотно соединить и защипнуть. Варить пельмени в подсоленной воде при слабом кипении 5-7 минут.

Десерты и напитки

Чернослив в шоколаде

400 г чернослива без косточек, 200 г шоколада, 1 стакан грецких орехов.

Чернослив помыть, ошпарить кипятком и, накрыв крышкой, распаривать 10-15 минут. Затем воду слить, чернослив обсушить и нафаршировать его четвертинками грецкого ореха. Шоколад измельчить на кусочки, влить немного воды (4 ст. ложки) и растопить на водяной бане. Накалывая на вилку каждую нафаршированную сливу, окунуть ее в растопленный шоколад. Положить на лист фольги для застывания. При подаче выложить в вазочку для десерта.



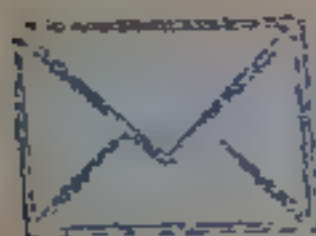
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА «ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА» Милые наши хозяйшкИ!

Поздравляем победителей очередного этапа нашего конкурса за декабрь 2005 года. Денежные призы в размере 300 рублей получают:

- Федосеева О. А., г. Тула, за рецепт салата «Куриный пир»;
- Афанасьева И. П., г. Губкин, за рецепт «Фаршированные куриные грудки»;
- Илюхина С. М., г. Краснодар, за рецепт «Торт по-домашнему».

Конкурс продолжается!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим Вкусно». Пишите разборчиво свои полное имя, отчество, фамилию и почтовый адрес.



Фруктовый салат

6 мандаринов, 4 банана, 1 лимон, 1 ч. л. ванильного сахара, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. молотых орехов.

Бананы очистить, нарезать кружочками и полить соком лимона. Мандарины очистить от кожицы, разделить на дольки и очистить их от пленки. Подготовленные фрукты выложить в салатницу, добавить ванилин, орехи, полить растопленным медом и перемешать.

Власова Ирина, г. Липецк

Яблоки, запеченные с ванильным кремом

4-5 яблок, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 3 ст. л. измельченного миндаля, 4 ст. л. изюма без косточек, круглый мармелад для оформления.

Для ванильного крема: 1 стакан молока, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 2 яичных желтка, 1 пакетик ванильного сахара, сливочное масло для смазывания формы.

Приготовить крем. В небольшой кастрюльке смешать молоко с крахмалом, сливочным маслом, сахаром, яичными желтками и ванильным сахаром. Поставить смесь на водяную баню и варить до загустения. Охладить, взбить и смешать с грецкими орехами, миндалем и изюмом. Яблоки, уда-

лив сердцевину, наполнить смесью орехов с изюмом и кремом, уложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать 25-30 минут. При подаче на яблоки разложить мармелад, полить горячим соусом, полученным при тушении.



Домашние конфеты

150 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 0,5 стакана веды, 4 ст. л. какао-порошка, 1 стакан молотых грецких орехов, 1 стакан сахарной пудры.

В казанке растопить сливочное масло, влить воду. Засыпать сахар, смешанный с какао. Постоянно помешивая, прогреть массу на слабом огне, но не доводить ее до кипения. Когда масса немного остынет, добавить орехи. Хорошо



перемешать, разделить на конфеты в форме пирамидки или трюфеля. Сразу же обвалить их в сахарной пудре. Выложить конфеты на тарелку так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Поставить в холодильник на 1 час.

Десерт творожный

250 г нежирного творога, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. молока, 250 г мороженой клубники, 1,5 ст. л. молотого арахиса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара.

Смешать творог, молоко, растопленное сливочное масло, сахар, ванильный сахар в однородную массу. Предварительно размороженную клубнику мелко нарезать. В небольшие порционные вазочки уложить слоями: творожную массу, клубнику и т. д. Сверху посыпать орехами.

Банановое молоко

3 банана, 1 л нежирного молока, сок 1 апельсина, кружочки ананаса для украшения.

Бананы очистить, раздавить вилкой. Положить в блендер (миксер) бананы, влить молоко, апельсиновый сок и взбивать все 1 минуту. Разлить по стаканам и украсить кружочками ананаса.

Окорок под апельсиновой глазурью

2 кг свиного окорока, 1 апельсин, 1 стакан воды, 0,5 стакана меда, 1 ч. л. горчичного порошка, 4 ст. л. сахара; бутоны засушенной гвоздики, черный молотый перец, соль по вкусу.

Горчичный крем. 1 ст. л. готовой горчицы, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сливок.

Разогреть духовой шкаф до температуры 180 градусов.

1. Снять кожу с окорока, начиная с более широкого края. Срезать ее вокруг голяшки. Остатки жира с окорока удалить. Мясо поперчить, посолить. Выжать сок из апельсина и сохранить его. Нарезать цедру апельсина длинными, тонкими полосками.

2. Поместить окорок в глубокое блюдо для запекания; налить в блюдо воду,

добавить цедру апельсина и гвоздику. Накрыть мясо фольгой, поставить в духовку на решетку и готовить 1 час, на среднем уровне духовки.

3. Затем вынуть окорок из духового шкафа. Осторожно развернуть фольгу (чтобы не обжечься). Мясо просушить. Сохранить 1 стакан образовавшегося во время тушения мясного сока. Сделать на окороке глубокие насечки, чтобы получились ромбы.



4. На слабом огне растворить мед, добавить горчицу, оставшийся мясной сок и апельсиновый сок, тщательно все перемешать. Полученной смесью смазать запеченный окорок, воткнуть в

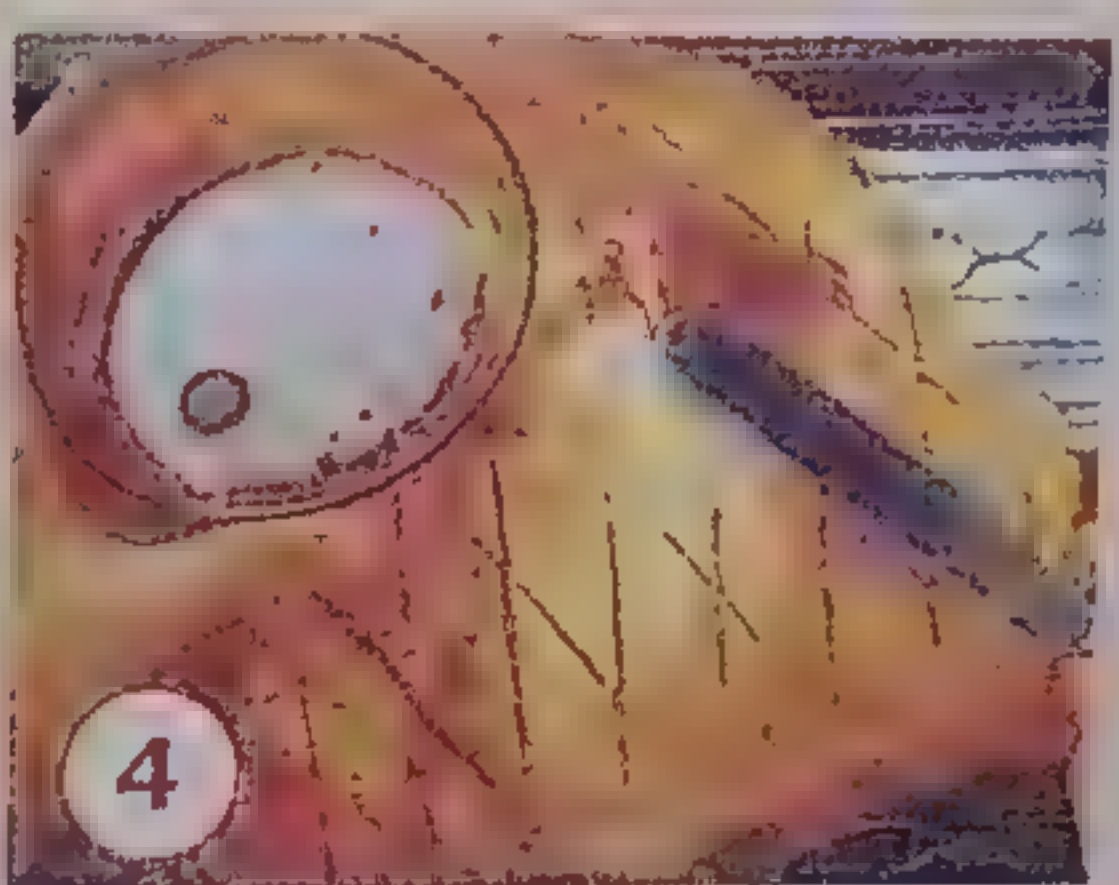
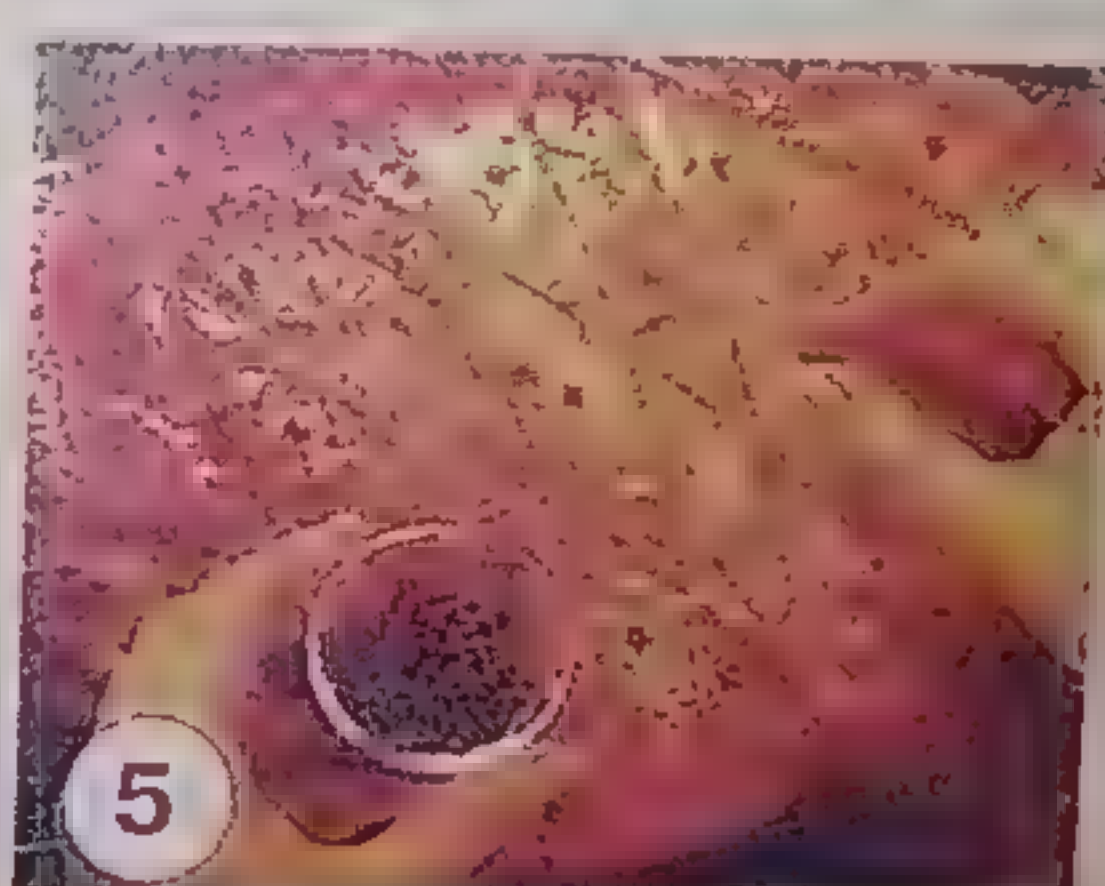
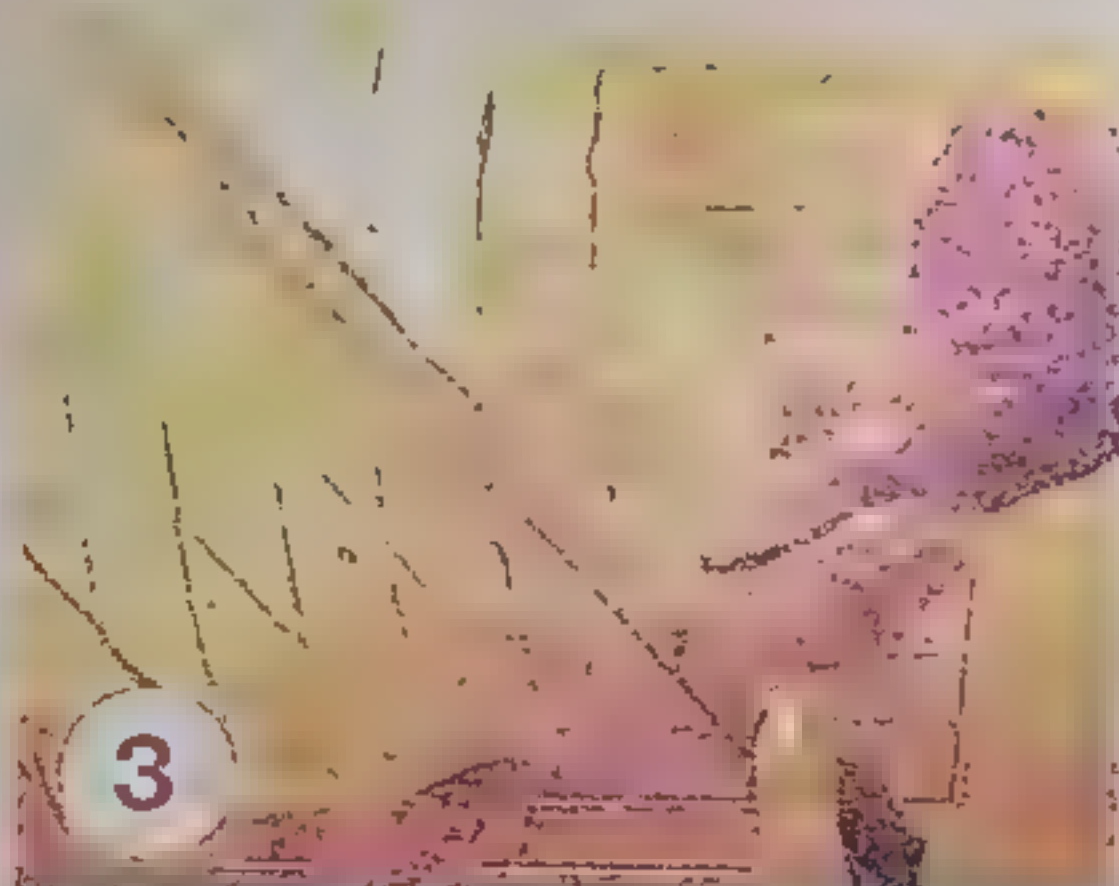
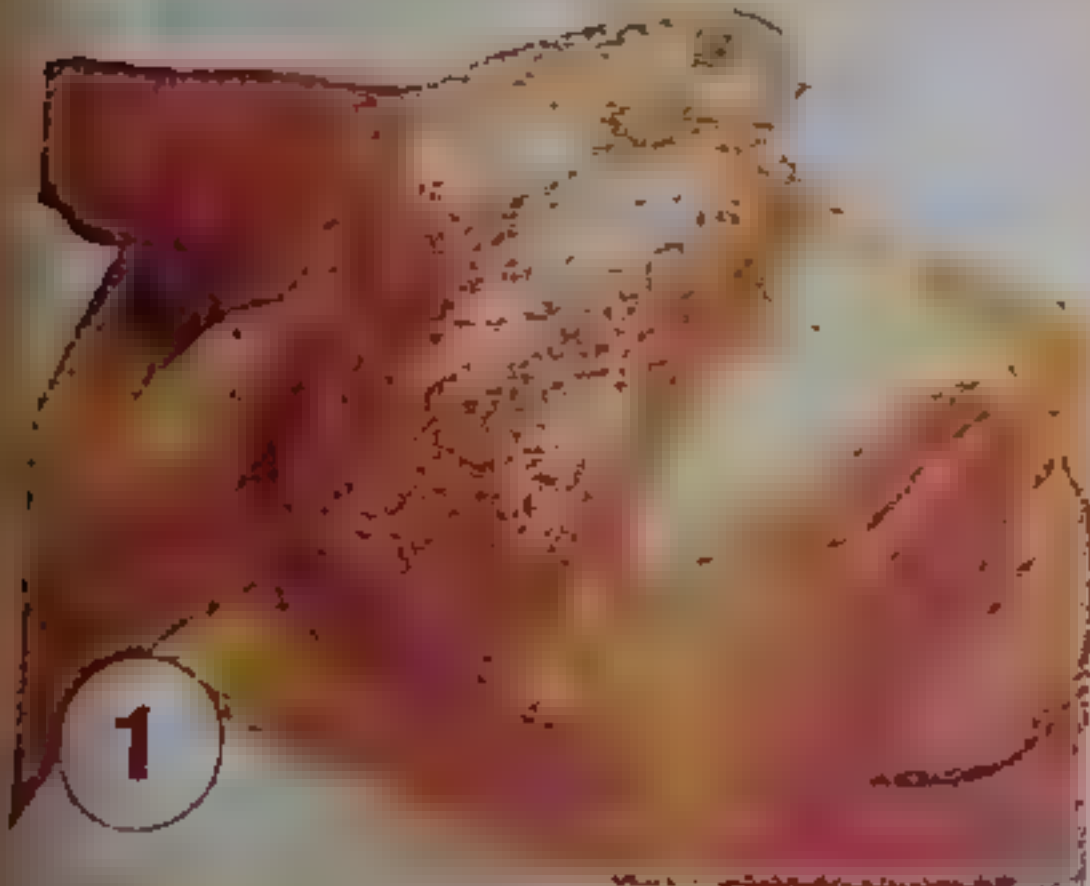
каждый ромб гвоздику, поставить в духовой шкаф. Жарить, не накрывая, еще 30-40 минут, смазывая глазурью каждые 10 минут.

5. В небольшой кастрюльке соединить сметану и сливки, добавить горчичный порошок, перемешать. Оставить, прикрыв на 1 час.

6. Готовый окорок достать из духового шкафа, выложить на большое праздничное блюдо. При подаче нарезать ломтиками. Подавать и горчичным кремом.

Хозяйке на заметку

● Такой окорок можно хранить в холодильнике примерно 10 дней, завернув его в бумагу.



Каждое праздничное блюдо, каким бы вкусным оно ни было, нужно еще умело оформить

Снеговик, колобок, зайчик, свинка из крутых яиц (чуть надрезая белок, вставить полоски из овощей: улыбающийся рот, ягодки-глаза), грибки из половинок помидора, сердечки и розочки из свеклы, веера из огурцов, морковные звездочки - у всех хватит фантазии на прихотливые узоры.

● Сначала займемся гарниром. Картофель, например, можно жарить нарезанным не только соломкой, но даже стружкой, спиралью, а

для салата и горячего - кубиками, брусочками.

● Салат можно украсить точкой из майонеза. Для этого нужно свернуть конус из

плотной бумаги, обрезать кончик, чтобы диаметр отверстия был не больше 2 мм, наполнить его майонезом и выложить сеточку.

● Очень эффектно смотрятся цветы из лука, особенно из розового. У круглых луковиц срезать доньшко. В середине «по экватору», острым ножом прорезать зигзаг под углом

45 градусов до самой сердцевины. Затем луковицу разделить на две половинки. Каждую из них осторожно разделить на зубчатые чешуйки. Вставить одну чешуйку в другую так, чтобы их зубцы не совпадали. Сделать цветы с тычинками из тонких соломинок сырой моркови или перьев зеленого лука.



Запеканка с фруктами

400 г вермишели, 400 г свежих фруктов по сезону (яблоки, груши, бананы и др.), 3 яйца, 0,5 стакана молока, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей; соль по вкусу.

Вермишель отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь. Фрукты очистить, нарезать небольшими кусочками. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и выложить половину нормы вермишели. На нее слой подготовленных фруктов. Снова слой вермишели. Залить смесью яиц, молока, соли и запекать в разогретой до 220 градусов духовке до образования золотистой корочки.

При подаче оформить запеканку дольками фруктов.



КУЛИНАРНЫЕ НОВОСТИ

Шок вместо бутерброда

В Америке широко практикуется обслуживание клиентов придорожных бистро без контакта с продавцами и официантами. Человек подъезжает на автомобиле к окошку закусочной и, не выходя из машины, делает заказ по переговорному устройству. Спустя минуту клиент получает свои бутерброды и пожелания приятного аппетита от обслуживающего персонала. Но однажды покупатели были просто шокированы...

Эта история случилась в городе Трой, штат Мичиган, в одном из предприятий быстрого питания. Хулиганы захватили радиоволну и издевались над покупателями, а сами находились неподалеку от ресторана, наблюдая за ошарашенными посетителями. Одному из клиентов, который пытался заказать еду, репродуктор ответил: «Тебе не нужен гамбургер, ты и так слишком толстый. Пошел вон!». Другому клиенту, на просьбу продать кока-колу последовал грубый ответ, что кока-колы в ресторане нет. Посетитель спросил, что они могут предложить взамен, и услышал: «Ничего, отваливай!».

Владелец бистро Тони Версаче публично извинился перед всеми, кто

был оскорблен хулиганами. Теперь радиовзломщикам грозит до трех месяцев тюрьмы и штраф.

Музыкальный сэндвич

Одна крупная британская компания преподнесла покупателям рождественский подарок, выпустив в продажу первый в мире музыкальный сэндвич. Теперь, открывая коробку с бутербродом, можно будет послушать известные мелодии. Для этого используется та же



технология, что при изготовлении музыкальных открыток. Устройство, помещенное в упаковку, начинает играть, когда открываешь крышку. Изобретатели новинки считают, что их продукция поможет сделать более разнообразным

время ежедневного перерыва на второй завтрак.

Первыми музыкальными бутербродами стали традиционные рождественские сэндвичи из индейки с клюквенным соусом. Пока в музыкальной программе только попури из классических рождественских мелодий. Но производители чудо-сэндвичей не собираются останавливаться на достигнутом. Планируется начать выпуск специальных серий сэндвичей к Пасхе, Дню св. Валентина и дру-

гим праздникам. Также у разработчиков есть много интересных задумок. Так, например, рассматривается идея заключать контракты со звукозаписывающими компаниями, чтобы через музыкальные сэндвичи раскручивать новых артистов.

Фритата на миллион долларов

В шикарном ресторане одной из гостиниц Нью-Йорка можно отведать блюдо под названием «Миллионная фриттата» — омлет из шести яиц с омаром и 285 г черной икры, сливками и чесноком. Посетители ресторана, листая меню в процессе мучительного выбора блюд, невольно останавливают взгляд на одном из омлетов, думая, что в прайс-лист вкрадась опечатка. Но учтиво склонившийся официант не замедлит убедить клиента, что никаких лишних ноликов в цене нет, и предложит убедиться, что омлет стоит 1000 долларов.

По словам директора ресторана, высокая цена продиктована стоимостью черной икры, которая обходится ресторану в 65 долларов за 28 г (получается, этого деликатеса в блюде на 650 баксов). «Я просто глазам не поверила, когда увидела в меню цифру 1000, — рассказывает одна посетительница. — Я подумала, что это количество калорий в блюде...».

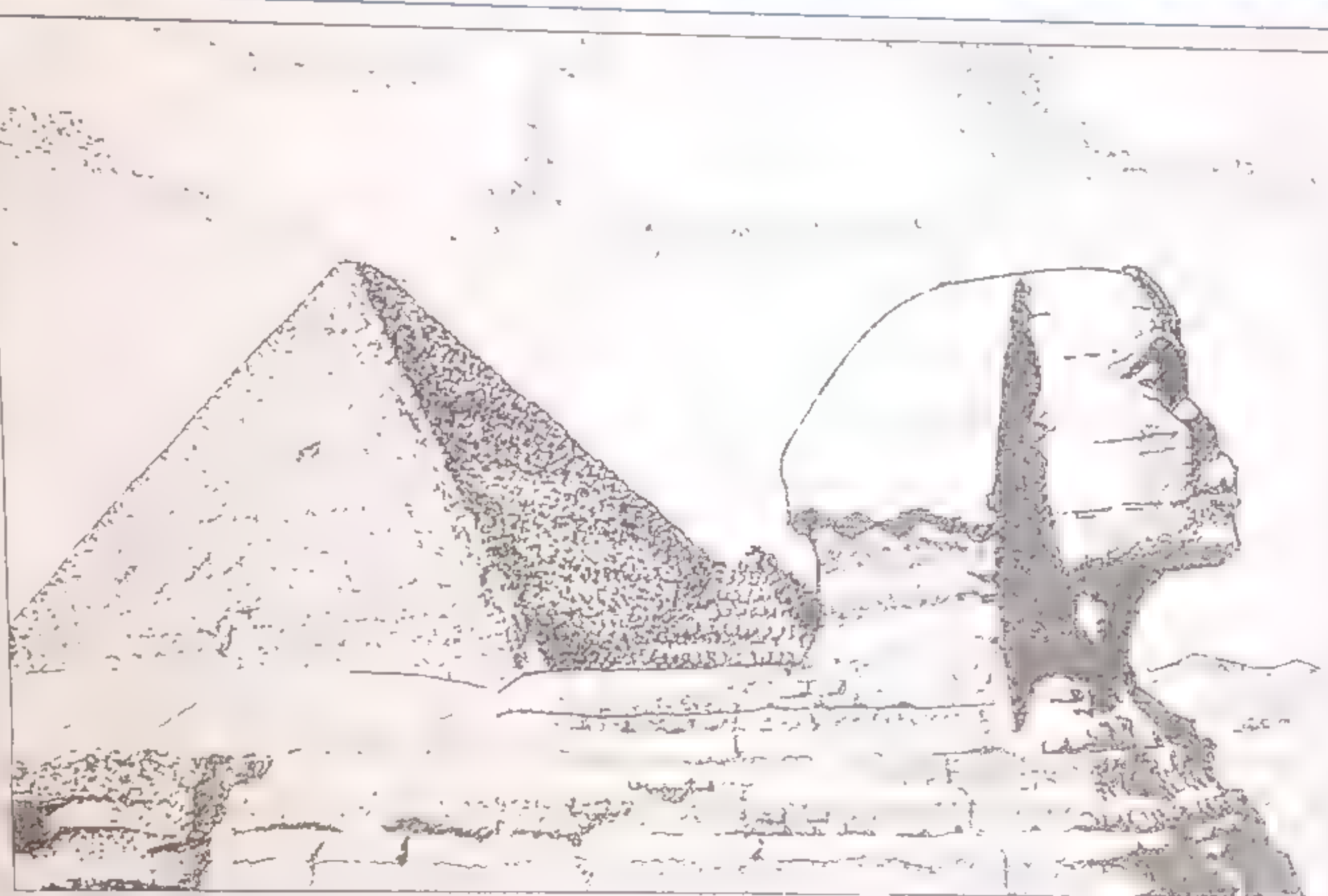
Омлет в ресторане предлагают уже довольно долго, однако новое блюдо пока так никто и не попробовал. Зато популярен упрощенный вариант фритаты — для тех, кто хочет сэкономить. Икры в нем только 2 столовые ложки, зато стоит этот деликатес «всего» 100 долларов.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 9 (20), август 2004 г.

Выходит 2 раза в месяц



ЭТИ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПИРАМИДЫ

В конце 50-х годов чешский изобретатель Карел Дрбал заинтересовался вопросом, почему случайно забредшие в пирамиду Хеопса кошки и другие мелкие животные, которые погибли не найдя выхода, не разлагаются, а превращаются в мумии наподобие мумии фараона.

Дрбал, а за ним и другие ученые, стали исследовать «эффект пирамиды» и установили множество необъяснимых, но тем не менее реально существующих явлений. Оказалось, что пирамиды «умеют» очень многое. Растворимый кофе, например, постояв внутри пирамиды, приобретает вкус натурального; дешевые сигареты «облагораживаются» настолько, что их не отличишь по вкусу от самых изысканных; продукты (рыба, мясо, яйца) не портятся, а только усыхают (мумифицируются); вода не зацветает и не заражается бактериями (а загрязненная микробами — очищается); молоко долго не киснет, а затем превращается в качественную простоквашу; сыр не плесневеет; срезанные цветы в воде, выдержанной внутри пирамиды, сохраняются до 32 дней (только ежедневно нужно заменять воду свежей «пирамидальной»); загрязненные ювелирные изделия и монеты сами собой очищаются; с волос при мытье головы «пирамидальной» водой исчезает седин...

В польском городе Вроцлаве одно семейство соорудило пирамиду у себя на участке из сосновых досок (основание 4,3 м, высота 2,78 м), поставило под ней топчан. И все они ежедневно проводили там по 15 минут.

Продолжение на стр. 13

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Кишечные инфекции
летом или что делать,
если заболел живот
стр. 2

Лофант на грядке —
и здоровье в порядке
стр. 5

Чтобы вылечить почки,
используйте вы
арбуз и отвар
осиновой коры
стр. 6

Настой овса помогает
тем, кто курить бросает
стр. 8

Дисбактериоз —
причины
возникновения,
правильное лечение
стр. 11

Как сберечь память
стр. 12

25982 (Каталог «РОСПЕЧАТЬ»)

50811 (Местный каталог
для жителей г. Белгорода
и Белгородской области)

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ ЛЕТОМ ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ

Лето — пора, когда резко увеличивается опасность заболеть той или иной кишечной инфекцией, особенно для детей. К бытовым кишечным расстройствам мы иногда относимся легкомысленно, дело житейское — промыл ребенку желудок слабеньким раствором марганцовки, выпил он 3-4 таблетки активированного угля — и утром здоров. Но это помогает, если было просто маленькое отравление. А если нет? Бывают случаи, когда необходимо обратиться к врачу.

ГЕПАТИТ А — это заболевание легко передается через воду, грязные овощи и фрукты и при прямом контакте с больным. **Болезнь сопровождается поносом, рвотой и характеризуется гриппоподобным состоянием, кожа приобретает желтый цвет. Это тяжелое для печени заболевание.** Вирус его содержится в кале, моче, крови больных, находящихся в инкубационном, преджелтушном периоде. Вирус гепатита А устойчив к эфиру, кислотам, хлору, при кипячении теряет силу через 5 минут. Гепатитом главным образом болеют дети в возрасте от года до пятнадцати лет.

ХОЛЕРА — тяжелое заболевание, ее возбудители, классический холерный вибрион и вибрион Эль-Тор, очень устойчивы во внешней среде: в воде живут до нескольких недель, в испражнениях без высыхания — более 200 дней. Холерные вибрионы отлично процветают в открытых водоемах, загрязненных бытовыми и промышленными отходами. Холерой вполне можно заразиться, купаясь в таком водоеме или используя воду из зараженного водоема для мытья продуктов и посуды. Следует помнить, что разносчиками холеры часто бывают обыкновенные мухи. Легко заразиться холерой при употреблении в

пищу инфицированного молока, рыбы, через предметы домашнего обихода, если пользоваться ими вместе с тем, кто уже болен. Уничтожает возбудителей холеры яркий солнечный свет, дезинфицирующие средства (особенно кислота), быстро они гибнут при кипячении и при высушивании.

Заболевание характеризуется нарастающим обезвоживанием организма, частым жидким стулом, имеющим вид «рисового отвара», нередко сопровождается судорогами, падением артериального давления, ухудшением сердечной деятельности.

Чтобы не заразиться холерой или гепатитом А, следует избегать водоемов, в которых запрещено купаться по санитарно-эпидемиологическим показаниям. И, конечно же, соблюдать чистоту — тщательно мыть нужно не только руки, но и вообще все, что только можно мыть. Не лишним будет ошпаривать овощи и фрукты кипятком.

Летом более активны и пищевые токсикоинфекции — случаи этих заболеваний, как правило, учащаются именно в теплое время года.

Заражение происходит от инфицированных продуктов, а инфицирование может произойти при разделке туш, хранении мяса без должного охлаждения или из-за недостаточно тщательной тепловой обработки.

Особенно опасны летом вареные колбасы, мясной фарш, котлеты, сту-



день, если они не содержались на холоде. При пищевых токсикоинфекциях, вызванных сальмонеллами, источником инфекции могут быть и люди.

Стафилококковой инфекцией можно заразиться от инфицированных молочных продуктов, изделий с кремом (торты и пирожные), мороженого. Источником инфекции часто бывают люди, страдающие стафилококковой гнойничковой инфекцией кожи.

Инкубационный период этих заболеваний небольшой — болезнь проявляется в течение суток и требует обязательного вмешательства врача.

Для профилактики пищевых токсикоинфекций категорически запрещается употреблять в пищу консервы во «вздутых» банках, а также мясные и рыбные продукты, по внешнему виду и запаху производящие впечатление недоброкачественных.

Домашняя аптечка

ЕСЛИ У РЕБЕНКА РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА, СЛЕДУЕТ:

- * Чашку риса залить пятью чашками холодной воды, варить без соли, отвар слить и давать пить по одной трети стакана каждые 2 часа.
 - * Сушеные ягоды черники заварить как чай (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), процедить, поить натошак.
 - * С куриных желудков снять внутреннюю часть, высушить ее на чистой бумаге, истолочь в ступке и давать ребенку по 0,5 ч. ложки 3 раза в день.
 - * Дать пожевать щепотку зеленого чая.
 - * Половину чайной ложки картофельного крахмала развести в 0,5 стакана воды и дать выпить.
 - * Заварить 10 г мяты стаканом кипятка, процедить и напоить ребенка.
- Больному обязательно выделить отдельную посуду. И если через сутки состояние не улучшится, необходимо вызвать врача.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ МОЖНО ПОДНЯТЬ, ЕСЛИ ОТВАР ИЗ ЛУКА И НАСТОЙКУ БОЯРЫШНИКА ПРИНЯТЬ

Приехала внучка на летний период к моей подруге Наталье Сергеевне, а девочка часто мучается головными болями. Померили тонометром давление — 80х50. Сначала мы с Натальей Сергеевной растерялись, не знали, что делать. Родители девочки в отъезде. Приедут, будут на бабушку обижаться, что не уследила. А таблетки боимся давать: девочке 11 лет, вдруг хуже станет.

Тогда мы с подругой посоветовались и решили подлечить ее народным укрепляющим средством. В 1 литре воды развели полстакана сахара, положили туда же 2 средних луковицы вместе с шелухой и проварили 15 минут. Процедили отвар, остудили и поили им внучку Натальи Сергеевны весь день вместо воды. А еще перед едой 3 раза в день она пила у нас по 15 капель настойки боярышника, что в аптеке продается. К приезду родителей девочка повеселела, у нее перестала болеть голова, вернулся аппетит. Давление нормализовалось до 100х60.

Пахальчук В. А., Тульская обл.



ЦВЕТКИ ЦИТВАРНОЙ ПОЛЫНИ ДЕТЯМ ДАВАЛИ — ОТ АСКАРИД ИХ ИЗБАВЛЯЛИ

Раза два в год я обязательно провожу противоглистное лечение своим детям. Это лечение ориентировано на изгнание аскарид — круглых глистов. Они очень трудно распознаются, поэтому я провожу их изгнание, даже не сдавая анализ на глисты. Просто для профилактики.

А делаю вот что: 1 ч. ложку без верха цветков цитварной полыни (известных как цитварное семя) смешиваю с 1 ст. ложкой меда (это доза на одного ребенка). С утра, натощак, я даю им это лекарство. Через 2 часа дозу повторяю. В это время нельзя ничего давать детям кушать. После второго приема лекарства, немного погодя, даю им слабительное — касторовое масло.

Бывало, лечение увенчивалось успехом — аскариды выходили и у дочки, и у сына, а бывало — нет. Значит, аскарид на то время у детей не было.

В. Н., г. Нальчик

СОК ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК — ГРОЗА ДЛЯ БОРОДАВОК

У нас в деревне бородавки уничтожали соком зеленых яблок. Даже мальчишки знали об этом. Если у кого-нибудь из них появлялись бородавки, они срывали зеленое яблоко, надкусывали его и сочной мякотью терли бородавки. Сок высыхал. После нескольких таких процедур бородавки или отсыхали, или исчезали.

Конечно, у кого нет возможности каждый раз находить зеленые яблоки, тот может из нескольких яблок сразу надавить сок, но не проваривать его, а поставить в холодильник и этим соком смазывать бородавки до тех пор, пока они не пройдут. Смыть сок не надо, а всегда надо дать ему высохнуть.

Ануфриева А. Д., г. Екатеринбург

ИЗ ЖЖЕНОЙ КОСТИ ПОРОШОК ПРИДАТЬ ДЕТИШКАМ СИЛ ПОМОГ

Я хочу вам рассказать, как одна старушка, которая живет в нашей деревне, подкрепила здоровье внуков, привезенных к ней в деревню на лето. Внуки — девочка и мальчик лет пяти-шести — приехали из города худенькие, слабенькие, как тростиночки. Они плохо ели, были вялые и бледные. Петровна старалась их получше накормить, но аппетит у них был плохой.

Тогда она пошла к соседу и попросила у него кость теленка, которого он в тот день зарезал. Положила кость в печку и жгла до тех пор, пока она не превратилась в уголь. Потом мелко истолкла ее — получился черный порошок. Одну, а то и две щепотки этого черного порошка она сыпала детям в еду. Вскоре дети стали неузнаваемыми. Начали хорошо кушать, поправляться, весело играть с нашими детьми.

Когда за ними приехали родители, то были очень довольны. Они подумали, что все это от свежего деревенского воздуха. Петровна им ничего не рассказывала, потому что боялась, что дети осудят ее за такое лечение. А я вот решила написать в газету «Желаем Здоровья» про такое необычное лекарство.

Кравцова И. В., Воронежская обл.

От редакции

Данный рецепт, конечно, вызывает много толков. Возможно, это один из давно забытых способов лечения, хотя трудно объяснить, как действует этот костный порошок. Одно бесспорно: чтобы ребенок был здоров, он должен иметь хороший аппетит.

СИЛА ИСЦЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ЗАГОВОР ОТ ДЕТСКОЙ ГРЫЖИ БАБУШКА ЧИТАЛА, МЕНЯ И БРАТА ОТ НЕЕ СОХРАНЯЛА

У новорожденных младенцев частенько от криков возникает пупковая грыжа. Чтобы этого избежать надо, как только ребенок родится и начинают перевязывать пупок, читать над ним заговор:

Бабушка Соломонушка у Пресвятой Богородицы грыжу заговаривала медными щеками, железными зубами, так и я заговариваю у раба Божьего (имя). Будьте мои слова крепки и лепки. Аминь. Аминь. Аминь.

Этим словам научила меня бабушка. Она читала этот заговор надо мной и моим братом в раннем-раннем детстве.

Филаретова Дина, г. Астрахань

НОЧНЫЕ ЗВУКИ ТЕПЕРЬ НЕ МЕШАЮТ — ЗАГОВОР НА ЗДОРОВЫЙ СОН ПОМОГАЕТ

Была у меня плохая привычка. Если проснусь ночью по какой-нибудь причине, то все... Заснуть уже не могу. Недавно меня научили заговору на здоровый сон, и проблема заснуть отпала сама по себе. Как только просыпаюсь ночью от каких-либо громких звуков, я беру новый замок, закрываю его на ключ и, начитав на него заговор, кладу под подушку. Заговор:

В океане-море замок на запоре. Как та волна качается, глаза раба Божьего (имя) слипаются. Полуношница, уймись, бессонница, откачнись. Слово мое крепко, до дела лепко. Аминь.

Теперь мне не страшны ни звуки автосигнализации, ни громкие голоса за окнами по ночам.

Леонидова Л., г. Ставрополь

ХРИСТУ СПАСИТЕЛЮ ИСКРЕННЕ МОЛИЛАСЬ, ОТ ЛИХОРАДКИ И ЖАРА БЫСТРО ИЗЛЕЧИЛАСЬ

Одно время не оставляла меня в покое лихорадка. Только жар пройдет, как несколько дней спустя снова нападёт. Обессилела я, измучилась вконец, да и родных замучила своими жалобами. Как-то лежала я, и снова жар у меня был, а тут пришла навестить меня соседка, Анна Дмитриевна. Она принесла мне текст молитвы Христу Спасителю и посоветовала помолиться Господу нашему, Иисусу Христу, чтобы помог Он мне избавиться от недуга. Послушалась я совета доброй старушки и, как только стало мне чуть легче, опустилась на колени и стала молиться:

Владыко Вседержитель, Врач душ и телес наших, смирай и возноси, наказывай, но исцеляй!



Раба Твоего (имя) немощного посети милостию Твоею, простри руку Твою, исполненную исцеления и врачбы, и исцели его, спаси от смерти и немощи.

Запрети духу немощи, остави от него всяку язву, всяку болезнь, всяку огневицу и трясавицу, и если есть в нем согрешение или беззаконие, ослабь, оставь, прости Твоего раба ради человеколюбия.

Ей, Господи, пощади создание Твое во Христе Иисусе, Господе нашем, с Ним же благословен будь, и со Пресвятым, и Благим, и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

С каждым произнесенным словом мое состояние улучшалось, а когда я закончила молиться, то почувствовала себя здоровой. Теперь без этой молитвы я спать не ложусь. Не знаю, что произошло, но с тех пор лихорадка и жар оставили меня, и я снова радуюсь жизни.

Тополева Р. И., г. Курск

ЗАГОВОР ОТ ОЖОГА ПРОИЗНОШУ — ПОМОЩИ У ГОСПОДА ПРОШУ

На кухне иногда хочешь-не хочешь, да обожжешься. Раньше я брала соль или постное масло, чтобы вылечить ожог. Но теперь, когда это случается, я просто наговариваю на обожженное место такие слова: Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Улетучь огонь и дым. Аминь.

Повторить нужно 12 раз. И если ожог небольшой, то после заговора он без всяких других средств не оставляет никаких следов и не болит. Не знаю, может заговор не всем помогает, но у меня всегда после него все в порядке.

Котельщикова А., г. Тула

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

ЛОФАНТ НА ГРЯДКЕ — И ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ

Пишет Вам житель Смоленской области. Я давно интересуюсь траволечением, народной медициной. Очень верю в целебную силу лекарственных растений. За это время по крупным собрал множество народных рецептов по лечению различных заболеваний травами. На своем участке выращиваю более 200 видов лекарственных растений. Есть много редких растений. Ежегодно собираю много семян. Семенами делюсь с любителями. Шесть лет руковожу клубом «Редкие растения».



Лофант анисовый — многолетнее травянистое растение высотой 1,5 м. Его родина — черноморские субтропики. Вся надземная часть лофанта анисового имеет ненавязчивый и пряный сладковатый вкус. Вырастает рано, молодые листья используются в салатах, окрошках, соусах, при приготовлении овощных, мясных и особенно рыбных блюд.

Надземную часть лофанта, собранную в начале цветения, высушенную и растертую в порошок, используют при выпечке хлебобулочных изделий, добавляют в компоты, кисели, пудинги, используют как компонент в пряных смесях в качестве приправы к различным блюдам. Из цветков лофанта можно варить варенье — получается прекрасный продукт, напоминающий мед.

Лофант — прекрасный медонос и эффективное лекарственное растение. В медицине имеет еще большее значение, чем в пчеловодстве. Он с незапамятных времен применяется в тибетской медицине, и народы Востока считают, что это мощный биостимулятор, соперничающий с женьшенем.

Лофант анисовый оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения, обладает бактерицидными свойствами, применяется в виде отвара при бронхите, бронхиальной астме, заболеваниях дыхательных путей. Нормализует кровяное давление, очищает кровь, выводит из организма тяжелые металлы, лечит гепатит, восстанавливает силы после нервных расстройств.

Косметические препараты из лофанта укрепляют корни волос, разглаживают морщины и сохраняют молодость кожи. Листья лофанта используют для ингаляций, лечебно-оздоровительных ванн для пожилых людей, женщин и детей. Употребление в пищу молодых листьев лофанта повышает потенцию у мужчин и эффективно способствует лечению простатита. Лофант особенно полезен пожилым людям, так как его отвары снимают усталость, предупреждают процессы старения.

Лечебные свойства лофанта вы можете проверить на себе. Достаточно посидеть у грядки с растениями 20-30 минут — и вся усталость проходит. Появляется большой прилив сил, улучшается настроение.

Размножается лофант как семенами, так и вегетативно: делением кустов, черенками, отводками. Семена высевают в мае или под зиму. Уход обычный: рыхление, удаление сорняков, полив. Вредителей на лофанте не наблюдал.

Лофант и декоративное растение, так как продолжительно (с июля по октябрь) цветет, и его султаны смотрятся очень привлекательно.

Поскольку многим нашим пенсионерам лекарства в аптеках стали не по карману, эта культура, думаю, могла бы сослужить им неплохую службу. Желающим иметь это растение я вышлю семена. Для ответа нужно прислать конверт с Вашим адресом.

216055, Смоленская обл., Духовщинский р-н, п/о Петрицево, д. Никоново, Шункову Виктору Валентиновичу

ОТ ГИПЕРТОНИИ И АРИТМИИ МЫ НАСТОЙКУ ЛОФАНТА ПРИМЕНИЛИ

Хочу поделиться рецептами целебных растений, которыми уже много лет пользуется наша семья.

Лофант анисовый или северный женьшень — это уникальное растение, обладающее редкими целебными свойствами, которое не имеет побочных действий. Его препараты можно применять продолжительное время, до полного выздоровления.

Настой лофанта укрепляет иммунитет, восстанавливает силы после тяжелой болезни: инсульта, инфаркта, паралича и т.д., после родов. Новорожденных детей купают с добавлением настоя лофанта от диатеза, гнойничковых заболеваний, и дети становятся более спокойными, а чай с отваром лофанта способствует более обильному поступлению молока у кормящих мамочек.

Рецепт настоя: 1 ст. ложку листьев, цветков, стеблей лофанта заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 10 мин., настаивают 20-30 мин., процеживают и принимают по 1 ст. ложке за 30 мин. до еды.

Рецепт настоя травы лофанта: 2 ч. ложки травы залить 1 л кипятка. Настоять 20-40 мин. и пить теплым или горячим в течение дня, обязательно с медом и лимоном (после инфаркта).

После перенесенного паралича (в частности лицевого нерва) применяется настой соцветий лофанта внутрь и наружно для обтираний и ванночек.

Рецепт настоя соцветий: 2 ст. ложки залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 мин. на медленном огне, настоять до остывания и пить по 1 ст. ложке с медом за 30 мин. до еды 3 раза в день.

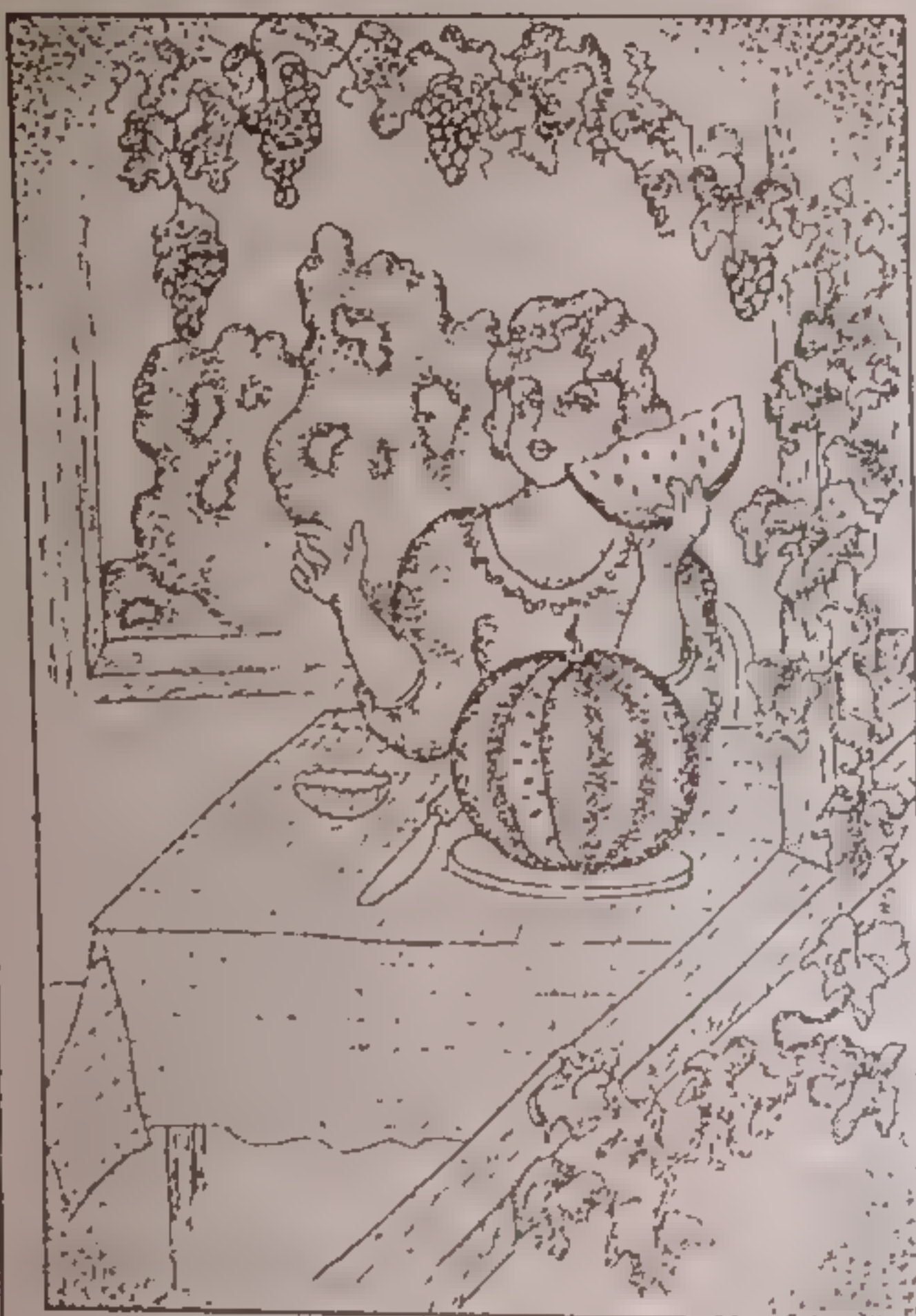
Спиртовая настойка лофанта успешно применяется при нервных, сердечно-сосудистых заболеваниях, дрожании конечностей. Настойка эта победила у мужа гипертонию и аритмию. Но после ее приема необходим покой (отдых) до 30-40 минут.

385000, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Госпитальная, 196, кв. 1, Олефиренко Валентина Михайловна

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ ПОЧКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЫ АРБУЗ И ОТВАР ОСИНОВОЙ КОРЫ

Не очень приятно бывает, когда болят почки, но если запастись терпением и выдержкой, то за лето и начало осени, пока есть арбузы, можно их подлечить. Всего 1-2 раза в неделю следует проводить разгрузоч-



ные дни. В эти дни надо есть только 1-1,5 кг арбузной мякоти. А в другие дни можно подлечить почки отваром осиновой коры: 3 раза в день пить стакан кипяченой воды, добавляя 1-2 ст. ложки отвара этой самой осиновой коры.

Отвар готовится так: 1 ст. ложку коры осины (измельченной) залить 1 стаканом воды, кипятить под закрытой крышкой 5-7 минут и сразу процедить.

Такое лечение также полезно для печени и желчного пузыря. У меня в прошлом году с весны болели почки. Вылечила я их благодаря арбузу и отвару осиновой коры. Буду рада, если мой совет поможет другим больным, страдающим тем же заболеванием.

Неверова А. У., г. Ульяновск

От редакции

АРБУЗ — травянистое однолетнее растение родом из Южной Африки. Плод — ягоды, самые крупные в природе. Мякоть плодов и сок хорошо утоляют жажду, помогают при лихорадочных состояниях и обладают сильным мочегонным и противовоспалительным действием, поэтому вполне оправдано сезонное лечение арбузом при всех заболеваниях почек и особенно при мочекаменной болезни. Обычная «лечебная» норма арбуза — до 2-2,5 кг мякоти в день.

СБОРЫ ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА, АИРА, МАТЬ-И-МАЧЕХИ, РОМАШКИ И МЯТЫ ПРИ ГАСТРИТЕ ДЛЯ ЖЕЛУДКА ВЕСЬМА ПРИЯТНЫ

Мой сын заработал гастрит, когда учился в институте. Неправильное питание (не вовремя и всухомятку), жареные пирожки, чипсы и бутерброды — все это испортило ему желудок. Закончил институт, приехал домой. Врач назначил ему медикаментозное лечение и посоветовал нам параллельно провести лечение травами. Не знаю, что больше помогло — таблетки или травяной настой, но сыну сейчас гораздо лучше. Надеюсь, гастрит пройдет совсем; травы он еще пьет.

Состав сбора: соцветия тысячелистника — 5 частей, листья мяты перечной и мать-и-мачехи — по 3 части, трава золототысячника и цветки ромашки аптечной — по 2 части, корень аира болотного — 1 часть. Две столовых ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4-5 часов, процедить. Принимать теплым по полстакана за 40-50 минут до еды. Этот настой также полезен и при язве желудка.

Шиманюк С. Е., г. Воронеж

ТРАВА-ЛЕБЕДА В ЛЕЧЕНИИ НУЖНА — ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕТ ОНА

Существует такое растение — лебеда раскидистая, которая может быть прекрасным лекарем. Сырьем для лекарства служат стебель и листья. Она лечит и болезни желудочно-кишечного тракта, и запоры, а также геморрой и подагру. Еще настой из лебеды восстанавливает менструальный цикл. Хочу посоветовать рецепт настоя из лебеды, который пьют при скудных менструациях.

Для приготовления этого настоя надо взять 4 ст. ложки измельченного сырья, залить 1 стаканом кипятка и проварить на медленном огне 15 минут. Затем охладить и процедить. Принимать настой по 1 стакану в день за полчаса до еды.

Это лекарство помогло моей племяннице и одной сотруднице, с которой я работаю.

Ворваш Л. Ю., г. Пермь

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА ВОЗЬМИТЕ — ЦИСТИТ ДО КОНЦА ИЗЛЕЧИТЕ

Многие думают, что воспаление мочевого пузыря, то есть цистит, — это хроническое заболевание, и его не вылечить до конца. Я тоже раньше так думала. Но на самом деле это не так. Цистит можно вылечить даже народными средствами.

Поэтому разрешите мне дать совет. Надо взять 1 ч. ложку кукурузных рылец и 1 ст. ложку палочек от плодов вишни (черешков). Смесь залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Настой процедить и пить натощак, а при необходимости — и по несколько раз в день. Некоторые в настой для вкуса добавляют немного меда.

Этот настой пьют каждый день до полного выздоровления. Не надо опускать руки. Надо долечивать любые болезни, а цистит особенно. Потому что если не лечить мочевой пузырь, то дальше могут заболеть почки. Желаю всем здоровья и запасайтесь сейчас на зиму кукурузными рыльцами и черешками плодов вишни.

Иванова Р. Р., г. Мин. Воды

УЛЫБКА ПОМОГАЕТ - ЗДОРОВЬЕ ПРИБАВЛЯЕТ

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАКАЯ С МУЖЕМ ПРИКЛЮЧИЛАСЬ БЕДА, КОГДА ОН ПОПЫТАЛСЯ ВЫЛОВИТЬ РЫБИНУ ИЗ ПРУДА

Встретила я недавно свою старую знакомую Алену. Разговорились мы о том, о сем, и рассказала она мне такую историю:

«Живем мы в городе, в многоэтажном доме, своего земельного участка у нас до недавнего времени не было. И вот, наконец-то, в прошлом году мы купили дачу — шесть соток земли с небольшим домиком.

Наш участок находится в очень живописном месте, рядом с березовой рощей, а прямо за дачами расположено прекрасное озеро, заводь которого заканчивается у самого нашего огорода, что не только красиво, но и удобно при поливе — вода в любом количестве всегда под рукой. Дачу мы приобрели поздней осенью и, так как уже начинались заморозки, перекопать под зиму не успели. Пришлось отложить это на весну.

Когда я и мой муж Сергей весной приехали на дачу, была прекрасная солнечная погода, хотя ветерок был по-весеннему прохладный. Пели птицы, на деревьях только-только проклевывались первые листочки. Настроение было хорошее, и работа спорилась. Мы уже почти закончили перекапывать огород, когда на озере послышался вдруг сильный всплеск воды. Сначала мы не обратили на это внимание и продолжали

работать дальше. Но раздались еще два громких всплеска уже ближе, у самой заводи. Нам стало любопытно, и, переглянувшись, мы с Сергеем поспешили к озеру. В прозрачной воде метнулась к берегу большая рыба, неведь как заплывшая на наше мелководье, и спряталась в камышах.

Сергей крепче схватил вилы, которые были у него в руках, и так как был в резиновых сапогах, смело шагнул в воду. Уж слишком близко была от нас эта здоровенная озерная чудо-рыба.

Дальше случилось то, чего никто не ожидал. Из зарослей камыша рыбина кинулась вдруг прямо навстречу моему супругу. От неожиданности Сергей опешил, а потом попятился, забыв о перепадах глубины. Холодная вода хлынула в сапоги, а озерный великан только хвостом махнул на прощание. Все произошло очень быстро и неожиданно. Я как подбежала к берегу, так и стояла неподвижно, онемевшая от удивления. И потом еще долго смотрела вслед уплывшей рыбине. Но от рыбины остались только широкие круги на озерной глади.

Ругаясь, муж выбрался из воды, теперь уже мутной и непривлекательной, вылил из сапог воду и поплелся переодеваться в домик, громко стуча зубами от холода. Домик наш не отапливался, поэтому согреться было негде. Мой неудачливый рыбак переоделся и пошел докапывать дачный участок, ворча, что зря только вымок.

Дома я растерла Сергею ноги спиртом, и спать он отправился в толстых шерстяных носках. Но это ему мало помогло: к утру поднялась температура. Все-таки весеннее купание не прошло даром.

По-хорошему, надо было бы взять больничный и подлечиться, но Сергей пошел на работу, так как сменщика у него в то время не было. Он продолжал работать и лечиться одновременно. Запивал утром таблетки горячим чаем и брал лекарства с

собой на работу. Работал он на стройке, сквозняки там, конечно, гуляли, как хотели, и болезнь не отступала.

Помучиться пришлось ему недели две. Потом из отпуска вышел его напарник. Он-то и подсказал Сергею рецепт лечебного чая, которым сам лечился при гриппе.

На чашку крепко заваренного чая потребуется 1 ч. ложка меда, немного малинового варенья (по вкусу), красный перец на кончике ножа и 1 ст. ложка спирта (или 2 ст. ложки водки).

Снадобье надо пить горячим и желательно на ночь. Затем хорошо утеплить ноги, и самому одеться потеплее. Ноги должны гореть. Если одного утепления маловато, нужно хорошо растереть их спиртом или водкой.

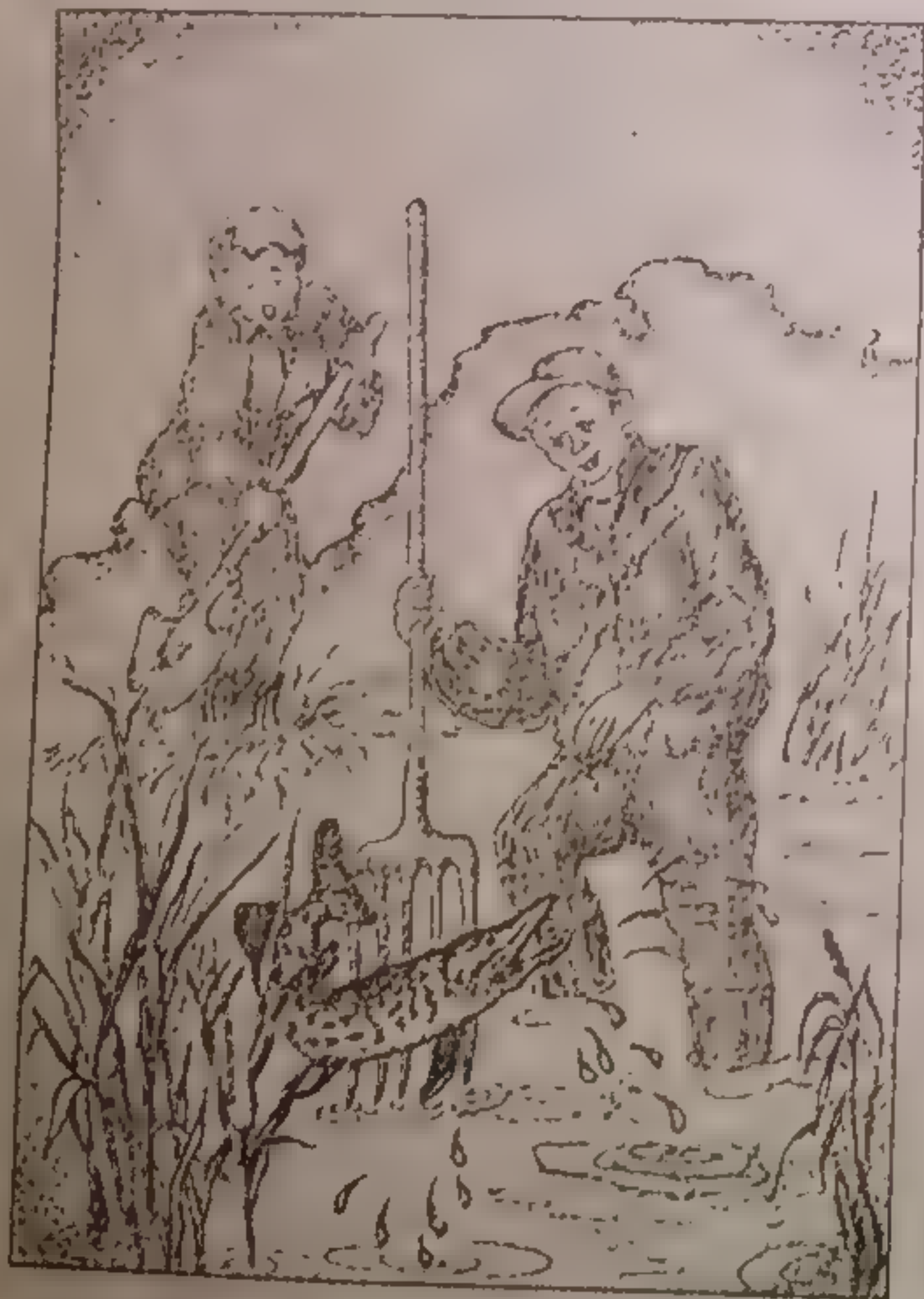
Три дня муж лечился таким образом, и болезнь наконец-то прошла», — закончила свой рассказ Алена.

От себя хочу заметить, что этот рецепт подходит только взрослым. Сама я использую при простуде не много другой состав лечебного чая:

На стакан обычного, заваренного как любите, черного чая положить малиновое варенье по вкусу, меда 1 ч. ложку, выдавить сок лимона по вкусу и добавить 1-2 ст. ложки водки (для взрослых) или 1-2 ст. ложки домашнего вина (для детей).

Эту смесь довести до кипения и пить горячей маленькими глоточками. Чай лучше пить на ночь, потому что прошибает пот. А наутро наступает облегчение, насморк и кашель отступают, температура нормализуется. Очень эффективное средство при простуде, особенно если надо быстро выздороветь. Я всем своим знакомым всегда рекомендую.

И. С. Набокова, г. Белгород



ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

НАСТОЙ ОВСА ПОМОГАЕТ ТЕМ, КТО КУРИТЬ БРОСАЕТ

Хочу рассказать, как я помогла мужу бросить курить. Сам он бросить никак не мог — слишком большой стаж курильщика у него был. А бросать надо было: и легкие уже заболели, и хронический бронхит одолевал не первый год.

Предложила я ему попить отвар из овса, о котором прочитала, что он не сразу, но помогает отвыкнуть от курения. Муж согласился, так как понимал, что ради здоровья курить бросать надо. Каждый день я 1 часть промытого овса (целые зерна в кожуре) заливала 10 частями воды (на 3 стакана воды я брала 1/3 стакана овса) и настаивала сутки. После этого процеживала и давала мужу пить настой по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Муж посмеивался над мной, но исправно пил. Потом он стал все реже браться за сигареты. С каждым днем он курил меньше. Сейчас муж уже не курит, и надеюсь, что к этой вредной привычке он уже больше не вернется.



М. Д., г. Махачкала

Всем известно, что табачный дым плохо влияет на легкие. Но медики утверждают, что он очень вреден и для глаз. По статистике, заядлые курильщики составляют 20% всех больных катарактой, а тяжелые формы болезни у них встречаются в 3 раза чаще, чем у остальных пациентов. Поэтому врачи советуют тем, кто не мыслит свою жизнь без сигареты, чаще посещать окулиста.

ПРОФИЛАКТИКОЙ ГЕПАТИТА ЗАНИМАЮСЬ: НАСТОЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ШИПОВНИКА ПИТЬ СТАРАЮСЬ

В этом году будет три года, как я переболела гепатитом. И вот уже три года я провожу профилактическое лечение травами и шиповником. Для этого сначала готовлю настой из тысячелистника и настой из шиповника.

Настой из тысячелистника: 1 ст. ложку травы и цветков заливаю стаканом кипятка, настаиваю 3 часа, сливаю. Настой готов. Теперь шиповник: 50 штук плодов заливаю на ночь 1 л кипятка. Сливаю утром в эмалированную кастрюльку. Оставшиеся плоды давяю и снова заливаю кипятком на 2-3 часа. Затем этот запар процеживаю через ткань. Оба настоя шиповника смешиваю.

Теперь начинаю лечение: пью по 1 ст. ложке настоя тысячелистника через каждые 2 часа и запиваю 50 г (3 ст. ложки) настоя шиповника. Настой пью 21 день.

После гепатита такое лечение надо проводить не менее двух раз в год в течение 3-х лет, но я собираюсь лечиться еще года два.

Коротченко Т. В., г. Вологда

ОТВАРОМ ИЗ КОРНЯ ЕЖЕВИКИ РОТ ПОЛОСКАЛА — ЗУБНУЮ БОЛЬ БЫСТРО УНИМАЛА

Несколько лет назад я гостила у друзей в Болгарии. Когда-то мы вместе учились. Так вот, у них всегда есть в запасе корень ежевики. Если у кого-нибудь начинают болеть зубы, то берут корень ежевики (1 ст. ложка на стакан воды) и варят, пока вода не станет красной. Остывшим отваром полощут во рту и боль утихает. Получилось так, что у меня вечером из зуба выпала пломба, и он стал невыносимо болеть. Друзья спасли меня отваром из корня ежевики. Я полоскала им рот, но отвар не глотала. Нельзя! Боль быстро унялась. Утром я уже сидела в кресле у зубного врача, который без проблем поставил мне новую пломбу. Теперь я дома тоже держу корни ежевики, чтобы при зубной боли быть во всеоружии.

Хомутова И. И., г. Ставрополь

ДУРМАН-ТРАВА ПОМОЖЕТ ВСЕМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ ВОЛОС СОВСЕМ

Сейчас предлагают много средств для удаления излишней растительности на лице и на теле. Но все они готовятся неизвестно из чего и часто бывают вредны для кожи. Предлагаю вам проверенный рецепт из травы, который надежен и не приносит вреда. Мне он без необходимости, но мои подруги пользуются им и очень довольны.

Чтобы приготовить средство, надо с корнем выдернуть дурман, вымыть, поломать его на несколько частей, залить одним литром кипятка и варить на медленном огне, пока не останется половина жидкости. Полученный отвар слить через марлю в бутылку, плотно закрыть и хранить в холодильнике. Два раза в неделю смачивать им места, где необходимо удалить волосы.

П. Г., г. Пермь

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ЯДРА АБРИКОСОВЫХ КОСТОЧЕК ПОЛЕЗНЫ — БЛАГОДАРЯ ИМ ЗАПОРЫ ИСЧЕЗНУТ

В Дагестане абрикосовые косточки высушивают в духовке до тех пор, пока они не лопаются, и их ядрышки едят как семечки. Ядрышки очень вкусные, но ими можно еще и лечиться.

Из-за хронического колита у меня частенько бывает запор. Спасаясь от этой неприятности, благодарю абрикосам. Каждое лето я собираю косточки от абрикосов, колю их и ядрышки высушиваю на солнце. Перетираю их в кофемолке в порошок и ссыпаю в бутылочку из темного стекла. Когда кишечник «запирает», я беру порошок из ядрышек абрикосов и несколько дней подряд принимаю его по 1 ч. ложке в день, запивая глотком воды.

Постепенно кишечник нормализуется, и запоры прекращаются.

З. Г., г. Белгород

КОМПРЕСС НА УХО ИЗ СВЕКЛЫ, СВАРЕННОЙ В МЕДУ, — С ТАКИМ ЛЕЧЕНИЕМ НЕ ПРОПАДУ

В нашей семье больные уши лечат компрессом из свеклы, сваренной в меду.

Одну свеклу среднего размера чистим, мелко нарезаем и заливаем в эмалированной кастрюльке 1 стаканом меда. Варим на слабом огне 10-15 минут, перетираем мелко. А когда остынет так, чтобы можно было терпеть, накладываем вокруг больного уха в виде компресса, накрываем полиэтиленом или компрессной бумагой (что бывает под рукой) и сверху обматываем платком или шарфом.

Компресс надо держать до утра. Ухо перестает болеть. Но после процедуры берегитесь переохлаждения — распаренное ухо легко заболевает опять.

Бабушка рассказывала, что еще лучше компресс действует, если наложить его теплым, примотать повязкой и забраться на теплую русскую печь. Компресс получается с постоянным подогревом.

Ружанская, Л.В., г. Смоленск



ЕСЛИ ЙОД И СОДУ С ВАЗЕЛИНОМ ПРИМЕНИТЬ, ТО ПРО БОЛЬ В ПЯТКЕ МОЖНО ПОЗАБЫТЬ

Много неудобства причиняла мне шпора на пятке левой ноги. При ходьбе она болела, ныла и в спокойном состоянии. Иногда мне даже в тапочках приходилось ходить по улице. Сейчас, после проведенного лечения, я просто ожила.

Лечение проводила так: перед сном мазала шпору йодом, накладывала потом на нее вазелин, смешанный с содой (пропорции произвольные), сверху закрывала компрессной бумагой и ватой, обвязывала старым платком и не снимала до утра. Компресс накладывала несколько вечеров подряд, пока боль не исчезла. Лечилась я так в первый раз. Вот уже больше года шпора меня не беспокоит. Буду рада, если мой рецепт лечения шпор пригодится другим.

Коростина Е., г. Южно-Сахалинск

СИНЕГОЛОВНИК ВЕЗДЕ ТЫ НАЙДЕШЬ — ОТ БЕССОНИЦЫ И ИСПУГА ОН ХОРОШ

Со мной в молодости произошла такая история. Я училась в институте в Ростове-на-Дону и жила на квартире у одной старенькой бабушки. Ей было тогда уже 76 лет, но каждое утро она делала зарядку и меня заставляла. Жила бабушка в домике из двух комнат с кухонькой. В комнате с окнами во двор жила она, а я снимала комнату с окнами на улицу.

Однажды ночью, когда я спала, за окнами неожиданно раздался дикий крик. Кто-то кричал пронзительно и громко. От неожиданного испуга меня просто «подбросило» на кровати. Спросонья я вскочила и побежала в комнату хозяйки — она спокойно спала. Крик больше не повторялся, но с тех пор я стала бояться спать в своей комнате. Иногда сидела на стуле до утра, а потом засыпала в институте на лекциях. Мой испуг сказался на занятиях.

Своей бедой я поделилась с хозяйкой, и она предложила мне свое лечение от испуга. Она где-то раздобыла синеголовник (по-народному, бессмертник), искрошила его и 3 ст. ложки положила с вечера в термос, залив его тремя стаканами кипятка. Утром процедила настой и стала поить меня им 4 раза в день по 3/4 стакана за 1 час до еды.

Через несколько дней я стала гораздо спокойнее, вернулся нормальный сон. А потом началась экзаменационная сессия, я была занята другими мыслями, и все забылось.

Пономарева В. А., г. Смоленск

МАТУШКА - ПРИРОДА

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ, ИЛИ ЧТО РАСТЕТ НА ОГОРОДЕ

У каждой хозяйки на огороде или дачном участке обязательно растут лук на перо, морковь, петрушка, укроп. Многим они известны просто как овощи или пряности, а ведь они обладают еще и лечебными свойствами.

Лук известен человеку более 4 тысяч лет. Остатки лукович находили в египетских захоронениях, на саркофагах и стенах древнейших зданий часто красовались многочисленные изображения лука.

В зеленых перьях лука много кальция, каротина (провитамина А). По содержанию железа зелень лука уступает только чесноку и помидорам. А в 100 г зеленого лука содержится суточная норма витамина С. Лук можно использовать для лечения больных с фурункулами — на воспаленные места накладывают кашицу из лука или зеленых перьев, мелко нарезанных и смешанных с сырым тестом.

Внимание! С луком нужно быть осторожным. Знаменитый древнеримский врач Гален говорил, что лук полезно принимать флегматикам, тогда как людям легко возбудимым его можно употреблять только в небольших количествах.

Лук противопоказан при болезнях почек, печени, поджелудочной железы, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

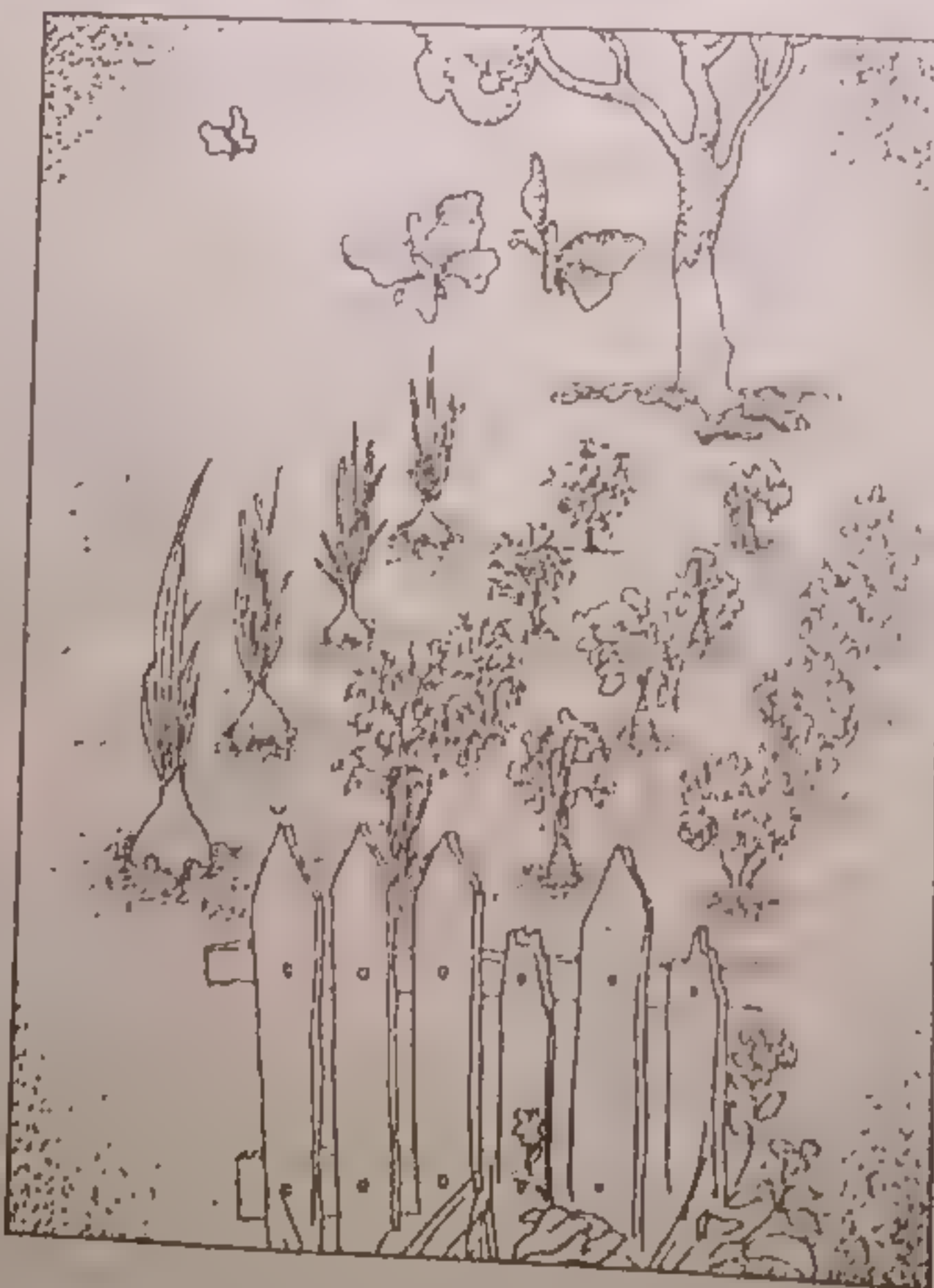
Морковь — очень ценный пищевой продукт, необходимый человеку как источник витамина А. В лечебных целях используются корнеплоды и семена, а в народной медицине — и еще и ботва моркови. Так, чтобы излечить геморрой 1 ст. ложку смешанной поровну ботвы моркови и петрушки заливают кипятком и настаивают 2 часа в закрытой посуде, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар из корней ботвы пьют при заболеваниях печени, желтухе, обмороках. В отваре ботвы купают маленьких детей, если у них желтеет кожа.

мочевом пузыре. Для этого чаще применяют корень, но гораздо эффективнее для лечения семена моркови, особенно дикой, которая растет иногда на огородных участках. Дикая морковь отличается тонким, белым, длинным корнем. Цветет обычно в июле. Семена дикой моркови принимают в виде настоя: 1 ст. ложка семян на 1 стакан кипятка. Настаивают ночь, утром подогревают и пьют горячим по 3 стакана в день при почечно-каменной болезни.

Укроп — одна из древнейших культур, выращиваемых человеком. Красота ажурных листьев укропа пленила древних греков. Они украшали им букеты, плели венки и носили их во время религиозных праздников в честь Дионисия. В западноевропейских странах укроп появился в X веке, и выращивали его в основном как пряный овощ. Но уже тогда его применяли и для лечебных целей: плоды использовали как легкое снотворное, а листья — при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени. Укроп рекомендовали употреблять людям, которым приходилось напрягать зрение или работать ночью.

В наше время укроп используют и в кулинарии, и в медицине. Укроп хорошо влияет на оздоровление организ-



ма, улучшает обмен веществ. Настой стеблей и листьев укропа понижает артериальное давление, расширяет сосуды, поддерживает сердце, расслабляет кишечник. Семена содержат эфирное масло и могут применяться как отхаркивающее, ветрогонное, послабляющее, противовоспалительное и желчегонное средство.

Настой семян готовят из 1 ст. ложки семян на стакан кипящей воды, охлаждают и процеживают. При заболеваниях дыхательных путей пьют охлажденным по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Кроме настоя или отвара можно также принимать 3 раза в день по 1 г измельченных плодов с небольшим количеством воды.

С помощью укропа лечат гнойные язвы — прикладывают примочки. Если глаза покраснели от усталости или от долгого чтения, на веки также можно наложить примочки с настоем укропа.

Петрушка широко применяется в медицине как в нашей стране, так и за рубежом. Сок петрушки поддерживает нормальное функционирование желез внутренней секреции: надпочечников, щитовидной железы. Листья и корень снижают содержание сахара в крови у больных диабетом. В народе говорят: «Горсть зелени петрушки равна горсти золота». Семена петрушки улучшают пищеварение, нейтрализуют в кишечнике газы, усиливают выделение мочи, повышают потенцию, регулируют менструации, уменьшают и прекращают колики, боли, судороги и воспалительные процессы. На протяжении многих столетий эти свойства петрушки использовали в народной медицине для лечения различных заболеваний.

При почечнокаменной болезни рекомендуется отвар из 0,5-1 ст. ложки измельченных листьев петрушки на стакан воды. Отвар процеживают и пьют в течение дня в 3 приема.

Петрушку применяют и в косметике для удаления веснушек и пигментных пятен.

Не рекомендуется однако употреблять большое количество петрушки при острых воспалительных заболеваниях почек и острых циститах. Противопоказана петрушка и в период беременности.

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

ДИСБАКТЕРИОЗ — ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Здоровье человека зависит даже не столько от характера питания, сколько от способности организма усваивать поступающую пищу.

Человек и окружающая среда, поставляющая нам продукты питания, представляют собой единую экологическую систему, находящуюся в состоянии биологического равновесия.

Вот и получается, что состояние окружающей среды в значительной степени определяет уровень здоровья людей, проживающих в ней, а значит, и состояние микрофлоры организма этих самых людей, и, в частности, состояние слизистых оболочек кишечника. Бесконтрольное применение антибактериальных препаратов, повышенный радиоактивный фон, многочисленные стрессовые ситуации и неправильное питание также сильно способствуют возникновению изменений микрофлоры кишечника.

Кишечник человека, имеющий несколько отделов и общую длину почти шесть метров, густо заселен нормофлорой (здоровыми бактериями), которые активно участвуют в процессе переваривания и всасывания пищи, и которые синтезируют незаменимые аминокислоты, витамины, способствуют всасыванию солей кальция, железа. Они же стимулируют выработку специфических и неспецифических факторов защиты организма от болезнетворных микробов.

Природа определила так, что ребенок получает нормофлору (в дальнейшем бифидобактерии) в момент рождения из родовых путей матери, а также с первым глотком материнского молока. Но, к сожалению, в родильном доме медицинский персонал, стараясь предохранить ребенка от инфицирования и держа малыша «на всякий случай» под наблюдением, часто дает матери ребенка на первое кормление грудью не сразу после рождения, а через сутки-двое. И самое первое, самое полезное грудное молоко — «молозиво», которое должно его защитить и обеспечить здоровьем на будущее, малыш не получает. За просроченные сутки-двое кишечник новорожденного успевает заселиться другими, патогенными, микроорганизмами, не оставив места полезным бифидобактериям. В результате — дисбактериоз, последствия которого могут оказаться тяжелыми. Из-за дисбактериоза начинают всю процветать затяжные инфекционные заболевания с осложнениями, всевозможные аллергии, расстройства пищеварения и даже отставание в развитии, так как организм маленького человечка, защищаясь от бесконечных напастей, оказывается недостаточно сильным, чтобы еще и успевать развиваться.

Для дисбактериоза характерны следующие признаки:

- боли в животе, не связанные с

приемом пищи;

- частое вздутие кишечника, метеоризм;

- поносы (но могут быть и регулярные запоры);

- снижение аппетита;

- редко: беспричинная рвота, а у маленьких детей — частые срыгивания после еды.

При появлении этих тревожных признаков следует обратиться за помощью к врачу и пройти обследование. Возможно, придется попить аптечные препараты, содержащие бифидобактерии.

При легкой форме заболевания и для профилактики дисбактериоза достаточно ввести в ежедневный рацион питания кисломолочные продукты, йогурты, творог и творожные изделия.

Со временем микрофлора кишечника восстановится, заселится нормобактериями и будет хорошо функционировать, что в конечном результате обеспечит крепкое здоровье.

Следует знать, что страдают от дисбактериоза не только грудные дети, вовремя не получившие материнское молоко. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте при острых кишечных инфекциях, при длительном употреблении антибиотиков; оно бывает следствием гормональной или лучевой терапии.

Но правильно организовав свое питание, вы легко можете избежать этого недуга.

О КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

Кисломолочные продукты, особенно в скотоводческих странах, были известны с незапамятных времен. Они приготавливались, например, индусами, римлянами, греками и народами Востока из кобыльего, овечьего, коровьего молока. Полезность кисломолочных продуктов и многие их целебные свойства были замечены человеком очень давно.

Не случайно древняя индусская пословица гласит: «Пей кислое молоко и проживешь долго». Кстати, она стала девизом проводимого ежегодно фестиваля кислого молока в небольшом городке Силиври в Турции.

Особенно ценно то, что молочные и кисломолочные продукты, активизируя работу пищеварительных желез, способствуют усвоению другой пищи. Для переваривания молочных продуктов требуется относительно немного желудочного сока. И очень важно: для кисломолочных продуктов не обязателен аппетит, эти продукты и без аппетита хорошо усваиваются.

При дисбактериозе полезны все кисломолочные продукты. Но есть напиток, который более эффективно подавляет гнилостные процессы в кишечнике. Для приготовления «лечебного» кислого молока в домашних условиях на стакан свежего молока следует положить 1 ч. ложку сметаны и 1 зубок измельченного чеснока. Заквашенное с вечера таким образом молоко к утру готово к употреблению.

ЖИТЬ БЕЗ БЕД ДО СТА И БОЛЕЕ ЛЕТ

КАК СБЕРЕЧЬ ПАМЯТЬ

Начиная с тридцатого года жизни, у человека ежедневно отмирает 30-50 тысяч клеток мозга, уменьшаются его размеры. Чтобы мозг не старел, надо больше думать — к такому выводу пришли японские ученые.

Нет необходимости объяснять, какое значение имеет память в жизни каждого человека. Это наше прошлое, наши знания и опыт. И поэтому снижение памяти доставляет людям много неприятностей и огорчений.

В чем же выражаются расстройства памяти?

Проявления могут быть разные. В одних случаях пожилые люди начинают замечать, что для того, чтобы вспомнить какой-либо факт, фамилию, дату, им необходимо затратить гораздо больше внимания и времени, чем это было в прошлом. В других случаях теряется способность удерживать в памяти важные события.

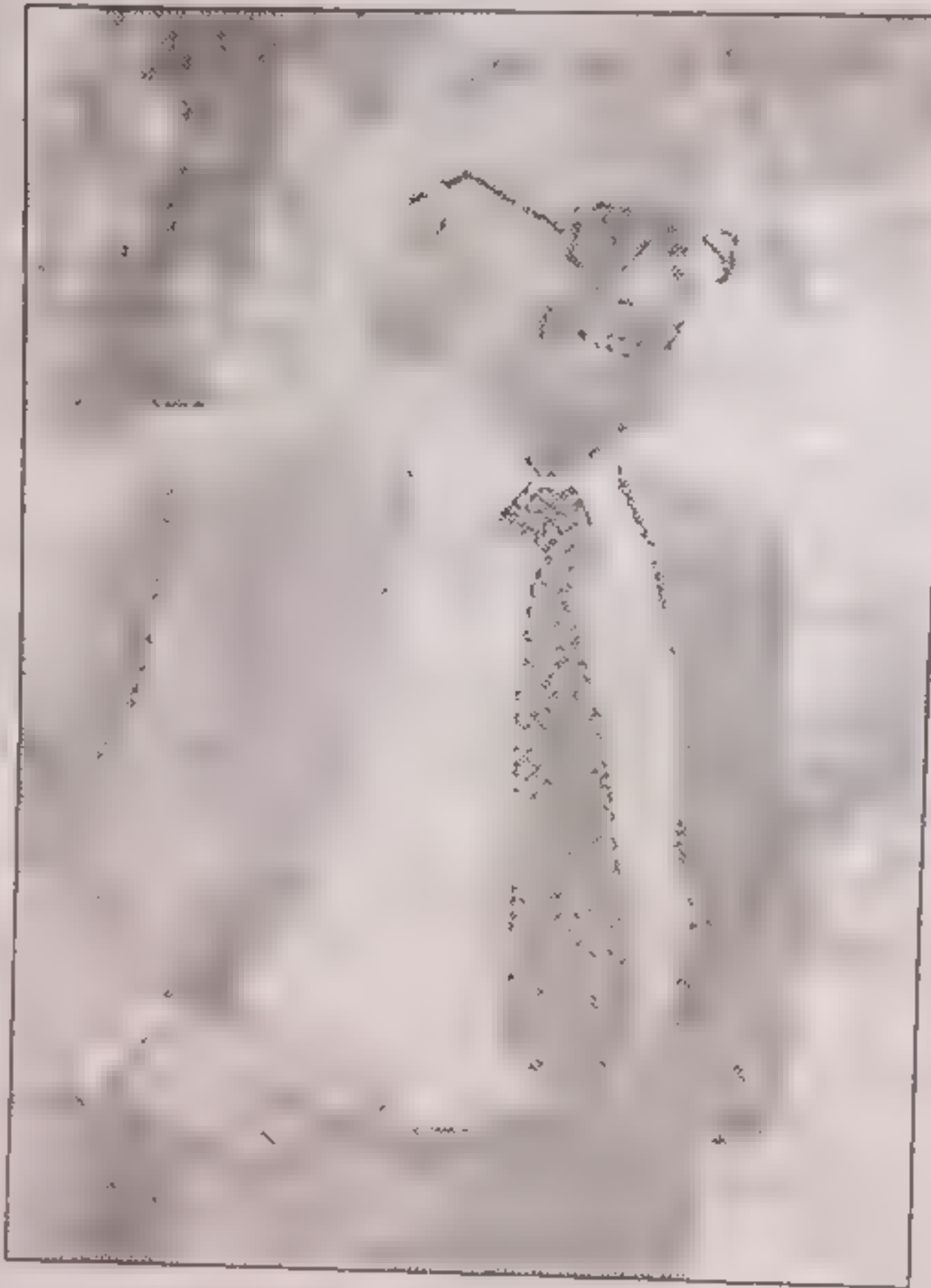
Бытует мнение, что снижение памяти к старости неизбежно. Когда человеку преклонного возраста удается воспроизвести что-либо из далекого прошлого, какой-нибудь давний факт, то это вызывает удивление.

На самом же деле ничего странно здесь нет. Память в пожилом возрасте совсем не обязательно должна ухудшаться. Сохранение ее в нормальном состоянии зависит в огромной степени от самого человека. Для этого требуется мобилизация силы воли. Пожилой возраст уже сам по себе обязывает к самоконтролю, разумной умеренности во всем, системности.

Для укрепления памяти большое значение имеет правильное чередование труда и отдыха. Так, умственная деятельность окажется более продуктивной лишь при условии соблюдения строго ритма в работе.

Например, не рекомендуется заниматься одним и тем же делом более двух-трех часов подряд. Следует своевременно переключаться на какое-либо другое занятие, существенно отличное по своему характеру. Такое переключение способствует притоку новых сил, обеспечивает ясность и четкость мысли. Отдых обяза-

тельно должен быть активным. Это и занятие любимым делом, и какая-либо игра (шахматы, шашки), и разговор на отвлеченную тему. После напряженной недели хорошо погулять на свежем воздухе, поехать на рыбалку, охоту или сходить в кино, в театр, на концерт, в музей или на выставку.



С возрастом высвобождается больше времени для чтения. И обычно пожилые люди предпочитают читать лежа. Это вредно не только для зрения, но и для памяти: в положении лежа головной мозг недостаточно снабжается кровью.

Не стоит загромождать память той информацией, которую нетрудно получить из всевозможных справочников, энциклопедий и других источников подобного рода. Пожилым следует завести записную книжку, чтобы в нее ежедневно заносить план всех текущих дел с последующей проверкой их выполнения и ту информацию, которая должна быть всегда под рукой.

Нередко кажущаяся потеря памяти может быть не чем иным, как результатом изменения условий жизни. Применительно к пожилому возрасту приходится даже говорить о «летней» и «зимней» памяти, каждая из которых расстраивается, когда ее пытаются привести в действие вне рамок

сезона. Именно из-за такого расстройства вы иногда можете не узнать своего близкого знакомого, неожиданно столкнувшись с ним, например, в аэропорту.

Системы запоминания стары, как сама цивилизация.

Все эти системы строятся на ассоциациях — на соединении того, что вы пытаетесь удержать в памяти, с тем, что вам уже известно. Очень важно превратить словесный образ в зрительный, при этом лучше всего запоминаются причудливые, нестандартные образы. Например, можно выбрать наиболее характерную черту лица человека, которого надо запомнить (приплюснутый нос, родинку, раздвоенный подбородок), и затем обыграть ее в смешном словесном описании, и фамилия прочно удержится в памяти.

Многие ученые-психологи приходят к выводу, что отсутствие интеллектуальных стимулов разрушает память в большей степени, чем сам возраст. Если вас какое-то событие обрадовало или огорчило, или дало повод к размышлениям, оно запоминается надолго. Просмотренный фильм, спектакль, прочитанная книга уже сами по себе дают пищу для размышлений. Частое обращение к событиям и фактам недавнего прошлого, обсуждение их с близкими и знакомыми будут способствовать закреплению их в памяти и облегчат их восстановление в будущем.

Известный американский психолог Дж. Макгаух несколько лет назад проводил широкие эксперименты с усиливающими память препаратами. Оказалось, что сильные эмоции (испуг или, напротив, чрезмерная радость) могут значительно обострить память. Эффект, как от усиливающих память препаратов. Определенная доза стресса, как считает Дж. Макгаух, может улучшить память, поскольку при этом организм вырабатывает специальные химические стимуляторы мозга.

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

Продолжение. Начало на стр. 1

Они уверяли, что от этой процедуры повышается ясность мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция, снимаются стрессы, наблюдается прилив жизненных сил. А один американец оборудовал себе спальню в виде пирамиды. Через несколько дней он обнаружил, что значительно сбавил в весе и улучшил свою память. (К сведению тех, кто рискнет повторить этот опыт: в пирамиде 3 зоны: первая зона находится на 1/3 высоты от пола, затем нейтральная зона — вторая треть высоты и, наконец, последняя треть до вершины. Оздоровительно действует только эта последняя зона. Необязательно держать голову под самой вершиной, достаточно, чтобы она находилась чуть выше нижней границы третьей зоны.)

Почему все это происходит, никто пока не знает. Однако на Западе было организовано несколько фирм по производству «бытовых пирамид» самых разных конструкций, вплоть до складных, по типу зонтика. А Карел Дрбал, с которого все началось, получил патент на способ заточки бритвенных лезвий в миниатюрной пирамиде Хеопса, сделанной из диэлектрика (диэлектрик — любой материал, не проводящий электрический ток). Эксперт, проверявший заявку на патент, побрился этим лезвием 111 раз.

Сделать миниатюрную копию пирамиды Хеопса не сложно. И не сложно проверить ее необычные свойства на примере тех же самых безопасных бритв. На тонкой плотной картонке рисуем окружность радиусом 150 мм. Из точки пересечения радиуса с окружностью делаем на окружности 4 засечки раствором циркуля 157 мм. Соединив последовательно прямыми линиями засечки между собой и с центром окружности получаем 4 стороны пирамиды. Транспортиром проверяем углы: между двумя радиусами 64° , между радиусом и хордой 58° (Рис. 1). Вырезаем, сгибаем по радиусам и склеиваем. Получается каркас. Укрепляем его дном 157×157 мм с вырезанным точно по осевой линии прямоугольным отверстием 47×67 мм (рис. 2) и клеиваем в основание бортиками внутрь. Пирамида готова. Из другой картонки делаем основание удобных размеров, рисуем четкую направляющую рамку 157×157 мм, проводим ось N-S и в центре приклеиваем постамент для лезвия в виде кирпичика 37×19 мм и высотой 33 мм (рис. 3 и 4) с наметенной осевой линией. На верхней стороне постамента точно по осевой приклеиваем два бугорка-держате-

Рис. 1.
Каркас
пирамиды.

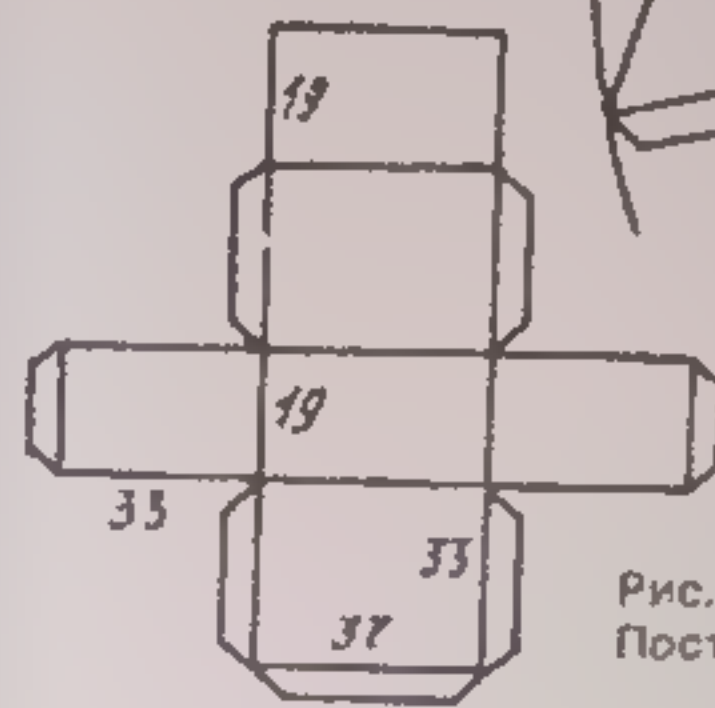


Рис. 4
Постамент

Рис. 2.
Дно пирамиды

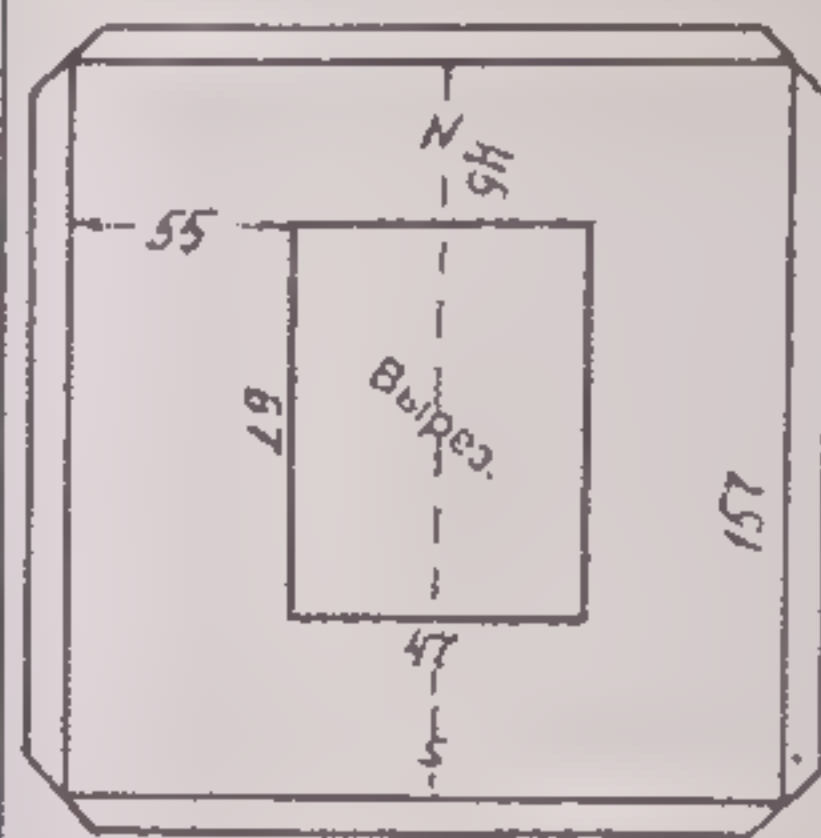
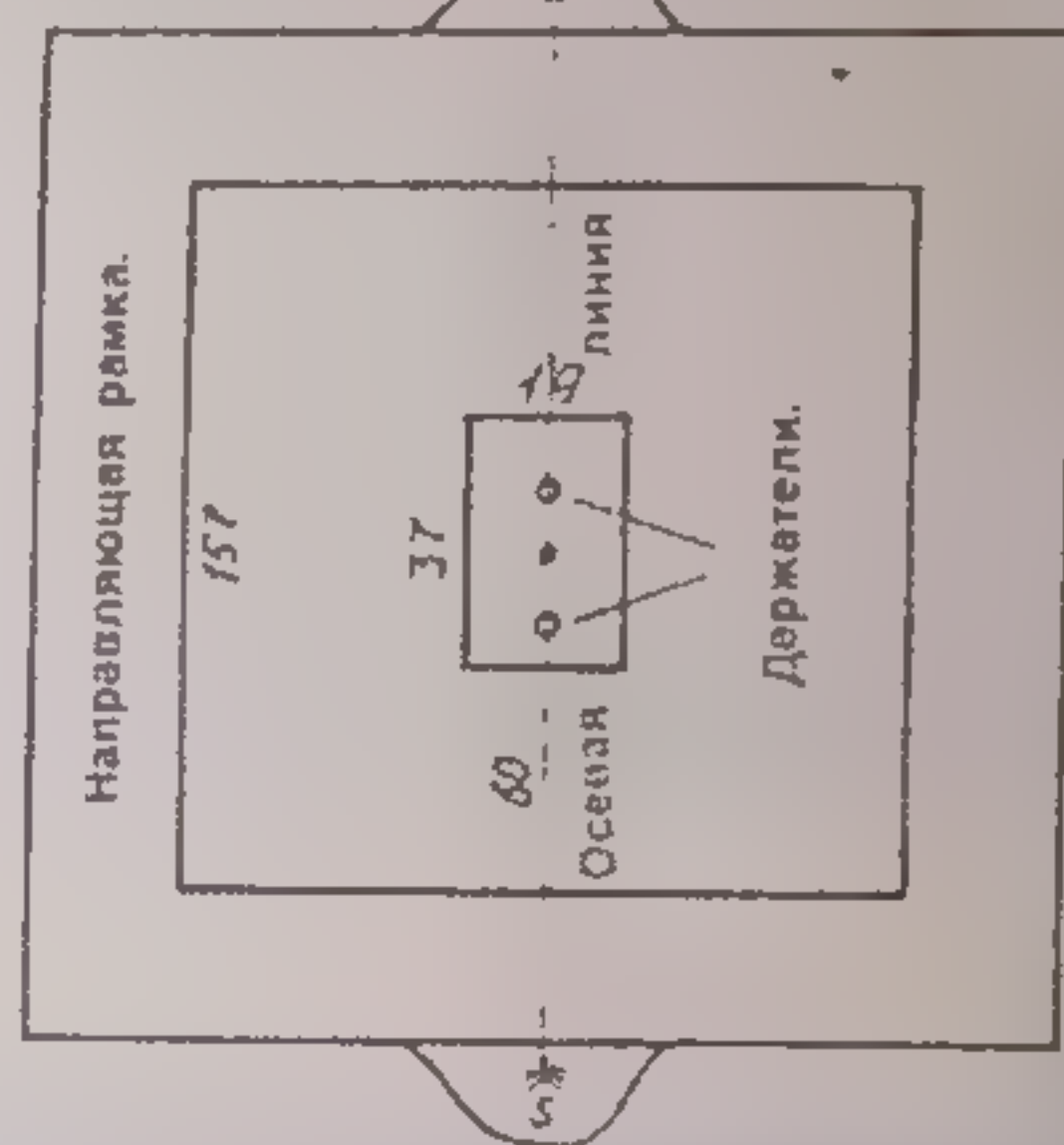


Рис. 3
Основание
с постаментом
(вид сверху).



ля из склеенных кусочков картона или щепочек — по размеру и расположению отверстий на лезвии.

Место для пирамиды нужно выбрать постоянное, подальше от железобетонной арматуры, искажающей магнитное поле Земли. С помощью компаса сориентируйте осевую N-S на основании пирамиды точно по линии север-юг. Лезвие после каждого бритья кладем на постамент всегда одинаково, одной и той же стороной, ориентируясь по надписям на лезвии, и накрываем пирамидой, опуская ее точно по направляющей рамке, чтобы не задеть бритву. К следующему утру лезвие станет как новое! Для получения целебной воды, хранения молока и других продуктов пирамида должна быть большего размера.

Со времен Древнего Царства до наших дней дошли руины более 20 царских пирамид. Пирамиды IV династии — лучшие из них — возводились равносторонними. Одним из чудес света является Великая пирамида Хуфу, ее высота 147 м, а состоит она из 2300000 каменных блоков. Сам Хуфу был погребен в верхней камере пирамиды. Как только на трон возводили нового фараона, он немедленно отдавал приказ о начале строительства своей пирамиды. Строилась она долго и совершенствовалась до самой смерти того, кому была предназначена.

Египтяне пользовались звездным небом для определения положения сторон пирамиды — ее грани всегда располагались точно против каждой из четырех сторон света. Пирамиду следовало сориентировать по Полярной Звезде строго на север. Стоя в центре ограждения, жрец отмечал положение звезды в точке восхода, затем он отмечал ее положение в точке захода и, разделяя пополам угол между этими точками, определял северное направление.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

«СУПЧИК СТРАСТИ» ВСЕХ ВЫРУЧАЕТ, ЕСЛИ ЛЮБОВНАЯ СИЛА ИЗМЕНЯЕТ

В аптеках сейчас продают разные лекарства и пищевые добавки, которые увеличивают сексуальную активность супругов. Я думаю, что все они имеют побочные эффекты.

А вот «супчик страсти», который кушала когда-то мадам Помпадур перед любовным свиданием с королем, приносит только пользу. Мы с мужем много раз проверяли его действие на себе, и ни разу он нас не подвел. Он готовится на основе мясного бульона. Сначала надо нарезать очищенные 2 клубня сельдерея, 1 луковицу и 1 морковь. В кастрюльку влить 1 ст. ложку растительного масла, опустить в нее нарезанные овощи и протушить. Затем влить туда кипящий мясной бульон. В готовый суп положить мелко нарезанную зелень петрушки. Соль и перец добавляют по вкусу. Суп заправить сметаной.



М. Д., г. Саратов

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ И ДУОДЕНИТЕ КИСЕЛЬ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ СКОРЕЕ СВАРИТЕ

У моей тети хронический гастрит. Как-то раз, когда она у нас гостила, болезнь обострилась, и ей пришлось соблюдать диету. В диету ее входит овсяный кисель. Это хорошее средство для лечения гастрита и дуоденита, так как он обволакивает слизистую желудка и кишечника. Способов приготовления киселя я знала много. Тетя рассказала мне еще один.

Готовила она кисель так: с вечера заливала 3 пригоршни «Геркулеса» 0,5 л воды, клала 50 г черствого ржаного хлеба и ставила в теплое место на 12 часов. Настаивала под крышкой. Утром процеживала. Ставила на огонь и, постоянно помешивая, доводила до кипения.

Выпивала она его утром до еды по 1 чашке горячим со сливочным маслом. Можно принимать и холодным — с подсолнечным маслом, но обязательно без сахара. Мне он тоже понравился, а к особенному вкусу быстро привыкаешь. Ведь привыкаем же мы ко вкусу местных блюд, когда приходится переезжать в другой город и есть совсем другие продукты.

Синявская А., г. Шебекино

От редакции

Дуоденит — воспаление слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Чаще всего сопутствует язвенной болезни, гастриту, панкреатиту, холециститу. Возникновению дуоденита способствует нерегулярное питание, злоупотребление острой пищей, алкогольными напитками, курение. Основное проявление — боли в верхних отделах живота, которые усиливаются через 2-3 часа после еды или натощак и сопровождаются чувством тяжести, распирания в подложечной области.

ЯБЛОЧНЫЙ ЗАВТРАК ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ — ОН КОЛИТ ЛЕЧИТ, ОТ ЗАПОРОВ ИЗБАВЛЯЕТ

У меня хронический колит. Из-за этого частенько бывают запоры, что очень неприятно. Но с некоторых пор я легко справляюсь с этим недомоганием, так как стала есть на завтрак яблоки, сваренные в молоке.

Рецепт: 2 яблока разрезаю на кусочки; смешиваю стакан молока с полстаканом воды, заливаю яблоки и варю 5-7 минут.

Ем их и в теплом, и в холодном виде — как захочется. После такого завтрака кишечник начинает работать, и запоры отступают.

Т. В., г. Южно-Сахалинск

Учеными доказано, что пища, съеденная в плохом настроении приносит только вред.

У человека, который за обедом обсуждает свои дела или, что еще хуже, смотрит выпуск теленовостей, могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Поэтому кушайте всегда в хорошем настроении, спокойно и не спеша.

ПРИ СТЕНОКАРДИИ ПШЕННАЯ КАША — САМАЯ ЛУЧШАЯ ПИЩА НАША

Несколько лет назад у меня обнаружили стенокардию, и теперь я подкрепляю свою сердечную мышцу самыми разными средствами. Полезна, например, обычная пшенная каша. В пшене содержится много калия. Чтобы каша была лечебной, пшено я прокаливаю на сковороде, но так, чтобы оно не меняло цвет. Беру треть стакана крупы, промываю, добавляю две трети стакана воды и варю на медленном огне до готовности. Это суточная норма для человека с больным сердцем. Готовлю таким образом и ем пшенную кашу не меньше месяца до улучшения состояния.

Прохорова З. П., г. Орел

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

У меня растет второй подбородок. Он сильно портит мою внешность. Ни массаж, ни маски не помогают. Дайте совет, пожалуйста, как можно убрать его или хотя бы уменьшить. Мне 38 лет, и сама я не полная, а скорее наоборот.

С. В., г. Майкоп

При ходьбе очень болит ступня с нижней стороны. Ревматизма и подагры нет, а ступня все равно болит. Даже косточки пальцев хрустят при шаге. Что делать? Посоветуйте, пожалуйста, действенное лечение.

Добанина Ольга, г. Воронеж

Всю жизнь у меня была на лице чистая и здоровая кожа. Но месяца два назад на щеке образовалось красное пятно. Была у дерматолога. Мне выписали циндол, кортомицетин и разные таблетки. Все лекарства выпила, все мази извела, но пятно не прошло.

Как вылечить лицо народными средствами, а то на улицу почти не выхожу — неудобно.

В. В., г. Белгород

Долгое время страдаю ревматизмом конечностей и радикулитом поясницы. Лечусь при острых приступах болезни серьезно и основательно. Но стал замечать, что не могу, как раньше выпрямиться. Вроде еще не старик (мне 58 лет), но ногами стал как-то по-старчески шаркать. Посоветуйте, можно ли вернуть былую ровную осанку. Что нужно для этого делать? Буду благодарен за любой дельный совет.

Мищенко Ю. М., г. Пермь

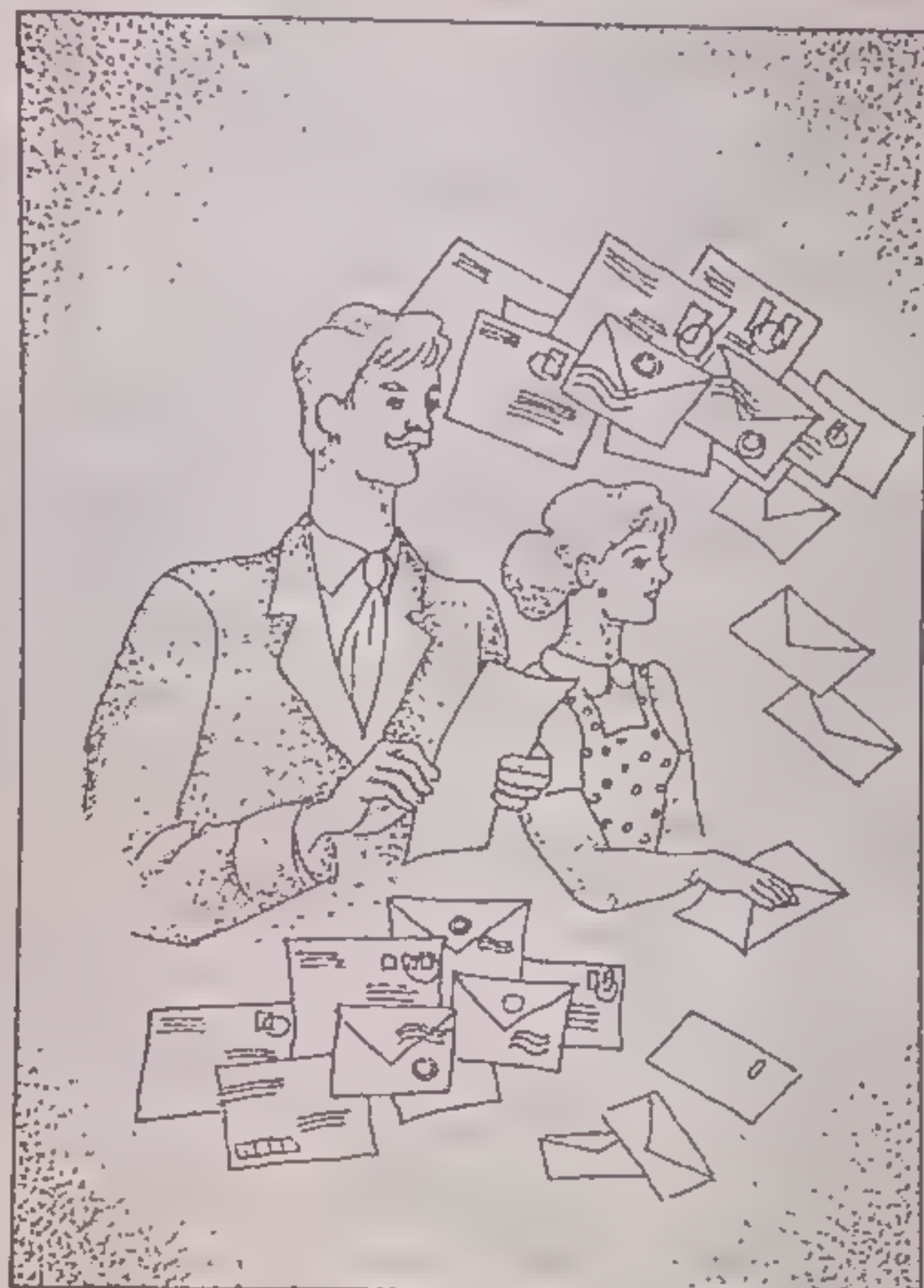
Образовались бородавки на подошвах. Очень больно ходить, а оперировать их боюсь. Чем можно разрушить эти бородавки, не прибегая к хирургическому вмешательству? Буду очень благодарна за добрый совет. Бородавкам всего 2 месяца, но размер большой, самая крупная величиной с монету.

Н. А., г. Курск

Мой муж в последнее время мучается от высокого давления. Лекарства не помогают. У него бывает даже рвота с кровью.

Не могли бы читатели «Желаем Здоровья» дать совет, как снизить давление, а заодно и объяснить, почему в момент рвоты выделяется кровь. И какие травы могут помочь в лечении этого заболевания.

Бойченко Л. И., г. Орел



Подскажите, пожалуйста, как справляться с приступами гастрита отварами или настоями целебных трав. Рецепты опытных травников смогут помочь мне облегчить болезненное состояние. С благодарностью приму любую помощь от добрых и отзывчивых людей.

Слесаренко Николай Иванович,
г. Волгоград

Посоветуйте, как излечить трещинку прямой кишки. Пятнадцать лет назад сделали операцию, но мучаюсь до сих пор. По-разному пробовала лечиться. Все помогало, но ненадолго, свечи тоже снимают воспаление лишь на время.

Еще у меня трудно заживают ранки, даже пустяковые, и сильно гноятся глаза. Буду благодарна за советы.

Т. П., г. Пермь

Кто знает, как улучшить память подростку? Мой сын — очень хороший мальчик. Много помогает мне по дому и в хозяйстве. В школе он также старается. Но школьные предметы даются ему с трудом, так как он плохо запоминает правила и формулы. От этого у сына часто бывает плохое настроение в школе, а на некоторые уроки он и вовсе ходить боится. Я опасаясь, что боязнь будет постоянной, и это очень плохо отразится на его дальнейшей судьбе.

Перевозчикова А. А., Тульская обл.

У меня развивается деформирующий остит (болезнь Педжета). Говорят, что эта болезнь не лечится. Но я все-таки надеюсь, что народное лечение существует. Пожалуйста, если кто из травников знает о таком лечении, напишите о нем в газету «Желаем Здоровья». Заранее благодарен.

Нефедов В. И., г. Екатеринбург

Правда ли, что рекламируемые медицинские средства действительно могут растворять и вымывать камни из мочевого пузыря, или все-таки лучше лечиться испытанными народными лекарствами?

Гамидов Г. Д., г. Махачкала

У меня идет облысение затылка. Волосы редеют и редеют. Что делать? Как с этой бедой бороться? Помогите! Или единственный выход — надеть парик?

Ф. Д., г. Майкоп

Верю в народное лечение, поэтому и пишу письмо с просьбой дать совет, как вылечить лекарственными травами полип в прямой кишке. Много лет считали, что у меня геморрой, но на УЗИ недавно была выявлена истинная болезнь. Операцию я делать побаиваюсь, думаю оставить ее на самый крайний случай. А пока надеюсь, что советы травников помогут вылечить полип прямой кишки без операционного вмешательства.

Ф. Р., г. Тамбов

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

МОБИЛЬНИК ДАЛЕКО НЕ БЕЗВРЕДЕН.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) настоятельно рекомендует женщинам в период беременности отказаться от использования мобильного телефона. Дело в том, что результаты многочисленных исследований на лабораторных животных показали, что слабые уровни электромагнитного поля, сопоставимые с полями, излучаемыми мобильниками, неблагоприятно влияют на формирование центральной нервной системы плода. У родившегося ребенка возможны нарушения функции головного мозга, неадекватные поведенческие реакции и сокращение продолжительности жизни.

СЕМЕЧКИ ЯБЛОК И ГРУШ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ.

В любых семенах много питательных веществ, аминокислот, растительных жиров, витаминов, микроэлементов. Но самое главное — в каждой семечке есть вещества, активизирующие все процессы в организме, в каждой заложена огромная сила для построения будущего растения. Съедая семечку, вы эту силу используете себе во благо, ускоряя обновление клеток. Кроме того, в семечках яблок и груш есть вещества, способствующие выведению ненужной микрофлоры, которая может завестись в кишечнике. Только нужно помнить, что все эти вещества сохраняются долго, но разрушаются при термической обработке, т.е. семечки нельзя жарить или калить в духовке. Если вы их засушили, то потом их можно размочить и есть.

АЛКОГОЛИЗМ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ.

Российские ученые установили, что у детей, рожденных от алкоголиков, плохо работает правое полушарие мозга, причем у родителей, злоупотребляющих спиртным, тоже в большой степени угнетено правое полушарие. Именно разрушение этой части мозга меняет психику пьющего человека: возникает легкомысленное благодушие, беззаботность при явных неблагоприятных жизненных ситуациях, снижается критическое отношение к себе, отсутствует осознание социальных последствий поступков и действий.

Ученые уже не сомневаются, что склонность к алкоголизму передается по наследству. Если усреднить данные разных исследований, то у четверти детей алкоголиков с годами развивается эта тяжелая болезнь.

МАМА СТАРШЕ — РИСК САХАРНОГО ДИАБЕТА У РЕБЕНКА БОЛЬШЕ

Такие данные были получены британскими медиками, обследовавшими 1375 семей, в которых один или несколько детей страдали этим заболеванием. Было обнаружено, что риск заболеть у ребенка возрастает на четверть при увеличении возраста матери к моменту родов на каждые 5 лет. Таким образом, диабет у первенца 45-летней женщины развивается в три раза чаще, чем у ребенка 20-летней.

Для второго и третьего ребенка в семье зависимость риска диабета от возраста родителей меньше.

К ТРАВАМ ОТНЕСИСЬ СЕРЬЕЗНО

Фитотерапия — лечение травами — может избавить от многих болезней. «На всякую болезнь зелье вырастает», — говорится в русской пословице. В природе нет ни одной ненужной травы.

Но при лечении травами следует быть внимательным.

Существуют строгие правила фитотерапии:

— Если травник назначает дозу применения того или иного средства, самовольно увеличивать дозу нельзя.

— Если какой-то рецепт вам хорошо подошел в лечении, это не значит, что его можно использовать долго, а то и всегда.

Некоторые травы имеют свойство давать привыкание или имеют побочные действия:

Зверобой. Мужчинам нельзя пить его более 1-2 месяцев подряд. Может привести к импотенции или гипертонии. Но в сочетании с другими травами он безвреден. У женщин от зверобоя может усилиться рост волос на лице, появиться гипертония.

Душица. Угнетает половую систему мужчин. Это женская трава (одно из народных названий «материнка»), укрепляет детородные органы и молочные железы.

Шиповник. Полезен, но долгое применение может ослабить печень и привести к гепатиту.

Валериана. Длительное применение может вызвать свертывание крови, головные боли, чувство постоянной тревоги.

Хмель. Может вызвать обморочное состояние при передозировке.

Уважаемые читатели, в № 8 (июль-август 2004 г.) на стр. 2 была допущена опечатка в написании фамилии автора письма «Из личного опыта — 170 дней для здоровья». Правильно — Чусов Н. С.

Приносим Николаю Степановичу свои извинения и повторяем его домашний адрес: 309926, Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Засосна, ул. Ленина, 113, Чусову Николаю Степановичу.

Редакция газеты «Желаем Здоровья»

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «СОРА»

Адрес редакции: г. Белгород, пр. 6 Хмельницкого, 131, 3 эт.

Отдел распространения: т. (0722) 33 18 33

Редактор Осипов В. В. Цена свободная

Адрес для писем: 308009,

г. Белгород, Почтамт, а/я 11,

газета «Желаем Здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. во ПИ № 77-140/1 от 20.12.02. Отдел стан. ф. «Белгородская област. полиграфия» (пр. 6 Хмельницкого, 131 а) т. 26 25 63. Тираж 22800 экз. Загл. № 68/0. Сдано в печать 29.07.04.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 13 (24), октябрь 2004 г.

Выходит 2 раза в месяц



АРОМАТЕРАПИЮ ПРИМЕНЯЕМ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ УКРЕПЛЯЕМ

Ароматерапия – это улучшение психического и физического здоровья с помощью эфирных масел, полученных из ароматических растений. Эфирные масла содержат витамины, гормоны, антибиотики и вещества, которые питают растение, придают ему жизненную энергию и защищают его.

Получая ценные эфирные масла из растений, мы можем использовать их целебные свойства для того, чтобы улучшить состояние нашего организма. В исторических документах приведены описания благовоний, растираний ароматическими маслами, приема благоухающих ванн.

Ладан, воскуриваемый в церквях, пришел к нам из Древнего Египта. Благовонными маслами пользовались в Древней Греции и в Древнем Риме. С незапамятных времен в Индии распространены благовония, изготовленные в виде палочек. В их состав входят натуральные травы, цветы, кора деревьев, ароматные смолы, смешанные с натуральными цветочными маслами. Рецепты изготовления ароматических палочек передавались из поколения в поколение и держались в строжайшей тайне от посторонних. Ароматными палочками пользовались для изгнания из дома болезней и злых духов.

Продолжение на стр. 5

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

Бородавки любят
нервных

стр. 2

В успешное лечение
верю я — к Господу
молитва сердечная моя

стр. 4

Ядовитые грибы
надо знать, тогда
не придется страдать

стр. 10

С ангиной не шутят

стр. 11

Дачный участок
и здоровье —
как их совместить

стр. 12

Пастилу из яблок или
айвы с большим
удовольствием
попробуете вы

стр. 14

11498 (Каталог российской
прессы «Почта России»)

50811 (Местный каталог
для жителей г. Белгорода
и Белгородской области)

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

Юный джентльмен по имени Том Сойер, если помните, советовал сводить бородавки гнилой водой из тухлявого пня, встав ровно в полночь к нему спиной и приговаривая заклинания. Проверая другое верное средство — дохлую кошку, которую надобно бросить (естественно, тоже в полночь) вслед чертям, которые явятся к свежей могиле грешника, Том с дружкой Гекком Финном получили столько хлопот, что о бородавках больше не вспомнили. «Но самое интересное — они у мальчишек, скорее всего, действительно исчезли. Внушение и самовнушение в «бородавочном деле» — грандиозная вещь», — объясняет кандидат медицинских наук Ирина Владимировна Хамаганова.

Дело в том, что на возникновение, развитие и исчезновение бородавок сильно влияет состояние нервной системы. Если, например, человек верит: дотронься до лягушки — будут бородавки, они и в самом деле могут появиться. Почему? Основная причина вполне материальная, это — вирусная инфекция.

Вирусов, вызывающих бородавки, известно несколько видов и типов. Особенно распространен тот, что «выращивает» обыкновенные, простые бородавки — всем знакомые плотные безболезненные узелки белесого, серого или желтого цвета; чаще всего они располагаются на ладонях и кистях. Другие типы вирусов ответственны за появление подошвенных бородавок, бородавок плоских (юношеских) — на лице, бородавок под названием «остроконечные кондиломы» — на слизистой гениталий.

ВИРУС ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ, внедрившись в кожу или слизистую оболочку. Затем проникает в нервную ткань. Готово: теперь вирус — ваша собственность на всю жизнь. И его местопребывание объясняет связь кожных высыпаний с состоянием нервной системы: чтобы бородавка материализовалась, достаточно бывает любой нервной встряски, испуга, расстройства, волнения или самовнушения: «А вдруг они появятся?!» Тогда появятся обязательно! Лягушки, как видите, свою нелестную характеристику переносчиков бородавок не оправдывают. Просто вирусами поражены очень многие, но до поры до времени не знают об этом.

Вирус может десятилетиями дремать, не причиняя вреда. Может «путешествовать» по нервным путям внутри организма и даже безобидно обособиваться в любом месте, например, в спинном мозге. Но стоит разволноваться посильнее, как он всегда оказывается готовым проделать обратный путь к кожным покровам и наградить хозяина «украшением».

БОРОДАВКИ ЛЮБЯТ НЕРВНЫХ

ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУС от больного к здоровому при прямом контакте — рукопожатии, например, или через инфицированные предметы: игрушки, поручни в общественном транспорте. Двух-трех часов жизни вируса во внешней среде достаточно, чтобы кто-то заразился. Поэтому и инфекция эта достаточно распространенная.

Предрасполагающие к заражению факторы — потливость (что, кстати, зависит от состояния нервной системы) и микротравмы на коже. Микротравмы есть всегда, они неизбежны при

выполнении домашней работы: стирке, готовке, уборке, а у детей возникают даже во время таких невинных занятий, как лепка из пластилина.

Особенно рад теплу и влаге вирус папилломы человека, вызывающий и подошвенные бородавки — болезненные уплотнения, создающие дискомфорт при ходьбе. Обувь из синтетики (чешки у малышей и вечные кроссовки у более старших) создают идеальные условия для развития вируса: ноги потеют, парятся. Если обувь к тому же тесна — вероятность появления подошвенных бородавок резко возрастает. Причем замечено, что дети и подростки чаще взрослых подвержены такому «нападению».

ТЕПЕРЬ О САМОМ ГЛАВНОМ — О ЛЕЧЕНИИ.

Действительно, методы Тома Сойера могут помочь. Но к чему так напрягаться — полночь, кладбище, могила... Слишком лихо закручено!.. Есть способы попроще — выбросить горсть хлебных крошек на дорогу, закопать в землю нитку с завязанным узелком. Некоторым помогает. Ведь (не забывайте!) вирус поражает нервы! Тому, кто легко внушаем, поможет вообще все, что он ни сделает, но только твердо веря, что от этого бородавки исчезнут. Например, иногда для взрослых, но очень возбудимых личностей у дерматолога есть совершенно беспронгрышный метод: достать из шкафчика бутылку с водой из-под крана и объявить, что это замечательное,

редкое средство, которое «есть только у меня и еще в четвертом управлении». После компресса из «редкого» средства бородавки как языком слизывает!

У человека с сильной нервной системой этот фокус не пройдет. Поэтому оставляя в стороне веселые истории с дохлыми кошками и лекарством из-под крана, надо сказать: обнаружив у себя на коже любое излишество, идите к дерматологу. К тому же по внешнему виду на бородавки могут походить и совсем другие, куда более серьезные новообразования. Врач, определив, что у вас именно безобидная бородавка, изберет и подходящий способ ее убрать. Способ и средство лечения дерматолог всегда подбирает индивидуально.



ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД



Дорогая редакция газеты
«Желаем Здоровья»!

Обращается к вам народный целитель Головков Александр Владимирович.

Я хочу поблагодарить вас за то, что вы делаете такую хорошую газету. Мне в вашей газете нравится все: и направленность, и подбор тем, и содержание, и оформление.

Коротко о себе. Имею высшее образование. Являюсь действительным членом Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей (удостоверение № 2326). Имею богатый опыт и множество публикаций в центральной и региональной прессе. Специализируюсь на лечении пьянства.

Проблема распространенности в нашей стране пьянства меня беспокоит давно. Пьют сейчас во всех возрастных и социальных группах. По данным Всемирной организации здравоохранения нация вымирает, если в стране в год производят спиртных напитков из расчета 8 литров на душу населения. В нашей стране этот показатель составляет 18,5 литров. По подсчетам отечественных ученых через 50 лет россияне полностью уничтожат себя чрезмерным употреблением алкоголя (отдельно выжившие группы — не в счет. Речь идет о том, что мы будем уничтожены как нация).

Все вышенаписанное — вопрос геополитический. Что же касается вопроса гуманности, то особенно страшным является то, что пьют в основном мужчины, а страдают от этого женщины (жены и матери алкоголиков). Из десяти обращающихся ко мне за помощью в лечении пьянства людей девять — это женщины (матери или жены алкоголиков) и только один из десяти — это сам алкоголик. Очень часто алкоголик себя алкоголиком не считает и лечиться не хочет, и поэтому лечить его надо так, чтобы он не знал об этом. Я в таких случаях даю обратившимся за помощью женщинам травы, которыми можно лечить человека без его ведома. Человек при таком лечении даже не подозревает о том, что его лечат, и

постепенно возвращается к нормальной жизни и становится способным осознанно принять решение о том, чтобы бросить пить. Тем же алкоголикам, которые сами хотят (но не могут) бросить пить, я даю травы, которые нейтрализуют алкогольную зависимость.

И вот теперь я перехожу к тому, зачем я написал эту статью. Дело в том, что люди могли бы ко мне и не обращаться. Ведь нужные для лечения травы растут (или продаются) повсеместно, и люди могли бы сами собрать (или купить) и применить эти травы. Но вся проблема в том, что люди не знают, какие именно травы нужны и как именно эти травы надо применять. А я это знаю. И хочу рассказать об этом всем.

О ЛЕЧЕНИИ ПЬЯНСТВА.

Для пьющих людей, которые о лечении и слышать не хотят, самой эффективной травой является кукольник (чемерица Лобеля): 1 ч. ложку сухих измельченных корней надо залить 50 г кипятка, настаивать 1 час, процедить, хранить в холодильнике. Этот отвар нужно ежедневно подмешивать в пищу или чай по 2 капли 3 раза в день. Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать до 10 капель (не выше!). При передозировке возможно пони-

жение давления и даже потеря сознания (поэтому нельзя оставлять человека без наблюдения). Лечение заключается в том, что нужно ежедневно подмешивать в еду или чай алкоголя этот отвар. Если пьяница ничего спиртного не выпьет, то не произойдет ничего. А если этот человек выпьет что-то спиртное, то у него начнет рвота. В первый раз он решит, что выпил некачественную водку или самогон. Но когда рвотой будет заканчиваться каждая пьянка, то понятие «спиртное» в сознании алкоголика свяжется с понятием «рвота, отвращение». Человека будет тошнить от одного только вида или запаха спиртного. Тяга к спиртному будет временно отбита. В этот период человек получает шанс осознанно бросить пить и перейти к более интересной и более достойной жизни. Если он этот шанс не использует, то действие кукольника однажды закончится, и алкоголик начнет пить снова. А если человек этот шанс использует, он бросит пить и изменит себя и свою жизнь.

Если у вас есть ко мне какие-то вопросы, то вот мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу. Буду рад помочь.

С уважением, А.В. Головков,
народный целитель-травник



ЧЕМЕРИЦА ЛОБЕЛЯ названа по имени ботаника М. Лобеля — многолетнее травянистое растение с толстым коротким вертикальным корневищем, усаженным многочисленными длинными корнями. Стебель толстый, высотой 1,5 м и более. Листья очередные, крупные, гладкие, эллиптической формы. Соцветия — длинная верхушечная метелка. Цветки невзрачные, зеленоватые. Плод — трехгнездная коробочка. Цветет в июле-августе.

Произрастает в основном на Дальнем Востоке, в Якутии, в Приморье и Приамурье, на Сахалине и Камчатке на пойменных лугах и в сыроватых хвойных и смешанных лесах.

В медицине используют корни и корневища растения. Заготавливают корневища с корнями поздней осенью после отмирания надземных частей. Растение ядовито! Особенно корни и корневища. Ничтожное количество пыли чемеричного корня вызывает сильное чихание и слезотечение. Яды растения способны проникать в кровь через кожу. При сборе и приготовлении препаратов из чемерицы следует соблюдать осторожность: на лицо надевать влажную марлевую повязку и защитные очки, хорошо проветривать помещение, работать в перчатках. При употреблении препаратов из чемерицы нужно строго соблюдать дозировку.

СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

В УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВЕРЮ Я — К ГОСПОДУ МОЛИТВА СЕРДЕЧНАЯ МОЯ

Нашему поколению, отлученному от религии, трудно дается возвращение к Богу. Я знаю это по себе и своим сверстникам, с детства воспитанным в атеизме. Но сейчас другое время, и мы стараемся не мешать нашим детям в поисках Божественной Истины, да и сами открываем для себя ценность Слова Божьего. Для каждой жизненной ситуации мы ищем и находим слова утешения во многих молитвах, обращенных к Господу, и особенно для нас важны, в соответствии с возрастом и сопутствующими нашему возрасту болезнями, молитвы об исцелении. Уже давно нам понятно, что лечение будет более благополучным, если к нему добавлять молитву, производимую с глубокой верой и надеждой в силу Господню. Мне особенно близка такая молитва:



О милосердный Боже, Отче, Сыне и Святый Дух, в нераздельной Троице поклоняемый, призри благоутробно на рабу Твою (имя), болезнью одержимую; отпусти мне вся согрешения мои, подай мне исцеление от болезни, возврати мне здравие и силы телесныя, подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирная Твоя и премирная благая, дабы и я купно со всеми приносила благодарные молитвы Тебе, всещедрому Богу и Создателю нашему. Аминь.

Молитва эта придает силы в борьбе с болезнями, помогает укрепить дух и тело и дает надежду, что просящий исцеления будет услышан Господом.

Шевелова Л.Д., г. Белгород

ВСЯ ОХОТА ВЫПИВАТЬ ПРОПАДАЕТ, ЕСЛИ У СВИНЬИ БУТЫЛКА СО СПИРТНЫМ ПОБЫВАЕТ

Однажды я слушала проповедь нашего уважаемого отца Александра. В его речи мне понравилась фраза об алкоголиках: «Надо ненавидеть не людей, страдающих этим грехом, а надо ненавидеть сам грех алкоголизма и уметь отделять человека от его греха и соответственно к нему относиться». Это несчастные рабы своего греха и надо помочь им избавиться от него. Я хочу предложить способ, который может помочь алкоголикам вернуться к нормальной жизни. В том месте, где спала свинья, надо собрать соломой (или что там есть) в кучу и положить на эту кучу бутылку со спиртным и сказать три раза:

Свинья и то водку не пьет, а помой жрет. Так и ты, раб (имя) водку не пей, через нее не болей.

После этого дать больному выпить из этой бутылки.

С.Д., г. Петрозаводск

«Человек является существом, в котором дух и тело слиты в единое неразделимое целое. Невозможно лечить тело, не принимая во внимание состояние души, и наоборот»

Кан Фунаяна

ЗАГОВОР ОТ ИЗНУРИТЕЛЬНОГО НОЧНОГО ПОТА ЧИТАЛА — СЕСТРУ ОТ СЛАБОСТИ И НЕЗДОРОВЬЯ СПАСАЛА

Мы с сестрой живем вместе. Так сложилась жизнь. Мужья наши умерли, дети выросли и разъехались кто куда. В доме мы остались вдвоем. Однажды сестра сказала мне, что в последнее время она стала так сильно потеть, что просыпается по утрам во влажной постели и чувствует себя «разбитой».

Сначала она подумала, что заболела. Но температура была нормальной. Потом ей подумалось, что она потеет от жары. Но у нас в доме температура обычно не поднимается выше 21°C. А по ночам еще прохладнее.

Стали мы думать, как прекратить ее недомогание. Почитали литературу по народному лечению и нашли подходящий текст заговора. Заговор надо было три раза произнести над потной постелью больного.

На следующее утро, как только сестра встала с постели, я стала над ее кроватью и три раза произнесла:

Господи, помоги, от потов освободи, от ночной маетницы, от тяжелой потницы. Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Осуши сушняком и благослови крестом. Аминь.

Три дня по утрам я читала над ее постелью заговор, и сестра перестала потеть. Сейчас потихоньку набирается сил.

Жирова Н.Ю., г. Тамбов

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

Продолжение. Начало на стр. 1

На Руси в бане по утрам парились вениками из рябины и полыни, состав и запах которых наливают бодростью распаренные мышцы. А каким приятным было «чепучинское сидение»! Человек усаживался в чепучину – тесную деревянную камеру, насыщенную ароматами распаренных трав, — и «заряжался» энергией запахов.

В одном из санаториев Белгородской области есть процедура для больных, схожая с чепучинским сидением. Называется процедура просто – «бочка». Для проведения оздоровительного сеанса больного человека помещают в бочку из кедрового дерева, где он сидит в воде с добавлением ароматических масел. Процедура пользуется большой популярностью, так как дает быстрый и сильный оздоровительный эффект. Был случай, когда в санаторий прибыл больной, которого с одной стороны поддерживала жена, а с другой он опирался на палочку. Через неделю процедуры «бочка» он смог танцевать. (Было это в Грайворонском санатории «Красиво»).

Душистые растения издревле использовали для повышения тонуса. Почти у всех народов были специальные душистые средства для умачивания кожи и волос. Уже тогда знали, что аромат роз способствует восстановлению сил при переутомлениях и раздражительности, а запах мяты надолго сохраняет хорошее настроение.



Сегодня ароматерапия очень популярна еще и потому, что это лечение натуральными средствами. Она используется для лечения физических и психических расстройств. Эфирные масла, применяемые в ароматерапии, действуют благодаря своему запаху и за счет впитывания, поглощения их кожей.

Эфирные масла «работают» по двум направлениям: физически – проникая через кожу в капиллярную кровеносную систему, и психологически – воздействуя через органы обоняния на нервную систему при паровой или прямой ингаляции, аромакурении.

Эфирные масла начинают свою работу немедленно, сначала действуя на кожу, затем проникая глубже в ту область и органы, которые находятся непосредственно за местом аппликации (компресса), и наконец разносятся по всему организму.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ АРОМАТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЧЕЛОВЕКА:

- ингаляции теплые (масло капают в горячую воду, ингалятор или на аэролампку);
- массаж (путем нанесения эфирного масла на биоактивные точки и рефлекторные зоны);
- холодные компрессы (марля, смоченная прохладной водой, с нанесенным затем на нее маслом, накладывается на пораженные участки);
- теплые компрессы (марля, пропитанная растительным маслом, водкой или теплой водой, с нанесенным на нее эфирным маслом, прикладывается к пораженному участку, утепляется пергаментной бумагой и ватой);
- ароматические ванны и сауны (масло льют в горячую ванну или на нагревательные элементы).

ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В АРОМАТЕРАПИИ

Пихтовое масло:

Ванны. Как обезболивающее средство при ревматической и простудной «ломоте», для лечения воспалительных заболеваний органов дыхания (6-7 капель на ванну).

Массаж. Мышечные, суставные и костные боли, ЛОР-заболевания, заболевания органов дыхания (по 9-10 капель на 20 г мази-основы, а детям – 2-3 капли).

Теплые ингаляции. Лечение воспалительных заболеваний органов дыхания (по 2-3 капли).

Холодные компрессы. Лечение воспалительных заболеваний кожи, ран, язв (по 3-4 капли).

Теплые компрессы. Лечение суставных болей, ушибов (кроме стадий острого воспаления) по 6-7 капель.

Гераниевое масло:

Массаж. Целлюлит, ожирение, депрессия, состояние страха, сексуальные расстройства, сахарный диабет, нарушение циркуляции крови (4-5 капель).

Ванны. Депрессия, инфекции кожи, сухая экзема, перхоть, педикулез, раны (по 6-7 капель).

Компрессы. Инфекция кожи, сухая экзема, нарывы, раны (по 2-3 капли).

Ингаляции. Депрессия, нервные напряжения, состояние страха, сексуальные расстройства (по 2-3 капли).

Ароматерапия легка и приятна. Ее большое преимущество в том, что в ней отсутствуют побочные эффекты, которые могут возникнуть при употреблении лекарств, так как эфирные масла естественно выводятся организмом. (Удаляются они с потом, мочой и дыханием.) Одним из замечательных свойств ароматерапии является то, что ею можно наслаждаться и у себя дома.

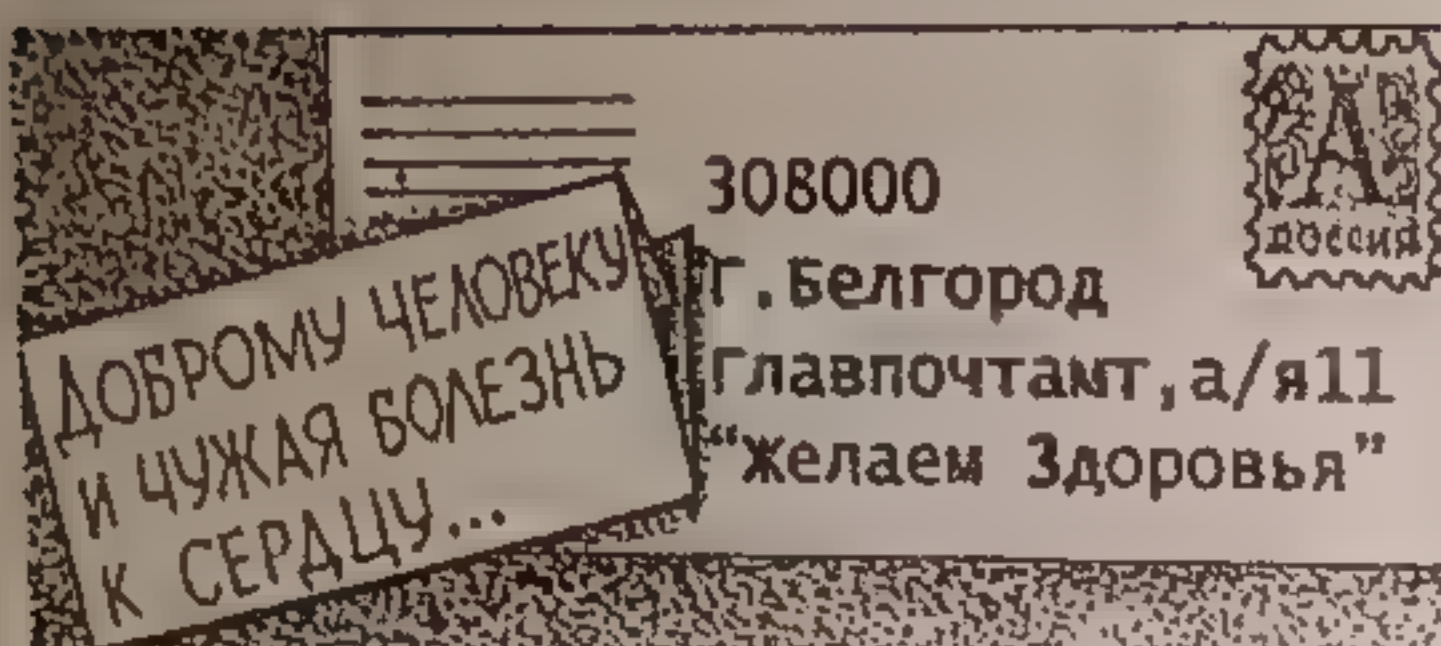
По современным данным

Стимулирующим ароматом обладают кедровое, лимонное, кардамоновое, коричное, камфорное масла.

Нормализующее действие на центральную нервную систему оказывают мятное и чесночное масла.

Успокаивающий эффект дают эфирные масла ромашки, розы, герани, лаванды.

НА ПОМОЩЬ СПЕШУ — РЕЦЕПТ ПИШУ



308000

г. Белгород
главпочтамт, а/я 11
"Желаем Здоровья"

От редакции

Уважаемые читатели, мы продолжаем публиковать ваши письма-отклики, в которых вы всем сердцем отзываясь на чужую беду и протягиваете руку помощи тем, кто пишет в рубрику «Письмо пишу — помощи прошу».



В № 4 за 2004 год Татьяна Ивановна просит помочь ей в лечении псориаза:

1. Нужно собрать литровую банку незрелых грецких орехов (примерно в июле) и перекрутить их через мясорубку. Полученную массу размешать с сахаром 1:1 (или с медом в той же пропорции). Смесь поместить в стеклянную тару, закрыть и поставить в темное место на месяц. Принимать ежедневно по 1 ч. ложке 3 раза в день не менее года, так как кожные заболевания трудно поддаются лечению. Поэтому заготавливайте побольше, чтобы хватило на весь период лечения.

2. Взять несколько клубней молодой (непременно розовой) картошки, промыть и вместе с кожурой натереть на терке. Свежеприготовленную массу прикладывать к пораженным участкам, меняя на свежую порцию, когда картошка подсохнет. Через 2 недели кожа очистится.

Буду рада, если поможет.

С уважением, **Скирдина Л.А.**

309295, Белгородская обл., г. Шебекино, Ржевское шоссе, д. 40



В вашей газете № 7 за 2004 год напечатан крик о помощи семьи Овчаровых из г. Астрахани.

Есть проверенный простой способ борьбы с пролежнями: раствор бриллиантового зеленого. Больное место осторожно смазывают обычной «зеленкой» несколько раз до полного выздоровления. Смазывать надо по спирали от края к центру пролежня. Чтобы не очень щипало, можно во время смазывания дуть на больное место.

Наша мама была парализована 7 лет, и тоже страдала от пролежней, причем даже сходил слой кожи. По совету врача мы быстро справились с ее болью. Потом нужно каждый день осматривать тело, и как только начнут появляться очаги пролежней, немедленно смазывать зеленкой.

С уважением, **Майя Александровна Ткачева, 394029, г. Воронеж, ул. Беляевой, д. 7, кв. 35**



Ежедневно протирать пролежни камфорным спиртом. Так как лежачего больного тяжело купать, поможет смесь водки, шампуня и воды в соотношении 1:1:1. Каждое утро протирать этой эмульсией тело. Особое внимание зонам риска: это плечи, бока, бедра, копчик, ягодицы, подмышечные впадины, локти, боковые стороны коленей, щиколотки. Не забудьте про боковые и задние поверхности ступней.

Чтобы не было застоя в легких (что может привести к пневмонии), поверните больного на бок, помассируйте ему верхнюю часть спины, постукивая по ней ребром ладони или кулаком снизу вверх по обе стороны от позвоночника между ребрами и боками. Если дыхание все-таки затруднено, можно дать таблетку эуфиллина, а если и после этого улучшения не наступает — вызывайте врача на дом.

Буянина А.П., 309504, Белгородская обл., г. Ст. Оскол, м-н Молодогвардеец, д. 8, кв. 17



Моя мама полгода лежала не вставая. И у нее стали появляться пролежни. Я очень расстроилась. Пыталась лечить их мазями. Но на другой день все повторялось сначала. Тогда мне посоветовали купить картофельный крахмал. Следует протирать пролежни насухо и при помощи ватки хорошо припудривать их крахмалом. Маме было 96 лет.

Звоните, код 8-86554 т. 2-04-76,
г. Невинномысск, **Дьяченко Н.В.**



Мелко нарезать несколько средних луковиц и потомить их с полчаса в небольшом количестве подсолнечного масла. Когда лук станет золотистого цвета, выбрать его из кастрюльки, а в масле растопить одну церковную свечку. Вот этим-то составом и нужно смазывать пролежни. А еще следует сшить продолговатые подушечки размером с тетрадный лист, но немного поуже, наполнить их просом и подкладывать под пролежни.

При параличе пригодится такое растирание: 100 г черного молотого перца варить на медленном огне в 1 л подсолнечного масла 30 минут. Настоять до остывания, процедить. Можно растирать лавровым маслом, готовится аналогично.

И еще один совет: при параличе ног найдите на кладбище неокрашенный крест, завяжите на нем новое полотенце на три узла. На каждый узел наговорите: «Кланяюсь тебе, крест (поклонитесь). Как мимо тебя, крест, по кладбищу люди ходят, так и мои ноги будут ходить! Аминь!» Нельзя в это время отвлекаться, вертеть головой. Делают так три раза. Конечно, больного должны поддерживать, чтобы он не упал.

От паралича хорошо помогает отвар корней любистока: 1 ст. ложка корней на 1 стакан воды, кипятить 10 минут. Пить по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день. И дай Вам Бог здоровья!

Чукина Г.В. 413710, Саратовская обл., Пугачевский р-н, с. Давыдовка, ул. Набережная, 94

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

КЛЕНОВЫЕ ЛИСТЬЯ ПОМОГАЮТ — МУЖСКУЮ СИЛУ ВОЗВРАЩАЮТ

Если у кого из мужчин есть проблемы с потенцией, то я настоятельно советую сейчас же заготовить кленовых листьев, лучше ровного багряного цвета.

Отвар из кленовых листьев готовят так: 1 ст. ложку сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

А на зиму для лечения можно приготовить настойку, так как она не портится. На поллитра водки или 40-градусного спирта взять 5 ст. ложек кленовых листьев (можно свежих или сухих), обязательно их измельчить. Настойку выдерживают 7 дней, потом ее можно принимать 3 раза в день перед едой по 20-30 капель.

Это проверенное народное средство очень эффективно, так как возвращает мужскую силу в короткие сроки.

Ф.Д., г. Орел



МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО ТАКОЕ ЕСТЬ: ТОПЛЕННОГО МАСЛА И САХАРА СМЕСЬ

Много есть разных мочегонных средств: и листья брусники, и мочегонный чай, и петрушка. Все они хорошо помогают. Но у нашей бабушки есть свое необычное мочегонное средство, такого рецепта я ни от кого не слышала и поэтому решила написать о нем в вашу газету. Это средство бабушка принимает, когда у нее появляются отеки на ногах и на лице.

Бабушка смешивает по весу (2:1) топленое сливочное масло и сахарный песок. Принимает как мочегонное средство по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Рецепт простой готовится лекарство быстро. Сахар расходуется в масле не сразу, можно заменить его сахарной пудрой.

Омарова Д., г. Мин. Воды

ПИЯВКИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ВЫРУЧАЮТ — ОНИ ШИШКИ ГЕМОРРОЙНЫЕ УБИРАЮТ

В нашей деревне жил один дедушка. Все его называли знахарем.

Помню, мой дядя сильно мучился от геморроя, а знахарь его лечил в бане за своим домом.

Сначала хорошо его искупал, потом положил его на живот на банной полке, достал из банки пиявок и посадил их на геморройные шишки. Дядя так лежал, пока пиявки не насосались крови и не отпали. Дядя приходил на эту процедуру раза 3 или 4.

А потом, лежа дома на печи, я слышал, как дядя рассказывал отцу о лечении. Шишки геморройные у него действительно зашли.

Так он и вылечился благодаря знахарю и пиявкам. А пиявок этих у знахаря была целая банка. Лечил он ими многие болезни.

С.Ф., г. Тула

БАГУЛЬНИК ДЛЯ ВАС ПОСТАРАЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ОТ ГЕМОРРОЯ ИЗБАВИТЬСЯ

Есть в нашей области хорошая трава. Называется «болотный чай» (по научному — багульник). Она излечивает геморрой. «Болотный чай» бывает с белыми цветочками и красными. Белые цветочки — это болотный чай мужской, а красные — женский. И лечиться надо соответственно. В нашей семье у всех есть предрасположенность к этой болезни. По наследству болезнь передается и рецепт лечения передается по наследству тоже.

Если болен мужчина, то берут измельченную траву с белыми цветочками, 1 ст. ложку заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полтора часа. Потом ее остуживают, процеживают и дают больному пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Но одновременно с внутренним лечением обязательно проводится и наружное. Грамм 200 болотного чая заливают кипятком, остуживают до 40°C, и больной принимает на ночь сидячие ванны с этим настоем. По мере необходимости добавляют горячую воду, но горячее 40 градусов ванны принимать не рекомендуется.

Комарова М.В., г. Шебекино

ОТ ГЕМОРРОЯ СЕБЯ СПАСАЛА, ДЕЛАЛА СВЕЧКИ ИЗ СВИНОГО САЛА

С удовольствием читаю вашу газету «Желаем Здоровья». Много интересных рецептов. Теперь хочу дать совет из своей тетрадки. Это рецепт от геморроя, я записала его очень давно, со слов женщины (она сама так лечилась).

Надо взять свежее свиное сало, нарезать его, как свечки, и вставлять в прямую кишку утром и вечером по кусочку. Очень хорошо помогает. Конечно, сало должно быть без шкурки и не соленое. Будьте здоровы.

Калятина Е.Ф., г. Ярославль

ЛАРЕЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

«ЛАВРОВОГО МАСЛА» СТАРЫЙ ЗАПАС ПРОСТУЖЕННУЮ МЫШЦУ ЩЕКИ МНЕ СПАС



Угораздило меня однажды уснуть на кресле перед открытым балконом. Видимо, сквозняком меня продуло. Пострадала мышца щеки. Ее сильно «потянуло». От боли ни улыбнуться, ни говорить не могла. Что только не делала: и грелкой лицо грела, и настой чистотела прикладывала. Все равно болит.

Потом нашла в своей аптечке растирание из лаврового листа и растительного масла. Это я мужу готовила в прошлом году. Решила его попробовать, натерла этим маслом лицо. Чувствую, вскоре боль отпускать начала. Тогда я стала смазывать лицо по 2-3 раза в день. И что вы думаете? Вылечила щеку!

Сообщаю рецепт «лаврового масла», спасителя моего: 100 г сушеного лаврового листа мелко-мелко поломать и залить 0,5 л растительного масла. Настоять в тепле 7-10 дней, процедить. Втирать в простуженные мышцы.

Филимонова Раиса Ивановна, г. Вологда

СОК КРАПИВЫ ИСПОЛЬЗУЮ И ЗАБЫВАЮ ПРО ЭРОЗИЮ

После родов у меня образовалась эрозия шейки матки. Это выяснилось на приеме у гинеколога. Мне было предложено провести прижигание. Я подумала и решила сначала попробовать народное средство, которым когда-то давно вылечилась моя мама.

В то время прижигание еще не делали, и женщины лечились домашними средствами. Моя мама рассказывала, что она рвала крапиву, перекручивала ее через мясорубку, потом отжимала через марлю. Полученным соком смачивала тампон и вводила его во влагалище ежедневно на ночь в течение 10 дней.

Вспомнила я этот рецепт и пролечилась так же. Когда я проверилась в поликлинике, оказалось, что от эрозии не осталось и следа.

Надеюсь, что мой совет окажется полезным. С уважением,

Л.Т., г. Валуйки

С ЗАПОРАМИ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ НЕТ — МОРКОВНЫЙ СОК И СЫВОРОТКА СПАСАЮТ ОТ БЕД

После родов внутренние органы не сразу становятся на обычное место, какое-то время живот остается растянутым, а внутренности располагаются слишком свободно.

В первые дни после родов женщина может не чувствовать, что кишечник переполнен. Так вот, я была очень удивлена, когда в роддоме в нашу палату пришла медсестра (на второй день после того как мы родили) и у каждой стала интересоваться, когда в последний раз освободила кишечник.

Мне и еще одной женщине, у которой тоже оказались затруднения с этим, посоветовала попросить домашних принести для нас морковный сок с молочной сывороткой (пропорция 1:1). Пили мы эту смесь два раза по 1 стакану, выпало на обед и вечером. Больше не понадобилось. Очень мягкое и эффективное слабительное, на вкус приятное.

Акиншина С., г. Белгород

Тот, кто хочет иметь здоровые, густые волосы, должен обязательно есть мясо. К такому заключению пришла группа европейских ученых, которые установили, что в состав говядины и баранины входит уникальный набор микроэлементов, положительно влияющих на состояние волос. Осенью и весной и летом ели достаточно мяса, то ваши кудри и локоны смогут легко пережить опасное время. А еще налегайте на холодец и желе — содержащийся в них желатин улучшает структуру волос.

ВОЗЬМИТЕ СМЕТАНУ, КРАХМАЛ, МАСЛО И СЛИВЫ — СТАНУТ ВОЛОСЫ ВАШИ ОЧЕНЬ КРАСИВЫ

Скоро наступят холода и придется надевать головной убор. Я знаю рецепт, с помощью которого можно оздоровить даже слабые волосы, чтобы они не очень пострадали под шапкой.

Хорошо помогают сливы: 5-6 средних слив надо вымыть, освободить от косточек и размять. Отжать сок и смешать его с 0,5 ч. ложки сметаны, 1 ч. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой крахмала.

За час до мытья головы я делю волосы на пряди и рукой наношу смесь на корни волос и по всей их длине. Затем надеваю на голову полиэтиленовый колпак, сверху — шерстяной платок и хожу так минут 40. После этого мою голову мягким шампунем. Такая «маска» делает волосы мягкими и эластичными. Говорят она для всех типов волос.

Уварова А.Г., г. Казань

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ ПРИДЕТ — ВАМ ПОМОГУТ КРЕПКИЙ ЧАЙ, ЛИМОН И МЕД

У меня уже много лет постоянно пониженное давление: Лечилась разными препаратами, но спустя немного времени после лечения давление снова понижалось. Стала собирать рецепты народной медицины от пониженного давления. Один из моих друзей, бывший спортсмен, посоветовал простейшее средство: проснувшись, сразу же выпить горячий крепкий чай с лимоном и ложечкой меда. Я и раньше любила чай с лимоном, но пила без меда и нерегулярно. А теперь ввела в систему. Через неделю давление нормализовалось, и теперь я не представляю себе утро без горячего чая с лимоном и ложечкой меда.

Морозова С.В., г. Ульяновск

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МОЖНО СНЯТЬ, ЕСЛИ НАСТОЙ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ТРАВ ПРИНЯТЬ

Я работаю медсестрой в больнице. Хотя имею приличный стаж и закалку, до сих пор переживаю за каждого пациента. А если к нам поступает больной в тяжелом состоянии, то и вовсе расстраиваюсь, хотя и стараюсь не показывать этого.



Я медик, и знаю, как вредны транквилизаторы в таблетках. Поэтому для того, чтобы успокоить нервы использую травяной настой. Успокоительный сбор, который я готовлю, состоит из цветков зверобоя, мелиссы, вероники лекарственной и корня валерианы. Всех компонентов беру по одной части. Завариваю одним стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, полчаса настаиваю и, процедив, пью настой на ночь. Этот целебный настой помогает держать себя в руках в тяжелые моменты жизни и на работе.

З.Г., г. Казань

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Европе многие женщины носят в своих сумочках маленькие флаконы с мятным маслом, которое используют против головной боли, мигрени, невралгии: масло капают в воду для питья или прикладывают к вискам смоченную маслом салфетку.

В Греции свежие листья мелиссы раскладывают на полу в помещениях, где спят дети. Это улучшает сон и успокаивает.

СБОР ИЗ БЕРЕЗЫ, МАТЬ-И-МАЧЕХИ, ЕЖЕВИКИ ВЗЯЛА — ОТЕКИ ПОЧЕЧНЫЕ И СЕРДЕЧНЫЕ СНЯЛА

Много лет я пила мочегонные таблетки, потому что страдаю отеками из-за сердечной недостаточности. В конце концов почки привыкли работать со стимулирующими лекарствами и «разленились». А отеки перестали проходить. Я была в растерянности. Что делать?

В одной из книг, посвященных целебным травам, я нашла интересный рецепт. Провела 20-дневный курс лечения, почки промылись и мне стало намного лучше. Рецепт доступный и простой, но очень эффективный и полезный, поэтому я решила его написать:

Надо взять листья березы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, листья ежевики — 8 частей; 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин., охладить при комнатной температуре 45 мин., процедить. Принимать по 1 стакану в теплом виде утром и вечером за 15 мин. до еды.

Этот настой — прекрасное мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство для лечения почек и мочевыводящих путей.

Харламова В.Ф., г. Уфа

ЧИСТОТЕЛ С ВАЗЕЛИНОМ СМЕШАЛА, ЛИЦО ОТ ЛИШАЯ ЭТОЙ МАЗЬЮ ОЧИЩАЛА

У меня на лице появилась сыпь: мелкие прыщики, наполненные прозрачной жидкостью, на фоне розового пятна. Места эти чесались и зудели. Некоторые прыщики подсыхали, но на их месте образовывались мелкие язвочки. Промучилась я больше недели. Когда же пошла к кожному врачу, то оказалось, что это пузырьковый лишай или герпес.

Врач посоветовала мне один народный рецепт, который, по ее мнению, нисколько не уступал заводским лекарствам. Надо было купить в аптеке вазелин и траву чистотела. Растолочь 1 ст. ложку травы чистотела в порошок и перемешать с 1 ст. ложкой вазелина. Смесь следовало наносить на пораженное герпесом место.

Мне хватило 5 дней для того, чтобы полностью удалить эту неприятность с лица. Мазь очень проста в изготовлении. Хранить ее можно в холодильнике на нижней полке.

В.Н., г. Воронеж

МАТУШКА - ПРИРОДА

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

НАДО ЗНАТЬ, ТОГДА НЕ ПРИДЕТСЯ СТРАДАТЬ

Издавна грибы считаются деликатесом. В Древнем Египте их ели почти исключительно фараоны, а в Древнем Риме грибы выставляли только на праздничный стол.

Грибы используют в пищу в жареном, маринованном и соленом виде. Сушеные же грибы хороши как вкусовая добавка в различные блюда.

В грибах содержатся белки и углеводы и практически нет жиров. Основные витамины, присутствующие в грибах — это B₂, фолиевая кислота, никотиновая кислота. Грибы также являются источником калия и железа, содержат диетическую клетчатку.

Грибы обладают важными целительными свойствами: понижают уровень холестерина в крови, предотвращают образование сгустков и тем самым препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, они содержат вещества, повышающие активность иммунной системы. В результате организм легче справляется с вирусами и бактериями. Употребление в пищу грибов помогает предотвратить не только вирусные, но и онкологические заболевания.

В лесах Европейской части России растет около двухсот видов съедобных грибов, однако в пищу используется не более двух десятков (белые грибы, рыжики, лисички, подосиновики, подберезовики, маслята, сыроежки, опята и др.).

Ядовитых грибов в наших лесах не так много, но знать их нужно обязательно. Если же вы не очень опытный грибник, то запомните:

— чтобы избежать отравления, лучше всего следовать «золотому правилу»: не собирать и не употреблять в пищу те грибы, которые вам не знакомы, или в которых вы хоть немного сомневаетесь;

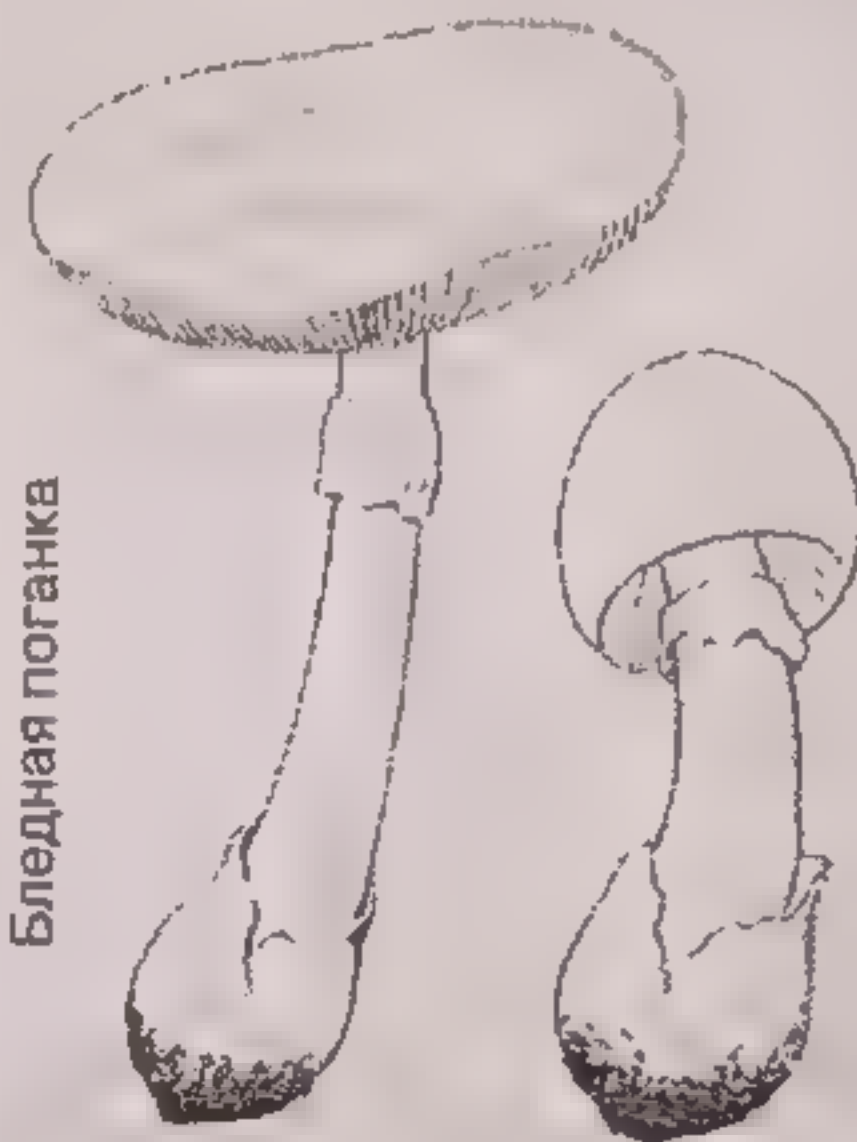
— нельзя собирать грибы вблизи от промышленных предприятий, свалок, обработанных химикатами полей, вдоль дорог, в том числе и железных — по ним перевозят все, что угодно;

— не следует собирать грибы в жаркую и сухую погоду, так как в это время грибы растут долго и успевают накопить много вредных веществ.

Есть у народа мудрая пословица: «Всякий гриб в руки бери, да не всякий в лукошко клади», но она совсем не подходит к бледной поганке — самому ядовитому и беспощадному грибу наших лесов, к которому лучше даже не прикасаться. Очень метко назвали этот гриб в давние времена индейцы Северной Америки — «чаша смерти», заметив, что ее яд сильнее яда гюрзы или кобры; причем он не разрушается и при тепловой обработке. Чрезвычайно опасен не только сам гриб, но даже его споры.

Бледная поганка растет в смешанных и лиственных лесах средней полосы с июля по октябрь, встречается часто. Выглядит гриб очень красиво, словно сделан из дорогого фарфора: на стройной ножке величественно возвышается беломраморная шляпка (иногда чуть зеленоватая или желтоватая); прямо под ней на ножке — бахромистое кольцо, а у корня поганки — крепкое клубневидное вздутие, и растет гриб будто бы не из земли, а из какого-то белого кувшинчика («кувшинчики» и есть верный признак коварной

отравительницы). Пластинки под шляпкой частые, белые, не меняющие своей окраски (у шампиньона они от бледно-розового до темно-бурого цвета, да и «кувшинчика» у корня его ножки нет).



Бледная поганка

Попав в организм человека, яд бледной поганки проявляет себя не сразу, а несколько часов спустя. Когда появляются признаки отравления, спасти пострадавшего уже трудно: токсин гриба, проникший в

кровь, удалить из организма очень сложно — такое под силу лишь очень хорошо оснащенной клинике.

Мухоморы бывают нескольких видов. Самый неприметный — мухомор вонючий, почти такой же ядовитый, как и бледная поганка. Шляпка чисто белого цвета диаметром до 12 см. Мякоть гриба белая, с неприятным запахом, пластинки белые. Ножка ровная или слегка утолщенная к основанию, волокнистая. Растет в хвойных и смешанных лесах с июля по сентябрь.

Шампиньон рыжеющий — ядовитый гриб, который необходимо отличать от настоящего шампиньона. Шляпка у него диаметром до 15 см, белая, в середине буреющая, при надавливании снаружи желтеющая, и имеет запах карболки. Ножка с кольцом, внизу утолщенная, полая. Растет этот гриб в смешанных и лиственных лесах, в садах, парках с июля по сентябрь.

Следует знать, что отравиться можно не только ядовитыми грибами, но и старыми съедобными. После сбора грибы можно хранить недолго (не более 5 часов), потому что они быстро портятся и осеменяются бактериями.

Помните! Грибы вообще не стоит давать детям до 5 лет. Опасны они и для тех, кто страдает хроническими заболеваниями почек и печени, подагрой.

Скорая помощь

При отравлении грибами необходимо вызвать врача, а до его прихода оказать первую помощь пострадавшему:

- промыть желудок слабым раствором марганцовки;
- уложить пострадавшего в постель;
- дать ему холодную, слегка подсоленную воду или холодный чай.

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

Ангина является инфекционным заболеванием. Она сопровождается повышением температуры, головной болью, слабостью, першением и болью в горле. Увеличиваются шейные лимфатические узлы.

Ангина – одно из самых распространенных заболеваний после гриппа и острого катара верхних дыхательных путей. Болеют ангиной преимущественно дети и взрослые до 30 лет. У людей пожилого возраста ангина наблюдается редко.

В 90% случаев ангину вызывает микроб стрептококка, в 10% случаев причиной ангины являются другие микробы, попадающие в глотку чаще всего при непосредственном контакте с больным ангиной, при использовании невымытых продуктов, грязной посуды и т.д.

В ряде случаев микробы, находящиеся в глотке и обычно не вызывающие заболевание, становятся активными под влиянием изменившихся условий. Некоторым людям, чтобы заболеть ангиной, достаточно переохладить ноги, съесть мороженое или искупаться в холодной воде. Заболеванию также могут способствовать различные раздражающие вещества, систематически попадающие в глотку (пыль, алкоголь и др.), а также болезни носоглотки, при которых нарушается носовое дыхание.

Частые заболевания ангиной могут быть связаны с гнойными воспалительными процессами в полости носа и в его пазухах, например, при гайморите, а также в полости рта, например, при кариесе.

ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ

в течение двух суток после активизации микробов. У больного появляется озноб, головная боль, разбитость, повышается температура до 40°C, появляются боли при глотании. Температура может держаться 3-5 дней. Отмечается болезненность шейных лимфатических узлов.

Ангина чаще всего протекает в средне-тяжелой форме – это катаральная ангина, когда нет налета на миндалинах, или фолликулярная, когда появляется на миндалинах в виде отдельных островков обильный гнойный или пленчатый налет. При хронической форме ангины миндалины превращаются в постоянный очаг инфекции и интоксикации (их содержимое всасывается в кровь). Это опасно и для самого больного и для окружающих.

Продолжительность периода, когда от больного можно заразиться, при правильном лечении небольшая. Но если больной лечился неправильно, то стрептококк может сохраниться на миндалинах и больной будет но-

сителем стрептококковой инфекции и заражать окружающих.

Поэтому необходимо своевременное лечение и обязательный осмотр врача. Врач назначит больному обследование и правильное лечение, так как недолеченная ангина может давать серьезные осложнения на сердце (ревматизм), на почки (нефрит) и на другие органы. Кроме того, все больные ангиной должны обследоваться на дифтерию.

ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

необходимо соблюдать постельный режим. Больного следует поместить в отдельную комнату, часто проветривать ее и проводить ежедневную влажную уборку, выделить отдельную посуду, которую после каждого употребления обрабатывают кипятком. Рекомендуется ограничить контакт с окружающими, особенно с детьми, так как они очень восприимчивы к ангине.

Больные ангиной нуждаются в особом питании:

* Пища в первые дни болезни должна быть полужидкой, протертой, потому что горло воспалено и трудно глотать.

* Полезно принимать поливитамины: ревит, ундевит по 1 драже 2-3 раза в день.

* Во время болезни необходимо пить по 1,5-2 литра в день витаминизированных напитков – это чай с лимоном, чай с малиновым или смородиновым вареньем.

Катаральную ангину в начальной форме можно лечить с помощью лимона. Это средство поможет, если иммунитет не ослаблен. Берут 2-3 ломтика лимона, предварительно очищенных от кожицы, и один за другим держат во рту, высасывая из него сок, стараясь, чтобы лимонные ломтики были около самого горла. После процедуры 30 минут нельзя пить и принимать пищу.

На седьмой день от начала заболевания обязательно нужно проверить общий анализ крови,

анализ мочи и сделать электрокардиограмму для исключения осложнений со стороны почек и сердца.

Для профилактики ангины большое значение имеют закаливание организма, правильный режим труда и отдыха, физкультура.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ В ЛЕЧЕНИИ АНГИНЫ.

Свекла. Натереть свеклу на мелкой терке и отжать сок. Добавить 1 ст. ложку 6%-го уксуса на стакан сока. Полоскать горло 5-6 раз в день.

Марганец и йод. Очень хорошее полоскание при ангинах и хроническом тонзиллите. В 0,5 л слабого раствора марганца (бледно-розовый цвет) добавить 10 капель йода, хорошо перемешать. Полоскать горло 3-4 раза в день.

Чеснок. 2-3 измельченных зубчика залить 1 ст. кипятка, настаивать 1 час. Полоскать горло 5-6 раз в день.

Лук репчатый. Свежий сок употребляют при ангинах по 1 ч. ложке 4 раза в день.

ЖИТЬ БЕЗ БЕД ДО СТА И БОЛЕЕ ЛЕТ

ДАЧНЫЙ УЧАСТОК И ЗДОРОВЬЕ КАК ИХ СОВМЕСТИТЬ

Природа — она прекрасна. С чем можно сравнить удовольствие выйти после целого дня трудов в свой собственный садик-огородик, сесть на скамейку и вдохнуть полной грудью нежный аромат сирени, флоксов или роз (или просто свежий запах укропа с грядки), окинуть гордым взглядом эту красоту и осознать, что ты счастлив в этом мире, на этой земле, в этом самом саду, заботливо созданным тобой.

Но работа на земле — труд тяжелый. Стоит поразмыслить, как его облегчить, посоветоваться со знающими людьми, посидеть над книгами и подумать над предложениями опытных людей. Опытом делятся все: и те, кому дачей заниматься некогда, а отдохнуть в загородном домике и поесть свежих овощей со своей грядки хочется — в результате рождается метод «ленивого» выращивания экологически чистого продукта (пример — «Умный сад и хитрый огород», Н. И. Кудюмов), и те, кому после тяжелой болезни лопату даже держать в руках запрещено, но человек не сдался, изобрел легкое и удобное орудие труда (пример — плоскорез В. В. Фокина).

Врачи заметили, что с наступлением холодов в больницах увеличивается наплыв пенсионеров, которые стараются в этот период подлечиться. И большой процент среди них приходится на дачников. От дачных работ страдает в первую очередь позвоночник. В некоторых случаях здоровье можно поправить и дома.

Исследования показали, что стоящий человек среднего веса получает нагрузку на позвоночник примерно в 100 кг. А при наклоне вперед она увеличивается до...
И такое систематическое напряжение (особенно интенсивное во время дачных работ), со временем может привести к различным болезням.

ПЕРВЫЕ ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

для поддержания здоровья позвоночника и других органов. Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день — днем и перед сном, по 15-20 минут каждый раз.

«Груша». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пятки вместе, носки врозь. При вдохе на 3 счета поднимаем руки и опускаем их за головой, тянемся руками и ступнями, растягивая все тело. При выдохе на 3 счета возвращаем руки в исходное положение, расслабляемся.

Это упражнение укрепляет мышцы спины, воздействующие на позвоночник; способствует правильной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

«Дуга». Исходное положение — как в первом упражнении. На вдохе резким движением прогибаемся в пояснице, поднимая таз. Опора на ладони, плечи и пятки не двигаются. На выдохе опускаемся в исходное положение и расслабляемся.

Позвоночник имеет прогиб. При его заболевании поясничный отдел становится малоподвижным, может образовываться прогиб в другую сторону. Это отрицательно сказывается на перистальтике кишечника, на работе органов малого таза, приводит к радикулиту. Данное упражнение помогает преодолеть эти недуги.

«Туда-сюда». Исходное положение: лежим на спине, руки в стороны ладонями вниз, пятки вместе, носки врозь. Резкий поворот таза вправо, работают мышцы спины, а голова, плечи, пятки остаются в прежнем положении, от пола не отрываются. Возвращаемся в исходное положение, расслабляемся. Затем резкий поворот таза в противоположную сторону — влево.

При выполнении этого упражнения позвонки двигаются относительно друг друга, разрабатываются, восстанавливается их подвижность. Упражнение благотворно действует на почки, печень,



желудочно-кишечный тракт, легкие, сердце.

Не забывайте и о правильном дыхании! Оно напрямую связано с вашей осанкой и состоянием позвоночника.

Еще один несложный совет.
У всех людей складывается так называемый стереотип двигательных навыков. Мы привыкли выполнять основные работы именно правой рукой, копнуть определенной полой, собирать ягоды или сажать овощи в определенном положении. И наш позвоночник постепенно искривляется в одну сторону. Совет прост: надо менять стереотип! То есть все нагрузочные движения полезно делать и в ту сторону, в которую вам не нравится, в которую вам не очень удобно — тем самым вы сможете сами себе сделать коррекцию позвоночника. Это бывает сложно только в первое время.

Выполняя эти упражнения регулярно и следуя изложенным советам, вы укрепите свой позвоночник, а значит, приведете в норму работу внутренних органов, поднимите общий тонус организма и с новыми силами начнете весенние работы на своем любимом дачном участке.

Здоровья вам, бодрости и сил!

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ИГРА «ЗАРНИЦА»

В ЖИЗНИ СМОГЛА МНЕ ПРИГОДИТЬСЯ

Во времена существования Советского Союза в средних школах проводилась игра «Зарница». Участникам игры нужны были знания по военной подготовке и медицине. Мальчиков обучали ходить строевым шагом, стрелять из винтовки, окапываться, а девочек — оказывать первую медицинскую помощь (делать перевязки, накладывать жгут при кровотечениях, шины при переломах, делать искусственное дыхание и массаж сердца). Мне тоже довелось принять участие в «Зарнице» в роли медсестры и полученные знания мне пригодились в жизни, когда с папой произошел несчастный случай.

Жили мы в пригороде, где почти все имели подсобное хозяйство и обычно на подворье держали коров. Но к моменту моего отрочества коров на нашей улице осталось только четыре, и стеречь их приходилось самим. Нашу корову Зорьку мы привязывали на пастбище. Отец сделал для нее мягкий ошейник, к нему присоединил длинную металлическую цепь, конец которой надевался на штырь, вбитый в землю. Оставалось только присматривать за ней и, по мере того, как животное съедало вокруг траву, перемещать штырь на новое место.

В тот день к обеду небо вдруг потемнело — приближалась сильная гроза. Мы все были дома, а Зорька — на пастбище. Отец надел прорезиненную куртку, обул резиновые сапоги и поспешил за коровой. Дождь уже начался, сверкала молния, раздавались сильные раскаты грома. Мы с мамой то и дело выглядывали в окно, не идет ли папа, очень беспокоились.

Наконец он появился во дворе, совершенно мокрый, шествуя за такой же мокрой Зорькой, которая тащила за собой свою длинную цепь. Мы облегченно вздохнули. Папа привязал корову, зашел в дом и сказал: «Меня молния по голове плескнула». Мы с мамой его слова всерьез не восприняли, полагая, что при ударе молнии человек сразу же теряет сознание. Тем временем отец вымыл руки и с полотенцем в руках прошел в зал, где и потерял сознание. Упал он на пол. Все произошло так быстро, что мы даже не успели испугаться. Я не растерялась, сделала отцу искусственное дыхание и массаж сердца, а мама мне помогала.



При поражении молнией надо незамедлительно оказать помощь прямо на месте происшествия. Пострадавшего следует уложить на спину, подложив валик из одежды под шею, чтобы создать лучшую проходимость дыхательных путей. Затем очистить полость рта от крови, слюны и т.д. с помощью бинта, накрученного на указательный палец, и начать делать искусственное дыхание: зажать двумя пальцами нос больного, наложить на его рот носовой платок и энергично вдвухать воздух в его рот. Затем оторвать свой рот ото рта пострадавшего для обеспечения пассивного выдоха. Продолжать вдвухание до тех пор, пока восстановится дыхание с частотой 12-14 вдохов в минуту.

Наружный массаж сердца необходим, если у пострадавшего нет пульса. Его делают вместе с искусственным дыханием: скрещенные ладони рук размещают посередине нижней части грудины, ритмично и энергично надавливая на нее. Наружный массаж сердца будет эффективным, если грудина будет опускаться на 5-6 см.

Соотношение частоты искусственного дыхания и массажа такое: после одного «вдоха» делается пять нажатий на грудную клетку.

Знайте, что в выдыхаемом воздухе здорового человека содержится количество кислорода, достаточное для жизнедеятельности пострадавшего, поэтому описанный способ очень эффективен.

Папа довольно быстро пришел в сознание. Он даже не понял, что с ним произошло и удивился, что лежит на полу. Мы с мамой очень обрадовались, что отец пришел в себя. К счастью, он чувствовал себя хорошо, поэтому скорую помощь мы вызывать не стали.

Так мои знания и умения по оказанию первой медицинской помощи помогли спасти дорогого мне человека.

Набокова И.В., г. Белгород

Наибольшее число несчастных случаев в грозу происходит в сельской местности (90%). Чаще всего молния поражает человека на открытых местах, несколько реже — в помещении и еще реже — в лесу под деревьями.

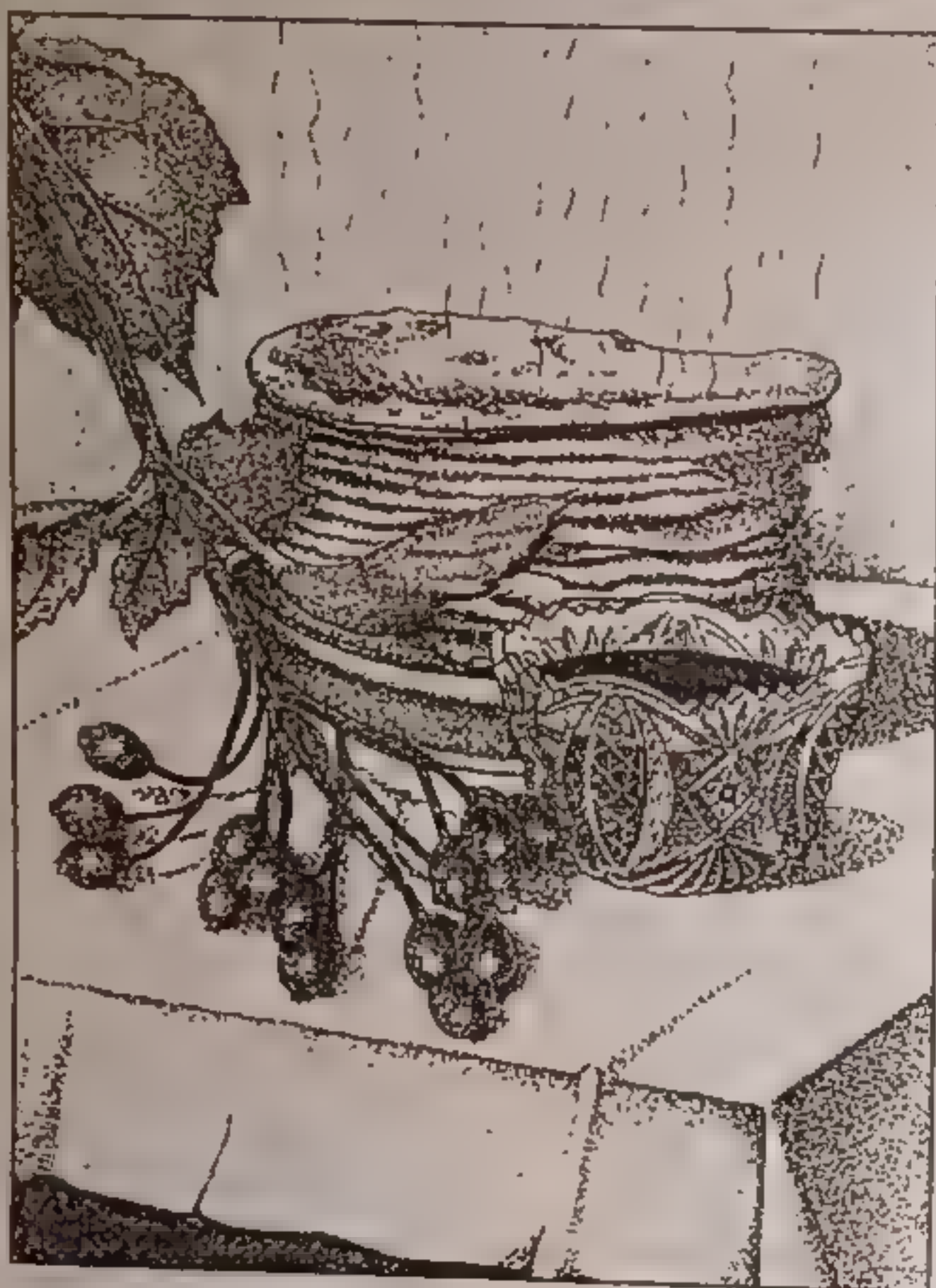
От удара молнии нередко разрушаются здания, возникают пожары, гибнут люди и животные. Еще в древности было замечено, что часто молния, смертельно поражая людей, не оставляет на их теле никаких следов.

Молния ведет себя очень загадочно. Бывало, что молния буквально испепеляла людей, оставляя в целости их одежду, или «раздевала» свои жертвы, расшвыривая их одежду на десятки метров вокруг, а человек оставался жив. Иногда, проникнув в помещение, молния совершенно не причиняет вреда людям, но снимает позолоту с картинных рам, обоев и переносит ее на другие предметы.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ВКУСНЕЙ БЛИНОВ ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ, ЕСЛИ ПОДЛИВОЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА ИХ ПОЛЬЕТЕ

Из боярышника можно приготовить замечательную подливу к блинам, оладьям, запеканкам и даже кашам. Это очень полезно, потому что боярышник используют для лечения сердечных болезней. Употреблять его в пищу детям и взрослым — это значит укреплять сердце.



Для приготовления подливы берут 0,5 кг спелых плодов боярышника и варят в воде до размягчения. Затем плоды откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, плоды протирают через сито, чтобы убрать косточки, добавляют 1 ст. ложку сахара (или лучше меда) и тщательно размешивают. Готовую подливу хранят в холодильнике.

Подлива из боярышника получается густая и очень вкусная.

Морозова Г., г. Смоленск

ПАСТИЛУ ИЗ ЯБЛОК ИЛИ АЙВЫ С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОПРОБУЕТЕ ВЫ

Бабушка моя была искусницей во всем. Она научила маму и меня готовить пастилу из яблок или айвы. Для приготовления пастилы моем яблоки (айву при этом еще чистим щеткой), вырезаем сердцевинку, и вместе с кожурой перекручиваем на мясорубке. Складываем в тазик с толстым дном, чуть-чуть добавляем воды и варим до мягкости. Когда масса станет мягкой, протираем ее через сито и взвешиваем. Затем добавляем столько сахара, сколько весит масса и увариваем на маленьком огне до такой густоты, чтобы масса с ложки падала комом. Из айвы пастила получается еще и красивая, потому что айва, когда варится, становится ярко-красной.

Затем кладем на подготовленные противни промасленную бумагу и выкладываем на них массу толщиной в 1 см. Сушим пастилу в духовке в несколько приемов (2-3 раза в день включаем духовку на медленный огонь на 10-15 минут). Когда сушим в последний раз, то накладываем сверху на пастилу свежий лист бумаги и переворачиваем на этот лист готовую пастилу, убрав с противня промокшую нижнюю бумагу. Готовая пастила, если она достаточно твердая и хорошо отстает от бумаги.

Готовую пастилу нарезаем на кубики или ромбы и обваливаем в сахарном песке.

Заготовленную на зиму пастилу мы не нарезаем, а обернув ее с двух сторон пергаментной бумагой, осторожно скручиваем в рулончики и складываем в деревянный ящик, который выносим на холодную лоджию. Зимой мы берем по одному рулончику и, нарезав кубиками, так же обваливаем в сахаре. Всю зиму едим «конфетки» собственного приготовления.

Мамаева Эльмира, г. Махачкала

ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ — ПРОСТО ЧУДО, ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ Я ЭТО БЛЮДО

Меня можно назвать фанаткой тыквы. Я люблю этот овощ. Осенью, если не каждый день, то через день точно, обязательно готовлю что-нибудь из тыквы.

Очень люблю тыквенные оладьи. Очищенную молодую тыкву (1 кг) натираю на крупной терке, добавляю взбитые яйца (2 шт.), соль, полстакана муки, 3 зубчика растолченного чеснока, черный перец, тмин, майоран по вкусу (когда есть). Если тыква не очень сочная, подливаю пару столовых ложек молока, чтобы тесто было не особенно упругим.

Выпекаю оладьи на прогретой сковороде, смазывая ее растительным маслом. Если готовлю оладьи на антипригарной сковороде, то масло не кладу.

Тыквенные оладьи получаются пышные и вкусные. С ними завтрак веселее.

Камыкина Ольга, г. Саратов

МОРКОВЬ С КАБАЧКАМИ ГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ

Морковь и кабачки — очень полезные овощи, потому что не дают набирать лишний вес, выводят холестерин и даже помогают лечить злокачественные опухоли. Я часто готовлю из них разные блюда. Рецепт одного вкусного блюда хочу предложить вашей газете «Желаем Здоровья».

Один небольшой кабачок и штук шесть средних морковок очищаем и нарезаем соломкой. Добавляем одну измельченную луковицу. Берем поллитра горячего молока и заливаем нарезанные овощи. Доводим до кипения на слабом огне (следим, чтобы молоко не убежало) и выключаем.

Выкладываем в тарелку, посыпаем двумя столовыми ложками мелко порезанной зелени сельдерея, добавляем 2 ст. ложки сметаны и солим по вкусу. Блюдо готово!

Магомедова А., г. Ставрополь

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

Очень нужен рецепт для лечения грыжи позвоночника. Кто лечил грыжу позвоночника семенами репейника (на водке, на масле) и какие были результаты? Пожалуйста, напишите в газету «Желаем Здоровья»

Ларюшкина А.В., г. Строитель

Недавно стала читать вашу газету, очень понравилась. Я страдаю избыточным весом. Боролась я с этой бедой как могла — садилась на диеты, пила таблетки — все бесполезно, потому что худею и тут же набираю вес снова. Может быть кто-нибудь знает, как избавиться от этого недуга? Заранее благодарна,

Л.З., г. Старый Оскол

Заболела гипопаратиреозом (это отсутствие в организме гормона парашитовидных желез). немеют кончики пальцев, дергаются мышцы. Соблюдаю диету, но может есть какие-нибудь лекарственные растения, которые помогают при моей болезни?

Ведерина С.Т., г. Волгоград

Одолели угри на лице. Где только не лечилась. У какого только дерматолога не была. Угри не проходят. От этого настроение подавленное, и ничего не приносит радости. Помогите, пожалуйста.

М. Н., г. Черкесск

Перед родами у меня появился диабет. Ребенка удалось родить без осложнений. Посоветуйте, пожалуйста, безопасные народные средства, которые могут помочь кормящей матери снизить содержание сахара в крови.

В.Н., г. Майкоп

Сыну 24 года. Он страдает лунатизмом. Как можно бороться с этой болезнью? Вылечился ли кто, и чем надо лечиться?

С.Ф., г. Нальчик

У моего отца эмфизема легких. Он сильно похудел, дышит с большим трудом, но лечиться в поликлинике не хочет. Помогите найти рецепт хорошего травяного настоя, чтобы лечить его дома.

Миронова Зина, г. Тамбов

Моей сестре 42 года. Шесть лет назад она заболела ревматизмом. Сейчас ее состояние, несмотря на плановое лечение, ухудшилось, и врачи говорят, что у нее начинается красная волчанка. Прошу, напечатайте об этой болезни и рецепты ее лечения. Есть же знахари, которые помогают лечить волчанку. С большой надеждой на вас,

Сухотина Елена, г. Петрозаводск



В аварии на мотоцикле мой зять получил перелом ключицы и перелом правой ноги. Также от удара пострадал мозжечок. Кости срослись, но из-за травмы мозжечка у него сильно нарушена координация движений. Врачи говорят, что она со временем может восстановиться, но я хотела бы попросить совета мудрых людей: можно ли помочь зятю какими-нибудь народными средствами быстрее восстановить нормальную работу мозжечка?

Шарина С.А., г. Тула

С детства болею язвенным колитом. Поражены пищеварительный тракт и толстая кишка. Иногда даже бывают кровотечения. В больнице возможности лечиться нет, так как сейчас на руках у меня больная мама. Поэтому обращаюсь с просьбой к знающим людям, чтобы написали, как лечить эту болезнь с помощью целебных трав. Надеюсь на вашу доброту и внимание.

В.Р., г. Кострома

На теле появились ярко-малиновые родинки. Их становится все больше, перешли на шею и лицо. Появляются как точки и потом вырастают. Врач назвал это гемангиомами и сказал, что они доброкачественные и сами не исчезают, надо удалять электричеством. Можно ли избавиться от них другим способом и что делать, чтобы этих родинок не становилось больше?

Стрельникова А., г. Короча

Уже двадцать лет страдаю от болезни селезенки. Несколько раз лежала в больнице. Теперь к этому несчастью прибавилась язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Сажу на диету, лечусь регулярно, но язвы не уменьшаются. Подскажите, что делать?

Каратаева С.М., г. Омск

У мужа цирроз печени. Врачи говорят, что эта болезнь не лечится, но у меня все-таки теплится надежда, что есть народные средства, которые, если не излечивают, то хотя бы замедляют болезнь. Прошу помочь советом.

Коломиец Надежда, г. Иваново

Сын переболел гепатитом С. Расскажите, пожалуйста, какие травы помогут укрепить печень и ослабленный после болезни организм. И какой режим надо соблюдать?

Пряжина Н.Д., г. Тамбов

О ЧЕМ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ СНЫ

* О начинающемся гриппе говорят сны, в которых вы движетесь в какой-то вязкой среде — тумане, болоте, мутной грязной воде.

* Перед подъемом температуры часто снится, что вы сильно задыхаетесь — бежите и не можете остановиться, хотя уже не хватает дыхания; либо безостановочно поднимаетесь по бесконечной лестнице.

* О нарушении нормальной работы сердца предупреждают сны, в которых вы падаете с высоты. Они нередки в переходном возрасте (в 5-8 лет, 15-18 лет и 55-60 лет), когда идет перестройка организма.

* Болезненности мышц типа миозита предшествуют сны об укусах. Увидев такой сон, постарайтесь вспомнить, какую именно часть тела вам повредили. Именно там вскоре могут развиться признаки заболевания.

* Сцены удушья во сне могут возникнуть месяца за два до появления признаков туберкулеза или перед воспалением легких.

* О гастрите или обострении язвенной болезни говорят сны «замкнутого пространства», когда вы видите тесную комнату, шкаф, особенно если эти сны перемежаются снами об испорченной пище.

* Повторяющиеся кошмарные сновидения — признак того, что ваша нервная система находится на пределе. Наяву нужно разобраться, что давит на вашу психику, и с помощью врача принять меры.

ЯЗЫЧЕСКИЙ ОБРЯД ОЧИЩЕНИЯ

Если ваша жизнь, подобно оставшемуся без управления железнодорожному составу, несется под откос на большой скорости и вы живете в предощущении непоправимой беды, ступайте в лес или парк, найдите там самое что ни на есть заповедно-одинокое место.

Выкопайте в земле ямку (не более 30 см в глубину и столько же в диаметре), наклонитесь над нею и выкрикните в нее все ваши обиды, страхи, отчаяние, кричите о них природе до тех самых пор, пока из глаз очищающим потоком не хлынут слезы и вы не почувствуете себя опустошенным, «вычерпанным» и «выжатым». Тогда закопайте ямку и сразу же уходите, не оглядываясь, домой.

Помните, никогда и ни при каких обстоятельствах не следует сюда возвращаться.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

— Если вы замените в спальне ковры и ковровые покрытия на маленькие домотканые коврики, которые можно часто стирать, а электронный будильник, стереосистему, телевизор и мобильный телефон отодвините не менее чем на 2 метра от кровати, то риск развития аллергических заболеваний и бронхиальной астмы значительно сократится.

— Красное вино лечит сердечно-сосудистые заболевания и заболевания легких. Россия — лидер по употреблению спиртных напитков, но красного вина у нас потребляют в 5 раз меньше, чем во Франции (в расчете на душу населения).

Результат: во Франции в 2 раза реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и в 5 раз реже страдают заболеваниями легких. Лечебные свойства красного вина известны давно, но что оно лечит конкретно, французские ученые установили совсем недавно.

— Самое распространенное заболевание — это простуда. Ее вызывает группа риновирусов (их существует более 180 типов), которая присутствует практически везде: от нее свободны только те, кто живет в маленьких изолированных поселениях или в ледяных пустынях Антарктиды. Существует по меньшей мере 40 различных вирусов, которые переносятся либо воздушным путем, либо при прямом контакте.

— Британские борцы с курением придумали новую рекламу, предупреждающую о вреде табака. Выяснилось, что фотографии с изображением разрушенных раком легких отвращают от курения вернее всего. Такие фотографии предлагается наносить на пачки сигарет и регулярно обновлять, чтобы привлечь к ним внимание.

— В старину существовала такая примета: если березовым прутиком пошлепать захворавшего ребенка, то болезнь должна отступить. Выздоровление наступит и вскоре после того, как на молодую березку будет вылит венок березе и, наклонив над больным ветки, обращались к дереву с просьбой об исцелении. Удивительно, но в большинстве случаев ребенок, побывавший на приеме у березы, быстро шел на поправку.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 2 (31), январь-февраль 2005 г.

Выходит 2 раза в месяц



ЧЕЛОВЕК РОЖДЁН ДЛЯ СЧАСТЬЯ

«В любом возрасте человек способен наслаждаться жизнью, быть счастливым. С годами ко мне пришла и мудрость. Я уверена, что мир станет более совершенным, если мы с состраданием и любовью будем относиться друг к другу. Я счастлива тем, что нужна людям», — пишет Галина Сергеевна Шаталова, автор знаменитой Системы естественного оздоровления, которую сама оттачивала более 50 лет, испытывая на себе.

Глядя на Галину Сергеевну Шаталову, приходишь к выводу, что старость может быть красивой, гармоничной и достойной. Она — результат экспериментов по омоложению. Она просто дышит. В её комнате зимой показывает +14°C, а самок до зимы не было — руки тёплые. У неё красивые белые волосы, нежная кожа. И от неё пахнет снегом. А уж угнаться за её ясной мыслью — для человека неподготовленного вещь безнадёжная.

Продолжение на стр. 5

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Ребёнок болен...

стр. 2

Обычный толчёный
кедровый орех
возможность даёт
похудеть без помех

стр. 6

Смесь мёда
с прополисом победит
такую болезнь,
как аднексит

стр. 7

Лавровый лист —
не только приправа

стр. 10

Закаливает и лечит пар

стр. 12

Из топинамбура квас
при диабете — как раз!

стр. 14

Отдыхайте активно!

стр. 16

11498 (Каталог российской
прессы «Почта России»)

50811 (Местный каталог
для жителей г. Белгорода
и Белгородской области)

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

РЕБЁНОК БОЛЕН...

Существует много нелекарственных методов снижения температуры.

ОБТИРАНИЕ ВОДОЙ С УКСУСОМ.

На 1 литр холодной воды 1 ст. ложка уксуса (столового уксуса, а не уксусной эссенции!). Годится и яблочный уксус. Обтирать следует вначале грудь, затем спину, ручки, нижнюю половину тела. На лоб положить компресс (холодная вода пополам с уксусом). Обтирание можно повторять каждые 1,5-2 часа. Если ребёнок потеет, чаще менять бельё и следить, чтобы малыш не был слишком укутан.

ОБЁРТЫВАНИЕ

Это старинный метод не только снижения температуры тела, но и очищения организма. Наша кожа — вторые лёгкие. Она дышит и выделяет с потом вредные вещества.

Особенно хорошо работает кожа как орган очищения у ребёнка. Для обёртывания берётся хлопчатобумажное полотно и замачивается в воде или водном настое тысячелистника (2 ст. ложки тысячелистника залить 1 л воды комнатной температуры в эмалированной кастрюле. На кипящей водяной бане нагревать 15 минут, помешивая, затем охладить и отфильтровать через ткань или марлю).

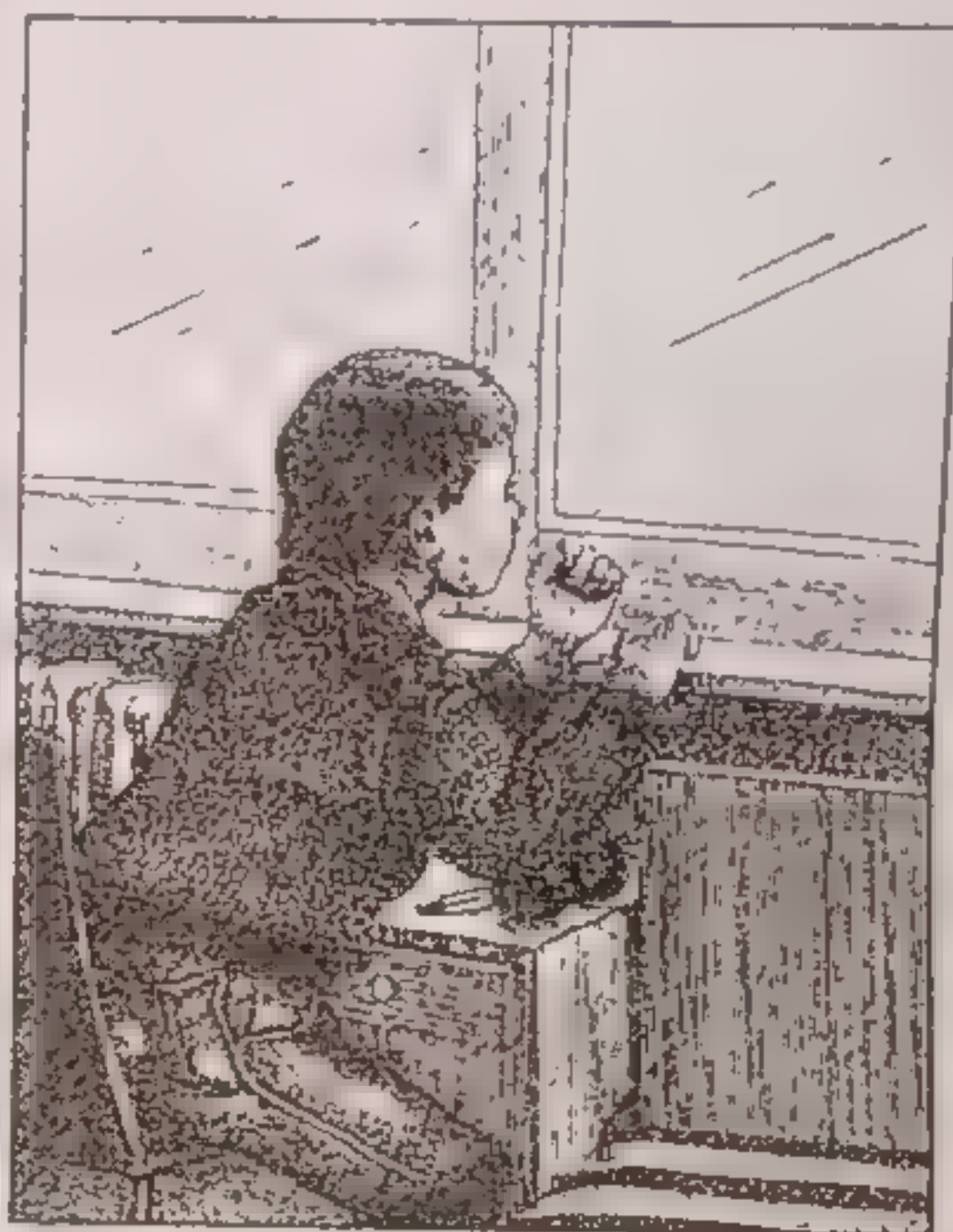
Мокрое полотно отжать и обернуть ребёнка, сверху накрыть сухим полотенцем и одеялом, держать до снижения температуры и улучшения самочувствия (проводить 1 раз в день). В это время давать чай из потогонных трав с мёдом, малиной. Чем сильнее потоотделение, тем эффективнее процедура.

ЧЕМ ПОИТЬ И КОРМИТЬ?

При высокой температуре полезно много пить. Можно предложить больному морс (питьевая вода с добавлением сока свежих ягод) из клюквы, брусники или чёрной смородины; компот из сухофруктов или чай с лимоном. Полезно давать пить физиологический раствор (1 ч. ложка соли на 500 мл воды). Если ребёнок просит есть, можно дать сухарик или немного гречневой или другой каши из цельного зерна, но без молока или масла. Вводить в пищу мясные и молочные продукты допустимо лишь постепенно и только при стойком снижении температуры и улучшении общего состояния.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ

Далеко не каждый ребёнок попадает на больничную койку, но ни один от этого не застрахован.



Оказавшись в больнице, ребёнок испытывает страх одиночества, чувство брошенности и вины, нервничает, и от этого выздоровление может затянуться. Главная причина его беспокойства — оторванность от привычной домашней обстановки, а также устрашающие процедуры, уколы и перевязки. Ребёнка будто подменяют, и даже

после его возвращения из больницы родителям приходится проявить немало душевной чуткости, терпения и выдумки, чтобы вернуть своё дитя в привычную колею.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ

- 1) При посещениях приласкайте и поцелуйте ребёнка, пусть он видит, что вы его любите.
- 2) Принесите из дома его любимую мягкую игрушку, пусть засыпает с ней, как дома.
- 3) В вечерние часы в больнице грустнее всего. Напишите ребёнку письмо и договоритесь, чтобы его передали малышу перед сном. Представьте себе: как приятно тоскливым длинным вечером открыть конверт и найти в нём ободряющую записочку от мамы или шуточный рисунок папы.

- 4) Расскажите ребёнку смешные больничные истории, свидетелями которых вы были, не было таких — придумайте.

По возвращении из больницы стоит вместе подсчитать плюсы больничного пребывания:

- прошёл испытание на самостоятельность и повзрослел;
- научился без слёз переносить уколы и перевязки;
- имеет основание гордиться шрамом после операции;
- может чувствовать себя более опытным, чем друзья и одноклассники.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД



Уважаемая редакция
«Желаем Здоровья»!

Посылаю вам материал о софоре японской. Применение её с омелой белой даёт хорошие результаты в лечении многих болезней. Всему коллективу редакции желаю доброго здоровья, спасибо за Ваш труд, который так необходим читателям газеты.

Хочу рассказать об удивительном дереве – это софора японская, родом из Китая. Вырастает оно до 10 м высотой, очень напоминает белую акацию, только без колючек, с шарообразной кроной, цветки бело-жёлтые в очень крупных метёлках, сидящих на концах ветвей. При созревании образуются плоды – бобы, очень напоминающие стручки фасоли. В кожуре семян содержатся тягучие вещества, благодаря которым плоды могут целыми месяцами оставаться сочными.

Цветёт софора очень поздно, во второй половине июля – начале августа.

Софора японская — дерево не только декоративное, но ещё медоносное и лекарственное. В медицинских целях используют бутоны и плоды (бобы). Бутоны софоры японской собирают в сухую погоду, когда они у основания соцветий начинают распускаться. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 25-30 градусов.

Наиболее ценным биологически активным веществом софоры является рутин, максимальное количество которого найдено в бутонах. Рутин способствует укреплению и очищению стенок сосудов. Препараты софоры японской обладают ранозаживляющими свойствами. Плоды оказывают бактерицидный эффект по отношению к стафилококку и кишечной палочке.

В народной медицине настойку софоры употребляют внутрь при повышенном давлении крови, для улучшения аппетита, как снотворное, при дизентерии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, внутренних кровотечениях, туберкулёзе лёгких

(в начальной стадии) и парапроктитах (воспаление слепой кишки).

Наружно настойку применяют в виде примочек при длительно не заживающих ранах, а также рубцах, вызванных ожогами; орошений при экземах, острых и хронических гнойных воспалительных процессах (абсцессы, трещины сосков грудных желез, трофические язвы), выпадении волос. Разведенный отвар используют для спринцевания при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

В народной медицине часто используют настои из нескольких лекарственных трав. Например, применение софоры японской вместе с омелой белой даёт хорошие резуль-



Софора японская

Софора помогает восстановить сетчатку глаз, улучшает зрение, снимает любую аллергию, значительно повышает иммунитет, благотворно влияет на щитовидку, так как содержит много йода.

Настойка плодов софоры. 1-2 ст. ложки плодов толкут, заливают 0,5 л водки. Настаивают в тёмной бутылке 10 дней, ежедневно встряхивая. Пьют по 30-40 капель с водой 3 раза в день. Для спринцеваний берут 1 ч. ложку настойки на 500 мл. воды. Курс лечения зависит от диагноза и самочувствия больного.

Отвар плодов: 5 г (1 ч. ложка) софоры на полстакана кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Используют наружно.

таты при лечении гипертонии и атеросклероза, сахарном диабете, болезнях желудочно-кишечного тракта, в гинекологии, при болезнях почек, варикозном расширении вен, доброкачественных и злокачественных опухолях, фиброме, аденоме и т.д. В таких случаях совместное применение софоры с омелой при точном соблюдении рекомендуемых доз и правильном приготовлении настоев даёт поразительные результаты лечения.

Если Вас заинтересовало лечение софорой и омелой, напишите, отвечу всем. В ограниченном количестве для читателей газеты «Желаем Здоровья» могу выслать набор этих трав.

Писать по адресу:

357560, Ставропольский край, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 24, Безверхнему Николаю Михайловичу.

Прошу вкладывать в письмо конверт с Вашим адресом.

«Софору японскую можно часто встретить в парках, во дворах и на улицах южных городов.»

Помню, когда мы с братом были детьми, то любили играть со связками бобов, падающих с деревьев в ветреную погоду. Длинные и мясистые, своей формой они напоминали восточные сладости. Но вместо смеси изюма и орехов стручки наполнялись густой клейкий сок, сладковато-горький и терпкий на вкус (очень много сока содержится и в нераспустившихся бутонах).

В средние века очень высоко ценилась стойкая жёлтая краска из софоры, которую в Европу доставляли из Японии и Китая. Её называли «краска из китайских жёлтых ягод».

Плоды можно собирать осенью, однако знатоки считают, что лучше подождать до тех пор, пока проявившиеся на дереве бобы тронет первый морозец».

(Из письма Валентины Яраевой)

СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ДВЕ СТАРЫЕ ПОДКОВЫ ПОД МАТРАСОМ ЛЕЖАТ. ЗАГОВОРЁННЫЕ, ОНИ ОТ РЕВМАТИЗМА СТОРОЖАТ

У моего дяди Лёши был жестокий ревматизм. Дядя от боли уже не мог вставать, когда тётя Аня, его жена, принесла домой две старые подковы и, положив одну подкову дяде под матрас в ногах, а другую — в головах (причём подковы лежали концами внутрь), сказала:

Раньше по земле били, а теперь чтоб раба Алексея защитили. Аминь.

Дядя Лёша после этого через 2 недели выздоровел. Но подковы у него до сих пор лежат под матрасом. Охраняют от болезни.

Укоркина Света, г. Смоленск

ЗАГОВОР И МЯТНЫЙ НАСТОЙ УБЕРУТ ИЗО РТА ЗАПАХ ДУРНОЙ

При заболеваниях желудка и кишечника изо рта появляется дурной запах. Это неприятно и мешает свободному общению с другими людьми.

Чтобы избавиться от него, надо с вечера положить в термос 3 ст. ложки мяты и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приёма и пить за 1 час до еды. Над каждой порцией говорить такие слова:

Четыре сестрицы, Захарий да Макарый, сестра Дарья да Марья, да сестра Ульяна сами говорили, чтобы у рабы(а) Божьей(его) (имя) щёки не пухли, зубы не болели, изо рта не пахло век по веку, отныне до веку. Тем моим словам ключ и замок; ключ в воду, замок в гору.

Это помогает за один день, если причина дурного запаха в засорении желудка. Если же засорен кишечник, лечиться надо две недели.

Буракова И.Д., г. Кострома

РУБАШКУ МУЖА, ЗАГОВОРИВ, СОЖГЛА, ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА ЕГО СПАСЛА

Туберкулёз сейчас успешно лечится (если болезнь не запущена). Проводят курс лечения, посылают в санаторий. Надо только серьёзно относиться к своему здоровью и выполнять все предписания врачей. Мой муж пришёл из армии раньше срока. Его комиссовали по причине заболевания туберкулёзом. Мы тогда жили ещё в родном селе. Фельдшер наш, Николай Александрович, очень внимательно относился к Ива-



ну, но в то время не было таких хороших лекарств, как сейчас, и мой Ваня, сильно мучаясь кашлем, угасал. Тогда за дело взялась его, покойная нынче, бабушка Лиза.

Вот что она сделала. На убывающую луну баба Лиза взяла Ванину нестираную нательную рубашку, обтерла ею Ивана. Дала мне написанный на листочке текст заговора и отправила с рубашкой в поле, приказав прочесть заговор над рубашкой и сжечь её. Я не должна была ждать, чтобы рубашка сгорела. Надо было сразу уйти, не оглядываясь и ни с кем не разговаривая. Для верности я взяла с собой немного керосина и пошла в поле. Там я облила рубашку керосином и стала читать заговор:

Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Шёл Господь по земле, людям помогая, от гроба поднимая. Подними, Господь, раба Твоего Ивана с одра болезни, смертельной постели, с мук телесных, отверни от смерти, поверни к жизни именем Твоим, делом моим. Продли рабу Своему Ивану веку земного. Аминь.

Подожгла рубашку и ушла, не оглядываясь. Когда я пришла домой, то увидела, что Ваня сидит на постели и с аппетитом ест молочную лапшу. С тех пор он медленно, но верно пошёл на поправку. Тому прошло почти сорок лет. Мой Иван Данилыч перешагнул уже за шестой десяток, дай Бог ему здоровья ещё на долгие годы.

Да, забыла предупредить. Если кто захочет повторить то же самое, то не делайте этого в понедельник, субботу и воскресенье. В эти дни заговор не действует. Не знаю почему. Баба Лиза мне не объяснила, а сама я, по молодости, спросить не догадалась.

Бертолова Е.С., г. Белгород

От редакции

Издавна в основе народной медицины лежат заговоры и заклинания. Каждое слово, каждую фразу заговора целители хранят как святыню и передают преемникам в неизменной форме. Слова заговора могут вызывать удивление, но считается, что любое изменение и нарушение ритуала его исполнения лишает заговор магической силы.

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

Галина Сергеевна Шаталова родилась 13 октября 1916 года. По профессии — врач. В качестве хирурга прошла две войны — Финскую и Великую Отечественную. Лауреат премии Н.Н. Будённого за научные и практические достижения в области нейрохирургии. Действительный член международной Академии энергетической информации систем. В 60-е годы заведовала секцией подготовки космонавтов-исследователей Академии наук СССР. Автор нескольких книг, в том числе «Целебное питание», «Выбор пути», «Философия здоровья». С мужем — любовь и согласие более 60 лет, у них трое детей, одиннадцать внуков.

С 70-х годов организует экспедиции, чтобы показать, каковы истинные возможности человека. Группы добровольцев, возглавляемые Шаталовой, пересекали пески Центральных Каракумов и поднимались в горы. Дневной рацион участника экспедиции состоял из 100 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов.

Благодаря Системе естественного оздоровления люди, в медицинских картах которых стояли диагнозы «приговоры» — рак, диабет, порок сердца, почечная недостаточность, — вернулись к полноценной жизни.

Что же надо изменить, чтобы естественный порядок жизни стал нормой?

«Прежде всего надо перестать быть эгоистом, не замыкаться в себе. Тогда раздутые телесные потребности вернутся в установленные природой рамки (ведь мы по природе скромны!), а сила духа поднимется на достойную высоту».

Большое значение имеет движение.

«Надевайте лёгкий спортивный костюм, не стесняющий движений, и бегите. Не можете бежать — идите. Нет сил идти — ползайте! Но двигайтесь, чтобы ваша энергетическая система получила стимул напряжённой полноценной работы, чтобы все процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма, протекали активно, в оптимальном режиме».

О пище же можно сказать, что она — далеко не единственный источник энергии. Гораздо больше энергии даёт радость. Задумайтесь: унылый, постоянно испуганный кролик в клетке поедает в несколько раз больше пищи, чем громадный як, радостный от солнечного тепла.

«Человек не может жить без радости, не может не приносить радость людям — это уже какая-то физическая недостаточность организма. Надо перевести настрой на соответствующие высоты, чтобы человек, даже если он тяжело болен, увидел, что никакой безвыходности нет. Когда он встанет на путь борьбы за собственное счастье, то перестанет болеть».



Один из главных аспектов Системы естественного оздоровления — закаливание. Галина Сергеевна в своей практике использует снеготерапию, которая входит в её методику лечения рака. С помощью этой методики Шаталова помогла вернуться к нормальной жизни многим. При желании на путь здоровья люди становятся удивительно быстро.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ СНЕГОМ?

Молодым и здоровым можно после ежеутренней физической зарядки на открытом воздухе тотчас растирать своё тело снегом.

Человеку в возрасте торопиться не следует. Начинайте с малого. Налейте в тазик холодной (лучше

ледяной) воды и буквально на мгновение опустите в неё одну ногу, сразу же после процедуры разотрите её полотенцем и наденьте тёплый шерстяной носок. То же сделайте с другой ногой. Понемногу увеличивайте продолжительность процедуры, причём главное здесь — регулярность. Не пропускайте ни одного дня. Даже небольшой перерыв может свести на нет ваши усилия.

Когда ледяные ножные ванны начнут доставлять вам удовольствие, можете переходить к обливаниям ледяной водой, от которой дух захватывает. Встряска организма получается сильнейшая. Радость заливает душу.

Людям, страдающим какими-либо заболеваниями, обливания всего тела надо проводить в более щадящем режиме — прохладный душ (температура воды постепенно понижается) или просто растирания тела до ярко-розового цвета. Продолжительность всей процедуры поначалу не должна превышать 5 минут. Привыкнете — переходите к растираниям снегом.

Но не форсируйте события! Главный ориентир для вас — ваше самочувствие после процедуры. Не допускайте никаких неприятных ощущений, и в конце концов сможете испытать на себе если не все, то хотя бы некоторые из десяти преимуществ, которые, по словам древнеиндийских мудрецов, даёт омовение водой: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Нижний предел возраста, когда можно заниматься закаливанием снегом, не ограничен, верхний — тоже. Г.С. Шаталовой довелось побывать в Якутии: «В солнечную погоду мороз там держится -37°C , но ни у одного якута на голове нет шапки. А своих малышей они выносят на улицу, вытаптывают в снегу ямку и кладут в неё голенького младенца. У него ещё и пупок-то розовый, сам весь в перевязочках, питается так, что сердце захватывает, а его вынимать из снега не торопятся». Ребёнок от такого закаливания только крепче становится.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ЖЕНА ОТ ПОДАГРЫ МУЖА ЛЕЧИЛА — НАСТОЕМ МЫЛЬНЯНКИ ЕГО ПОИЛА

Мыльнянка лекарственная — замечательное растение. Она помогает вылечить многие болезни, связанные с нарушением обмена веществ, и болезни внутренних органов. Это растение однажды хорошо подлечило подагру моему мужу. Я готовила лекарство из мыльнянки, а муж его исправно пил и через 10 дней уже мог наступать на больную ногу без особой боли, а ещё через 10 дней и боль прошла. Для лекарства от подагры (помогает также от экземы, дерматита) я брала корней и листьев мыльнянки поровну, измельчала их и смешивала. Потом 1 ч. ложку смеси настаивала 12 часов в 1 стакане холодной воды и процеживала. В начале болезни поила мужа 5 раз в день, давая по 2 ст. ложки настоя. Через 10 дней, когда ему полегчало, давала по 2 ст. ложки настоя уже 3 раза в день. При этом он не ел ни солёного, ни острого и не пил спиртных напитков.

Уборова Ж.А., г. Саратов

От редакции
При передозировке препаратов из мыльнянки могут быть тошнота и рвота.



ЧЕРНИКА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛИПА И КОРОВЯК. НАСТОЙ ИЗ НИХ ДЛЯ ДИАБЕТА — СУЩИЙ ВРАГ

Очень сочувствую людям больным сахарным диабетом. По жизни мне пришлось наблюдать эту болезнь у дедушки, а потом и у мамы. Как я жалею, что в то время не было книг по народной медицине.

Предлагаю рецепт из трав, который облегчил состояние отцу моей близкой подруги Зины, Николаю Фёдоровичу. Найдите в аптеках травы и составьте из них смесь: 10 частей листьев черники, 6 частей листьев лесной земляники, 4 части цветов липы и 3 части коровяка густоцветного. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Минут через 20 настой будет готов. Его надо процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Николаю Фёдоровичу это средство очень помогает. Пьют его 2-3 недели, пока показатель сахара не станет ниже. Через время, по необходимости, лечение повторить.

Воронцова Анна, г. Ярославль

ОБЫЧНЫЙ ТОЛЧЁНЫЙ КЕДРОВЫЙ ОРЕХ ВОЗМОЖНОСТЬ ДАЁТ ПОХУДЕТЬ БЕЗ ПОМЕХ

Нас две сестры. Мы очень разные по комплекции. Я пошла фигурой в отца и, сколько бы ни ела, остаюсь всегда при своём весе — 58 кг (рост 158 см). А сестра пошла в маму, которая и смолodu была полненькой. Сестрёнка перепробовала кучу разных диет, пила чай «Похудей», но после каждой диеты снова набирала килограммы. Она была на грани отчаяния и было махнула на всё рукой.

Но в книге о целебных свойствах орехов я нашла ещё один рецепт для похудения и уговорила сестру попробовать полечиться от полноты ещё разок.

Для моральной поддержки я сама истолкла купленные на рынке кедровые орехи вместе с кожурой в ступке, и сестра стала вместо завтрака пить приготовленный из них напиток. Уже через месяц стал заметен положительный результат, а через 2 месяца сестра похудела на 5 кг. Сейчас она продолжает пить ореховый напиток, чтобы скинуть до нормы ещё 3 кг.

Посылаю вам рецепт волшебного напитка: 1 ст. ложку истолчённых вместе с кожурой кедровых орехов положить в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать полтора-два часа. Процедить и пить вместо завтрака.

Во время лечения не стоит увлекаться сдобой и сладостями, а также жирным, копчёным и солёным.

Войниченко Н., г. Воронеж

ПЕЧЁНЫЙ ЧЕСНОК И МОРСКАЯ СОЛЬ ВЫЛЕЧАТ ДЁСНЫ И УЙМУТ ЗУБНУЮ БОЛЬ

Есть простые способы лечения воспаления дёсен и зубной боли.

При воспалении дёсен помогает морская вода или вода с морской солью. Если воспаление дёсен сильное, нужно в течение дня несколько раз полоскать рот раствором морской соли (1 ст. ложка на стакан воды).

А от зубной боли можно: сделать из чеснока кашицу и вложить её в полость больного зуба или поместить прямо на зуб и десну вокруг него. Можно положить чеснок на горячую сковороду и делать ингаляцию полости рта парами чеснока.

Первое средство быстро устраняет воспаление дёсен и укрепляет их, а второе — хорошо снимает зубную боль.

Девяткина А.Н., г. Смоленск

ЛАРЕЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

СМЕСЬ МЁДА С ПРОПОЛИСОМ ПОБЕДИТ ТАКУЮ БОЛЕЗНЬ, КАК АДНЕКСИТ

Женщины, болеющие аднекситом (воспаление придатков), подолгу лечатся таблетками и уколами. В некоторых случаях при этой болезни можно обойтись домашними средствами. Достаточно взять одинаковое количество мёда и прополиса, разогреть на водяной бане, смочить приготовленный тампон горячей (чтобы терпела рука) смесью и, обвязав ниткой, ввести на ночь во влагалище. Утром вынуть, потянув за нитку. Для выздоровления бывает достаточно 10-ти процедур. Если нет прополиса, можно купить в аптеке облепиховое масло. Оно также смешивается с мёдом в равных пропорциях и разогревается.

Титаренко С.Ф., г. Курск

НАДО ВОЛОСЫ ЖАЛЕТЬ, ЧТОБ СОВСЕМ НЕ ОБЛЫСЕТЬ

Моя подруга постоянно красила волосы в разные цвета. Каждый месяц она пробовала новый цвет. Ну и конечно, это кончилось весьма плачевно. После какой-то некачественной краски у неё стали сильно выпадать волосы. При расчёсывании на щётке оставались целые пряди. Она впала в панику, а я сочувствовала подруге, но что делать, не знала. На помощь пришла моя бабушка. Когда я рассказала, что делается с Олеськиной головой, бабушка ответила, что ещё не поздно эту беду исправить.



Для лечения Олеси, по бабушкиному рецепту, смешивала полстакана измельчённой коры дуба и полстакана луковой шелухи, заливала 1 л кипятка и варила 1 час. Затем процеживала через марлечку. В течение месяца подруга втирала в кожу головы этот отвар 2 раза в день. Волосы перестали выпадать, а на месте выпавших стали появляться щёточкой новые, здоровые. Олесья зареклась теперь их красить, тем более, что ей понравился тот оттенок, который придаёт волосам отвар луковой шелухи и дубовой коры.

Ткаченко Люба, г. Вологда

ОБИЛЬНЫЕ МЕСЯЧНЫЕ МОЖНО УКРОТИТЬ, ЕСЛИ НАСТОЙ КОРЫ МОЛОДОГО ДУБА ПИТЬ

Знаю рецепт, который может оказаться полезным для молодых девушек. Месячные у меня начались в 13 лет. Они были очень обильными и длились по 6-7 дней. Это причиняло мне неудобства, особенно в школе. Тогда мама стала интересоваться, нельзя ли нормализовать моё состояние. Однажды она принесла домой молодую дубовую кору и стала готовить из неё настой. Мама набирала 1 ч. ложку измельчённой коры дуба и заливала её 0,5 л холодной кипячённой воды. Настаивала 6 часов, процеживала и давала мне пить этот настой по полстакана до еды 3-4 раза в день. Так я лечилась около месяца. Затем дней 10-12 не пила. А потом снова мама поила меня с месяц. Немного терпкий вкус настоя помню до сих пор. После этого лечения многодневная обильность месячных у меня прекратилась.

К.З., г. Челябинск

БАНАНОВЫЕ МАСКИ ПОМОГУТ КОЖЕ. ДАЖЕ МАМЫ ПОСЛЕ НИХ ВЫГЛЯДЯТ МОЛОЖЕ

Мои подруги-однокурсницы Нина и Таня живут в студенческом общежитии. Иногда я захожу к ним позаниматься. Конечно, интересы у нас только в науку не упираются. Как-то зашла, а они разложили на столе среди учебников бананы, лимон, яйца куриные, банку с мёдом и баночку сметаны и химичат что-то в чашках. Оказалось, что девочки готовят косметические маски из банана. У Нины — жирная кожа лица, у Тани, напротив, от холодного уличного воздуха кожа на лице стала сухой. А маски из банана подходят обеим. Конечно, я тоже присоединилась к подругам.

Для Нины мы сделали такую маску для жирной кожи: хорошо размяли банан и смешали его с 1 ч. ложкой лимонного сока. Эту смесь аккуратно нанесли ей на лицо и оставили на 20 минут.

Для сухой кожи Тани взяли 1 ст. ложку кашицы из банана, 1 ст. ложку мёда, 1 ст. ложку сметаны и 1 желток. Взбили всё хорошенько и нанесли на лицо Тани на 20 минут. Потом девочки смыли маски тёплой водой.

Когда я возвращалась домой, купила бананы, чтобы сделать маски себе и маме, потому что маска из банана хороша и для сухой увядающей кожи лица. Мы делали банановые маски через день. Всего 20 процедур. После десятой процедуры мама готова была сдаться, но я уговорила её довести дело до конца. Мама согласилась и не пожалела об этом, потому что стала выглядеть моложе и чувствовать себя гораздо уверенней.

Криницина Оля, г. Воронеж

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

МЕЛ И КРАСНАЯ ШЕРСТЬ ПОМОГУТ ОТ РОЖИ ВЫЛЕЧИТЬ НОГУ



На левой ноге у меня образовалась рожа. Никакие средства не помогали. Я мучалась. Пришлось обратиться к знахарке, которую я нашла с большим трудом. Бывает, что шарлатаны выдают себя за травников и знахарей. А эта знахарка настоящая — её родственники в пяти поколениях лечили людей. Мою ногу она тщательно осмотрела и научила, как лечить. При этом не взяла с меня ни копейки.

Утром (до восхода солнца!) я должна была присыпать пудрой из мела поражённое место на ноге. Сверху закрыть рожу чистощерстяным лоскутом красного сукна и всё забинтовать. На следующее

утро надо убрать старый мел и использовать как присыпку новый. Также закрыть красным сукном и забинтовать.

Две недели я вставала до света и обрабатывала ногу, как учила знахарка. С каждым разом рожа уменьшалась, пока не прошла совсем. Красная материя, видимо, не пропускала световые лучи, способствующие увеличению рожи.

Ф.Н., г. Донецк

ИНДИЙСКИЙ ЛУК РАДИКУЛИТУ НЕ ДРУГ

Из-за радикулита, который меня просто изводит, я завела лечебное комнатное растение — индийский лук. Очень интересное растение, но у меня оно выглядит не слишком привлекательно, потому что я его держу не для красоты, а для пользы.

Когда случается приступ радикулита, отрезаю от растения кусочек листа размером в 2 см и растираю им больное место. Индийский лук вызывает сильное жжение и даже зуд, который длится минут 10-15. Но я столько не жду, а минут через 6-7 снимаю листок и намазываю потёртое место облепиховым маслом, укутываю его тёплым шерстяным платком и ложусь под одеяло. К утру приступ радикулита проходит, и я снова занимаюсь делами.

Ж.Д., г. Петрозаводск

Что тигра вскармливать,
что болезнь запускать
— себе на беду
(Японская пословица)

СОК ЛИМОНА И ДЕРЕВЕНСКОЕ МОЛОКО ПОДЛЕЧАТ МЫШЦУ СЕРДЦА ЛЕГКО

Мой рассказ о том, как я подлечила сердечную мышцу. Для этого нужно свежее коровье молоко, желательно некипячёное (покупать лучше у людей, которым доверяете. Я договорилась с соседкой, чтобы она продавала мне молоко). На каждый день нужно для очищения 1 л молока и 3 лимона. Лимонами я запаслась заранее и сложила их в погребе.

Утром я проваривала 1 лимон вместе с кожурой в воде 7-10 минут и выдавливала из него сок. Молоко делила на 3 порции. Одну часть лимона (на один приём) подогревала до тёплого, быстро влив в него сок лимона и размешав, выпивала залпом натошак за 2 часа до еды. Вторую часть молока со вторым лимоном принимала в 12 часов дня, за 2 часа до еды. Вечером, перед сном, через 3 часа после еды, я выпивала третью (последнюю) порцию молока с соком третьего лимона. И так 2 недели.

При этом питалась только овощами (ни кусочка мяса!) И, вообще, не переела. После проведённого лечения почувствовала, что в сердце прекратились колющие боли, и биться оно стало ровнее.

Батракова Ольга, Тульская обл.

ПРИМЕНИТЕ ХРЕН, АЛОЭ И МЁД, НЕВРИТ СЛУХОВОГО НЕРВА ПРОЙДЁТ

Хочу рассказать, как я вылечила неврит слухового нерва. Лекарства делала сама.

Для лечения внутрь я растолкла 4 зубка чеснока (40 г) и залила половиной стакана водки. Настаивала 10 дней и принимала по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

А для лечения непосредственно самих ушей приготовила два лекарства: солёное и сладкое. Солёное: корень хрена измельчила и слегка посыпала солью. Когда из хрена вышел сок, я его отжала через марлечку и перелила в бутылочку из-под аптечного спирта. Закапывала солёное лекарство в уши раз в день утром по 3-4 капли. Сладкое: листья алоэ прокручивала через мясорубку и, отжав сок через марлечку, смешивала пополам с мёдом. Закапывала по 3-4 капли по вечерам. Так и лечилась: утром «угощала» уши солёным лекарством, а вечером — сладким. Через 10 дней от неврита не осталось и следа.

Если нет хрена, можно лечиться только соком алоэ с мёдом; а если нет алоэ, то можно лечиться одним хреном.

С уважением,
Уварова Е.Г., г. Кострома

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

СОСНОВАЯ
СВЕЖАЯ СМОЛА
ПОЛЬЗУ ДЁСНАМ
И ЗУБАМ ПРИНЕСЛА

Хотя мне уже 50 лет, не могу пожаловаться на свои дёсны и зубы. Теперь, когда я почитала литературу по народной медицине (началось с вашей газеты «Желаем Здоровья»), я знаю, что всё это потому, что мы с детства жевали свежую сосновую смолу. Это была для нас жвачка. Я жила в большом двадцатиквартирном доме, где жевали смолу все. Особенно вкусной жвачка из смолы казалась весной. Оказывается, нет лучше снадобья для укрепления и обеззараживания полости рта, дёсен и зубов. Хорошо если бы и современные дети вместо резиновых жвачек пользовались свежей смолой хвойных деревьев. Им бы от неё была польза на всю жизнь.

Булочкина Г.И., г. Кострома

НАСТОЕМ ХВОЦА
ПОЛИПЫ В НОСУ
ОРОШАЛА —
ДНЕЙ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ
СВОБОДНО ДЫШАЛА

В детстве мне родители не удалили полипы в носу (боялись операции). Так и прожила с полипами до 32 лет, пока они совсем не замучили меня. Трудно было дышать, особенно по ночам.

Однажды подруга услышала, что полипы в носу можно вылечить при помощи травы хвоща. Она нашла рецепт и принесла мне.

Купила я у травников этот хвощ и приготовила из него настой: 2 ст. ложки хвоща залила 1 стаканом кипящей воды и настаивала 20 минут. Сначала я втягивала настой в каждую ноздрю по 10 раз в день. Но это было тяжело. Тогда стала использовать обыкновенный пульверизатор. Я наливала в пульверизатор настой хвоща и орошала полипы через каждую ноздрю также по 10 раз в день. Когда настой заканчивался, готовила свежий. Постепенно полипы уменьшились, стало намного легче дышать, а дней через 10 они совсем усохли.

Лазаренко Кира, г. Волгоград

ИНГАЛЯЦИЯ ИЗ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ВОДЫ
СПАСАЕТ МЕНЯ ОТ МИГРЕНЕВОЙ БЕДЫ

У меня редко болит голова. Но иногда, раз или два в год, мигрень отыгрывается. Головная боль может длиться неделю. Причём давление нормальное, ничего не болит, кроме головы. А боль такая, что темнеет в глазах. Раньше я пила таблетки. Но теперь разработала для себя практику «скорой помощи», которая быстро избавляет от мигрени.

Прежде всего готовлю себе ингаляцию: смешиваю в чугунке (он меньше остывает) стакан яблочного уксуса со стаканом воды и ставлю чугунок на тихий огонь. Даю медленно закипеть. Когда начинает подниматься пар, снимаю чугунок с огня, наклоняюсь над ним и

дышу. Вдыхаю пары 75 раз (считаю!), и боль проходит.

Но это ещё не всё. После ингаляции дня три во время еды принимаю 1 ч. ложку мёда и 1 ч. ложку яблочного уксуса, разведённых в половине стакана воды.

Худякова Надежда, г. Орёл

МИГРЕНЬ — заболевание, характеризующееся приступами боли в правой или левой половине головы. Чаше наблюдается у женщин. Как правило, в основе мигрени лежит нарушение нервной регуляции тонуса сосудов оболочек головного мозга, нередко в сочетании с наследственной предрасположенностью.

ОТ МОКНУЩЕЙ ЭКЗЕМЫ МАЗЬ
НЕ ДАЛА РУКЕ ПРОПАСТЬ

Меня мучила мокнущая экзема на кисти левой руки. Несколько лет лечила её мазями и другими препаратами, ничего не помогало. Приходилось всё время носить повязку на руке, чтобы в ранку не попали микробы.

Я уже думала, что так и прохожу с повязкой до конца жизни. Но Господь смилостивился и послал мне знакомство с чудесной женщиной, Татьяной Николаевной. Она сама — врач-дерматолог, но не чуждается и народной медицины. Когда я рассказала о своих мучениях и лекарствах, которыми лечилась, она предложила мне рецепт из знахарской книги. Я согласилась.

Переписав рецепт, приготовила дома мазь: взяла 200 г растительного масла, 100 г сока алоэ, 50 г хозяйственного мыла, 50 г канифоли, 50 г пчелиного воска. Всё это смешала и сварила до однородного состояния. Потом процедила и перелила в пол-литровую баночку. На кусочек марли накладывала мазь и, плотно прижав к больному месту, сверху закрепляла повязкой из бинта. Повязку меняла каждый день. Сначала мазь вытянула из раны всю жидкость, потом очистились края экземы. Стала появляться из-под раны новая здоровая кожа. Мазь эта лечит и сухую экзему.

Сергунина М.О., г. Екатеринбург

МАТУШКА - ПРИРОДА

Лавр благородный (лавровое дерево) был и остаётся символом славы и победы. В Древней Греции его посвящали богу солнца — Аполлону, который всегда изображался с лавровым венком на голове. Такими же венками принародно воздавали почести римским императорам-победителям.



В наши дни лавровый венок — награда чемпионам в разных видах спорта. А слово «лауреат» произошло от слова «лавр» и в переводе означает «увенчанный лавром».

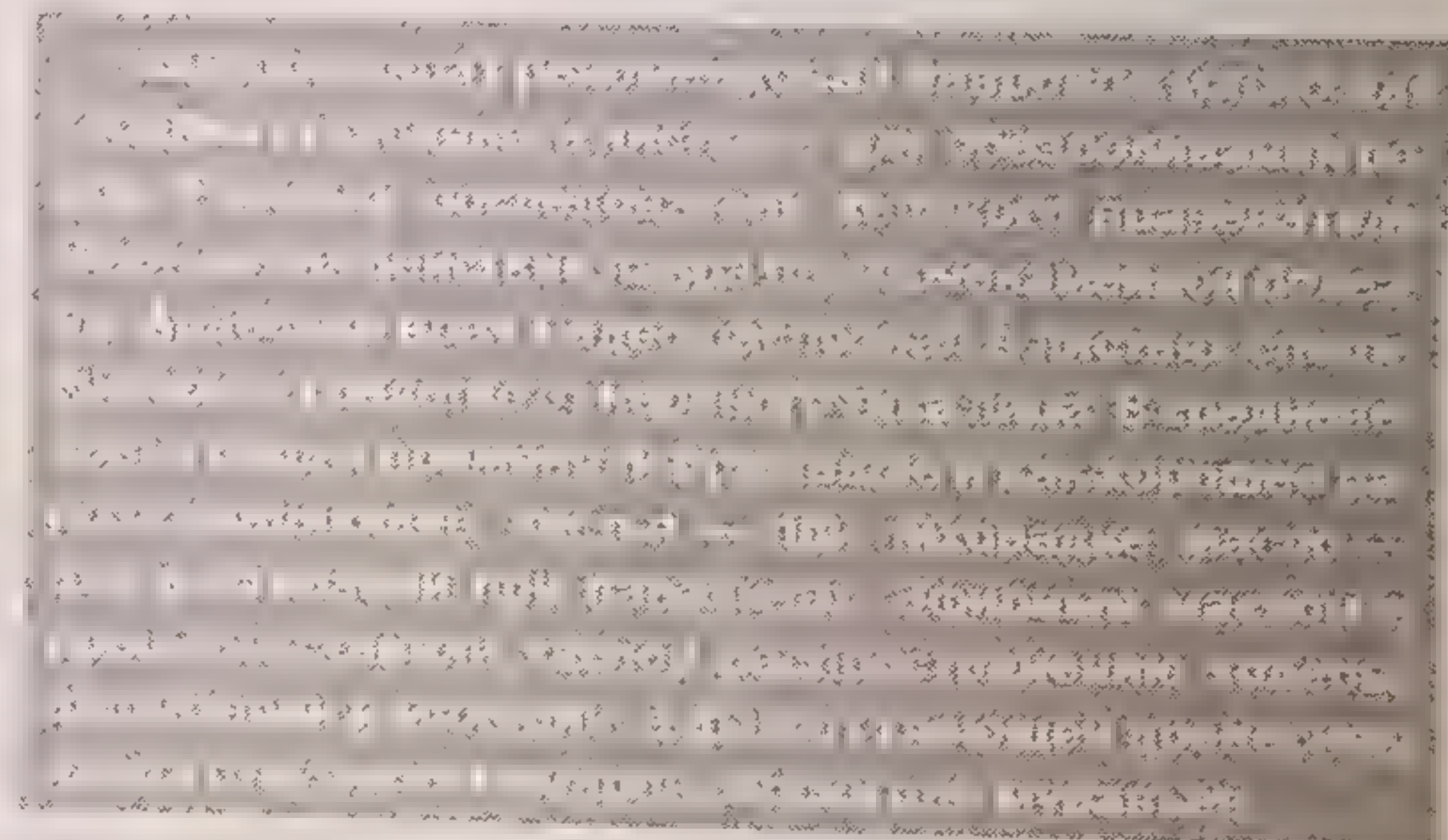
Вечнозелёное дерево лавр родом из Средиземноморья. Это реликтовая культура, остаток флоры третичного периода. В диком виде встречается в западном Закавказье. Растёт в субтропиках Западной Грузии и Абхазии. Встречается лавр и на Черноморском побережье, в горах на высоте 60-100 метров. Растёт по каменистым склонам на самых разнообразных почвах. Кустовые плантации имеются в Крыму, субтропиках Азербайджана и в Краснодарском крае. Лавр очень засухоустойчив, не переносит излишней влаги. Лавровое дерево вырастает до 8-16 метров высотой, а диаметр ствола превышает 50 см. Кора дерева имеет сероватый оттенок, крона густая, листья жёсткие, кожистые, со своеобразным приятным запахом.

Растение содержит эфирное масло (в листьях 3-5,5%, в плодах до 1%), дубильные вещества, смолы, горечи, которые придают листьям типичный запах и приятно горький вкус. Листья и плоды лавра — пряность, приправа к пище, используется в консервном производстве, кондитерской и ликёро-водочной промышленности. Лавровый лист вызывает аппетит и содействует пищеварению, его используют в приготовлении различных видов жареного мяса, супов, блюд из рыбы, крабов, раков, сельди. Прекрасно гармонирует с маринованными огурцами, свёклой, фасолью и капустой. Листья лавра благородного обладают ценными лечебными свойствами. Они оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, бактерицидное и болеутоляющее действие.

На Востоке лавровым листом и коркой апельсина ароматизировали воду, подаваемую в конце трапезы для омовения рук.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ — НЕ ТОЛЬКО ПРИПРАВА

Жирное масло лавра служит основой для изготовления медицинских свечей (заменяет масло какао), используемых при геморрое, воспалительных процессах в толстом кишечнике, входит в состав патентованного лекарства «Бобковая мазь» — против чесоточного клеща, ревматизма, невралгии.



В народной медицине лавр благородный используется в виде мази, настоя и отвара.

Мазь из лавровых листьев: 50 г измельчённых листьев заливают 1 стаканом подсолнечного масла, настаивают в тёмном месте 2 недели. Втирают в суставы при артритах, артрозах, ревматизме.

Водный отвар или настой лаврового листа рекомендуется для внутреннего применения.

Настой. Взять 5-6 листьев, залить 1 стаканом горячей воды (80°), настаивать 12 часов. Принимать за 30 минут до еды по 1 стакану утром и вечером в течение месяца при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в том числе при мочекаменной болезни.

Отвар листьев. Взять 4-5 листьев, залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 5 минут. При этом посуду следует оставлять открытой, чтобы раздражающие эфирные масла успели испариться. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 недель.

Считается, что при заболеваниях мочевого пузыря отвар оказывает более сильное воздействие, чем настой. В смеси с мёдом (1 ч. ложка на 0,5 стакана) он очень эффективен при простудных заболеваниях и как средство, укрепляющее организм.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

Гепатиты — общее название воспалительных заболеваний печени.

Но вызваны они бывают различными причинами:

— Наиболее часто гепатиты имеют инфекционную природу и могут возникать при попадании в организм вирусов. На сегодняшний день учёными описано 7 видов гепатита: А, В, С, D, Е, Т, TV, G, которые определяются по результатам анализа крови.

— Гепатит может быть вызван бактериальной или паразитарной инфекцией.

— Может возникнуть под воздействием токсических веществ (алкоголь, наркотики).

— Поражение печени дают и некоторые лекарства (эритромицины, противотуберкулёзные препараты и др.) при длительном неправильном лечении.

— Ещё одной причиной возникновения гепатита является недостаточное поступление белка в организм (например, при врождённом нарушении обмена веществ).

— Нередко болезнь возникает вследствие заболеваний кишечника, язвенной болезни желудка.

ГЕПАТИТ бывает острым, когда воспалительный процесс в печени длится до 6 месяцев, и хроническим, когда воспаление сохраняется дольше.

Острый гепатит проявляется слабостью, температурой, неприятными ощущениями или болью в правом подреберье, тошнотой, снижением аппетита, рвотой, увеличением печени. Заболевание может протекать с желтухой или без неё, в лёгкой или тяжёлой форме.

ИСТОЧНИКИ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСНЫМИ ГЕПАТИТАМИ

Вирусными гепатитами В и С болеют только люди, поэтому источником инфекции может быть лишь больной человек (вирусоноситель). Вирус гепатита передаётся через кровь, при этом достаточно очень маленького количества крови, содержащей вирус.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ:

• от больной матери к ребёнку во время беременности, родов, кормления грудью. Профилактика: беременные дважды обследуются на гепатиты.

• при половых контактах. Профилактика: использование презервативов.

• при тесном бытовом контакте: использование чужих бритвенных приборов, зубных щёток, мочалок и т.д. Профилактика: соблюдение санитарно-гигиенических правил.

ИСКУССТВЕННЫЕ ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ:

• использование необеззараженных шприцев лицами, употребляющими наркотики;

• использование нестерильных инструментов при татуировке, проколах мочки уха, иглоукалывании и т.п.;

• медицинские манипуляции: инъекции, операции (через иглы и инструменты), переливания заражённой крови.

ГЕПАТИТ ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Для предупреждения передачи гепатитов в медицинских учреждениях принимаются следующие меры:

* Вся кровь, которая переливается, проверяется на вирусы гепатита и ВИЧ-инфекцию. Люди, переболевшие гепатитом В и С, а также носители вирусов отстраняются от донорства.

* Эффективным профилактическим средством от гепатита В является прививка. По закону «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» все дети должны бесплатно прививаться от гепатита В. Взрослые люди могут сделать прививку в поликлинике на платной основе.

Лечить вирусные гепатиты нужно в больнице, так как они вызывают тяжёлые поражения печени. Как и какими методами лечиться, решает только врач, после того как оценит результаты обследования.

Помните, что лечить гепатит надо обязательно, иначе воспаление печени может перейти в цирроз.

В остром периоде гепатита печень желательна не перегружать. Поменьше лекарств и даже травяных отваров. Для более успешного лечения больному надо придерживаться специальной диеты и соблюдать постельный режим.

В период выздоровления можно поддерживать организм настоями и отварами трав (отвар шиповника, овса, мёд с лимоном).

Рекомендуется такой сбор: шиповник 45 г, мята перечная 50 г, солодка голая 30 г. 20 г смеси трав залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2-х недель. Отвар можно готовить на 2 дня и хранить в холодильнике. Это народное средство прошло испытание на кафедре инфекционных заболеваний Института последипломного обучения г. Москвы.

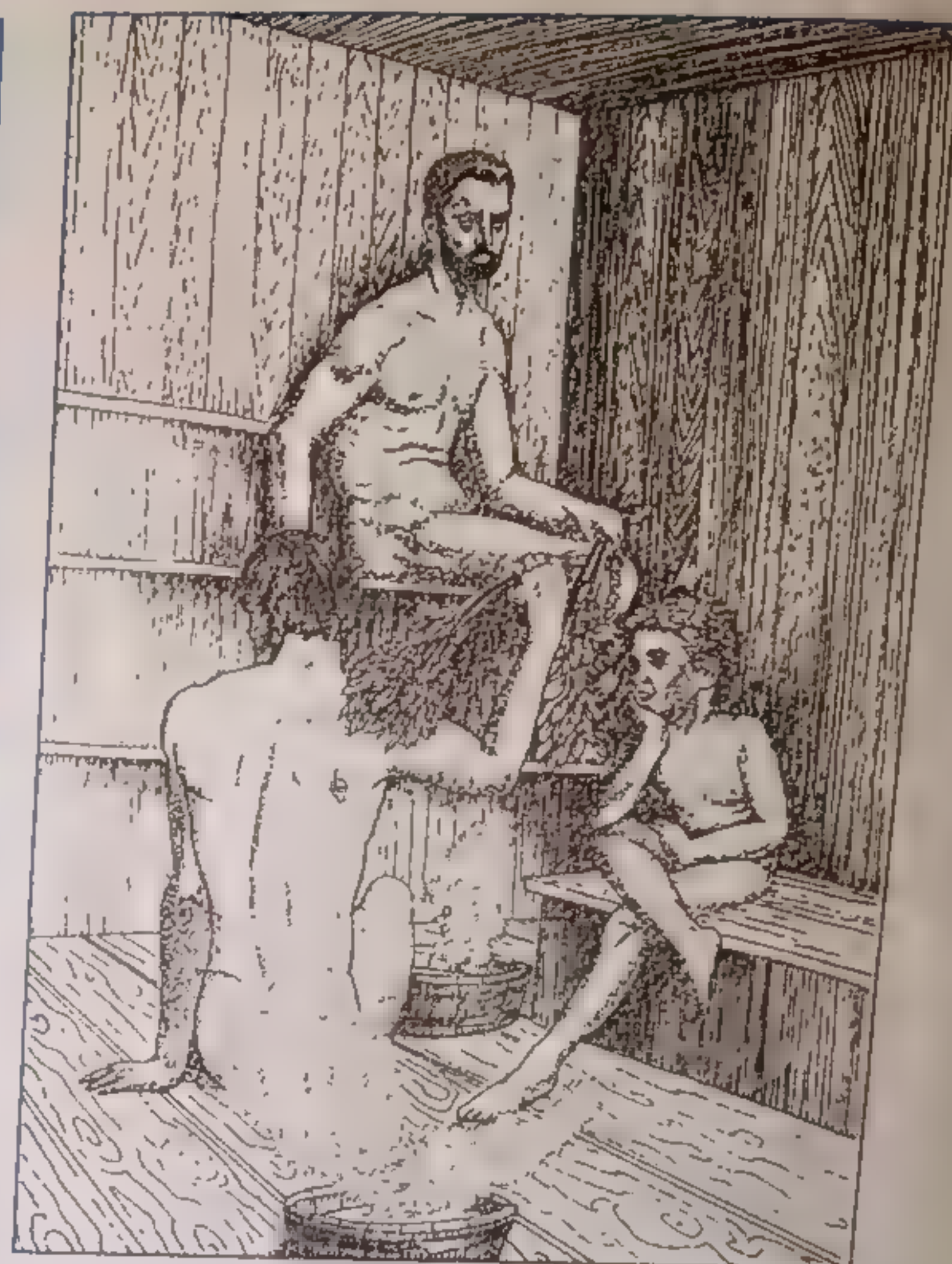
Врач-инфекционист Михеева Р.Л.

Знаменитая болгарская целительница Ванга говорила: «От желтухи есть очень простое лекарство, которое полностью лечит её за три дня. Как только болезнь обнаружили, нужно в течение трёх дней с утра натощак пить сок одного лимона, в котором растворена одна чайная ложка пищевой соды».

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

ЗАКАЛИВАЕТ И ЛЕЧИТ ПАР

Благотворное действие пара на организм известно человечеству издревле. Парные бани существовали в Древней Греции и Риме, Египте и России, и на далёком Американском континенте задолго до открытия его Христофором Колумбом. Чем же пар так привлекает нас? Прежде всего тем, что одновременное воздействие горячего пара на все системы и органы нашего тела вызывает их дружную реакцию, заставляет интенсивнее и слаженнее работать. Таким образом, происходит естественная гармонизация всех процессов жизнедеятельности человеческого организма.



Баня значительно расширяет предел закаливающих температур (до 90-100°C). Если учесть, что зимой, например, на Руси исстари было принято сразу же после парной выбегать на мороз и валяться в снегу, то нижний уровень температур опускается до минусовых значений.

Высокая температура воздуха в парилке русской бани активизирует обменные процессы в организме, стимулирует выделение пота, а с ним и вывод из организма шлаков, представляющих собой конечные продукты обмена веществ.

Через поры разогретой кожи выделяется от 500 до 1500 мл пота, а вместе с ним выводятся соли, молочная кислота, мочевины и многие другие токсичные продукты обмена.

Благодаря этому облегчается работа почек. Капилляры кожи, расширяясь, как бы «отсасывают» кровь от внутренних органов, устраняя застойные явления в них. Одновременно кожное дыхание становится более интенсивным, более полным.

Применение в бане веника представляет собой своеобразную форму самомассажа, способствующего улучшению кровоснабжения мышц, суставов, связок.

Мало того, листья некоторых видов веников способны впитывать в себя излишнюю влагу в виде пота, который выделяет кожа, обладают фитонцидными свойствами, т.е. убивают микробы. Фитонциды действуют и непосредственно на кожу — лечат, омолаживают. Поэтому банный веник усиливает оздоровительный эффект горячего пара, который впитывают лёгкие. Однако это ещё не всё. Веник используется и в качестве нагнетателя пара к телу, чтобы оно обильнее выделяло пот. И, наконец, орудуя веником, человек совершает активные действия, которые полезны тому, кто решил сбросить лишний вес.

В парной первым делом надо присмотреться, как обращаются с веником опытные люди, и даже по-

просить их вас попарить — никто из бывалых банщиков не откажет в такой услуге. Так вы лучше поймёте, какой эффект даст то или иное движение веника, и будете действовать сообразно этому в дальнейшем. Париться нужно с умом, получая от этого удовольствие.

При пользовании баней главное — соблюдать постепенность (основной закон закаливания). Трёх заходов в парную по 5-7 минут для здорового человека более чем достаточно. Для людей не вполне здоровых совет такой: прислушивайтесь к своему организму. При первых признаках головокружения, слабости, одышки, подташнивания следует немедленно покинуть парную и выйти в прохладное помещение.

Оптимальная температура в парилке должна быть 60-70°C, в сауне — не более 90°C (более высокая температура, 130°C и выше, обжигает гортань и увеличивает риск заболевания раком горла).

Большое распространение получает в последнее время финская сауна — родная сестра русской бани. Она, как правило, представляет собой комплекс, в который входят душевая, плавательный бассейн и обшитая еловыми досками со смолой камера, в которой раскаляются гранитные камни, поднимается температура к 100°C и выше.

Число поклонников сауны растёт не только у нас, но и во всём мире, однако и наше чудо-чудное — русская баня, продолжает привлекать великое множество людей. Есть у неё одно преимущество, которое выделяет её среди всех других бань, — это пар.

Противопоказания:

- эпилепсия;
- мочекаменная болезнь;
- бронхиальная астма;
- сердечно-сосудистые заболевания и гипертония;
- кожные и онкологические заболевания;
- любые заболевания в остром периоде.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

История, которую я хочу вам рассказать, может быть, идёт вразрез с общим нашим представлением о войне, и кое-кто обвинит меня в предвзятости, а кто-то может упрекнуть и во лжи. Но это было! Было с моей бабушкой Харитиной Васильевной, которая уже десять лет как оставила нас и похоронена на кладбище в родном селе.

Во время Отечественной войны мужа бабушки призвали в армию. Фашисты наступали, наша армия отступала. Так сложились обстоятельства, что часть, в которой воевал наш дед, отступала по его родным местам на Белгородчине. В районе города Алексеевки измученные боями солдаты воспользовались небольшой передышкой и уснули, попадая без сил там, где стояли. А враг снова атаковал. Мой дед вскочил со всеми и, со сна ничего не разбирая, забыв винтовку под деревом, где спал, побежал за отступающими солдатами... Его судил трибунал в родном селе (вот судьба!) и приговорил за потерю боевого оружия к расстрелу... Расстреляли деда на глазах у односельчан, жены и родных детей, которых было четверо, и самому старшему (моему отцу) только исполнилось восемь лет. После этого солдаты оставили позиции и ушли дальше на восток.



ЖЕНЩИНА С ГОРЯ СЛЕГЛА БЕЗ СИЛ, ДОКТОР НЕМЕЦКИЙ ЕЁ ИЗЛЕЧИЛ.

А бабушка, тогда ещё совсем молодая 28-летняя женщина, с горя слегла. У неё враз опухли ноги: стали как столбы. Она рассказывала, что сердце её так болело, что она не могла пошевелиться. Четверо детей стояли вокруг матери, лежащей на кровати, и плакали. После старшей смерти отца дети боялись потерять и мать. Никто из односельчан не пришёл ей на помощь, только родная сестра, потихоньку от свекрови, приносила им немного еды.

А через три дня в село пришли немцы и стали выискивать дома получше, чтобы поселить в них своих солдат. Дом у бабушки был по тем временам неплохой. Дед его за год до войны построил. К ней тоже заявились квартирмейстеры. Но, увидав смертельно больную женщину и кучу плачущих ребятишек, ушли. Наверное, они кому-то об этом доложили, потому что через некоторое время в дом зашёл немецкий офицер с какой-то чудной сумкой в руке и сказал, что он доктор. Только это слово поняла бабушка из всего, что было сказано по-немецки. Доктор выставил ребятишек во двор, а сам осмотрел бабушкины опухшие ноги и, послушав её сердце, что-то по-своему недовольно пробормотал. Потом он достал из сумки какую-то коробку; вынул из неё таблетки и одну дал бабушке.

Пока немецкая часть стояла в селе, доктор приходил два раза в день. Он приносил детям хлеб и давал бабушке таблетки. Ей стало заметно лучше, и теперь она могла уже потихоньку вставать. Но опухоль на ногах никак не спадала. Бабушка не могла надеть никакую обувь и ходила в вязаных носках.

Однажды доктор пришёл в их дом, положил на стол две буханки хлеба и жестами стал объяснять бабушке, что они уходят из села, и он больше не будет приходить. Доктор оставил бабушке коробочку с таблетками для сердца, но, показав на её ноги, дал понять, что их надо лечить иначе. Долго он сидел за столом, думал, а потом, радостно хлопнув себя ладонью по лбу, как будто что-то вспомнив, быстро вышел во двор. Бабушка заковыляла на распухших ногах за ним. Доктор стоял среди её детей и держал в руках веточку обыкновенной петрушки. Он сделал вид, что рвёт её, а потом махнул рукой в сторону огорода. Дети поняли его и принесли с огорода пучок петрушки. Доктор вернулся в дом, взял чайник, положил в него петрушку и налил туда воды. Старший мальчик (мой отец) растопил плиту, а доктор поставил чайник на огонь. Когда вода закипела, немец снял чайник с огня и показал бабушке, что это надо пить вместо воды, попрощался и ушёл. Больше она его никогда не видела...

Благодаря настою петрушки и таблеткам доктора, бабушка вскоре выздоровела. Опухоль с ног спала.

В селе за время оккупации были разные немцы. И вели они себя тоже по-разному. Бабушке Харитине с детьми пришлось пожить и в сарае, и даже в погребе, пока не пришло освобождение. Да и после войны она многого натерпелась, пока вырастила моего отца и тёток. Но до самой смерти жалела, что не узнала даже имени немецкого доктора, который спас ей жизнь и помог в трудное время её детям, чтобы поминать его в своих молитвах к Господу.

Злыднев В.П., г. Белгород

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

КАША ИЗ ТЫКВЫ БОЛЬНЫМ ПОМОГАЕТ — ЛЕЧИТ КОЛИТ И ОТЁКИ СНИМАЕТ

Я люблю кашу из тыквы. Сначала стала готовить её из-за проблем с кишечником, больной печени и желчным пузырём, а также из-за отёков. Теперь у меня и колита нет, и отёки сошли. Но я так полюбила эту кашу!

Тыкву можно приготовить и с рисом, и с пшеном, и с манной крупой (как когда захочется).

Вот мой рецепт: очищаю отрезанный от тыквы кусок (граммов 600) и мелко нарезаю. В кастрюлю с толстым дном кладу кусочки тыквы, наливаю полстакана молока, добавляю 2 ст. ложки сливочного масла и недолго парю её на огне. Затем равномерно рассыпаю по тыкве полстакана риса или пшена, посыпаю сахаром, чуть-чуть солю, добавляю 1 стакан воды и варю на маленьком огне до готовности. Каша готова, когда крупа полностью сварится.

Сильно горячую кашу есть не советую — вкуса не почувствуете. Лучше дайте ей настояться и ешьте в тёплом виде.

При болезни я ела эту кашу каждый день. Она помогла мне вылечиться лучше всякого лекарства.

Смородина Надежда Н.
г. Волгоград

ИЗ ТОПИНАМБУРА КВАС ПРИ ДИАБЕТЕ — КАК РАЗ!

Очень люблю квас, но из-за сахарного диабета пить его осторогаюсь. Долгое время я с грустью смотрела, как пьют этот напиток другие. А теперь готовлю окрошку из кваса, который можно пить, сколько хочешь, всем диабетикам.

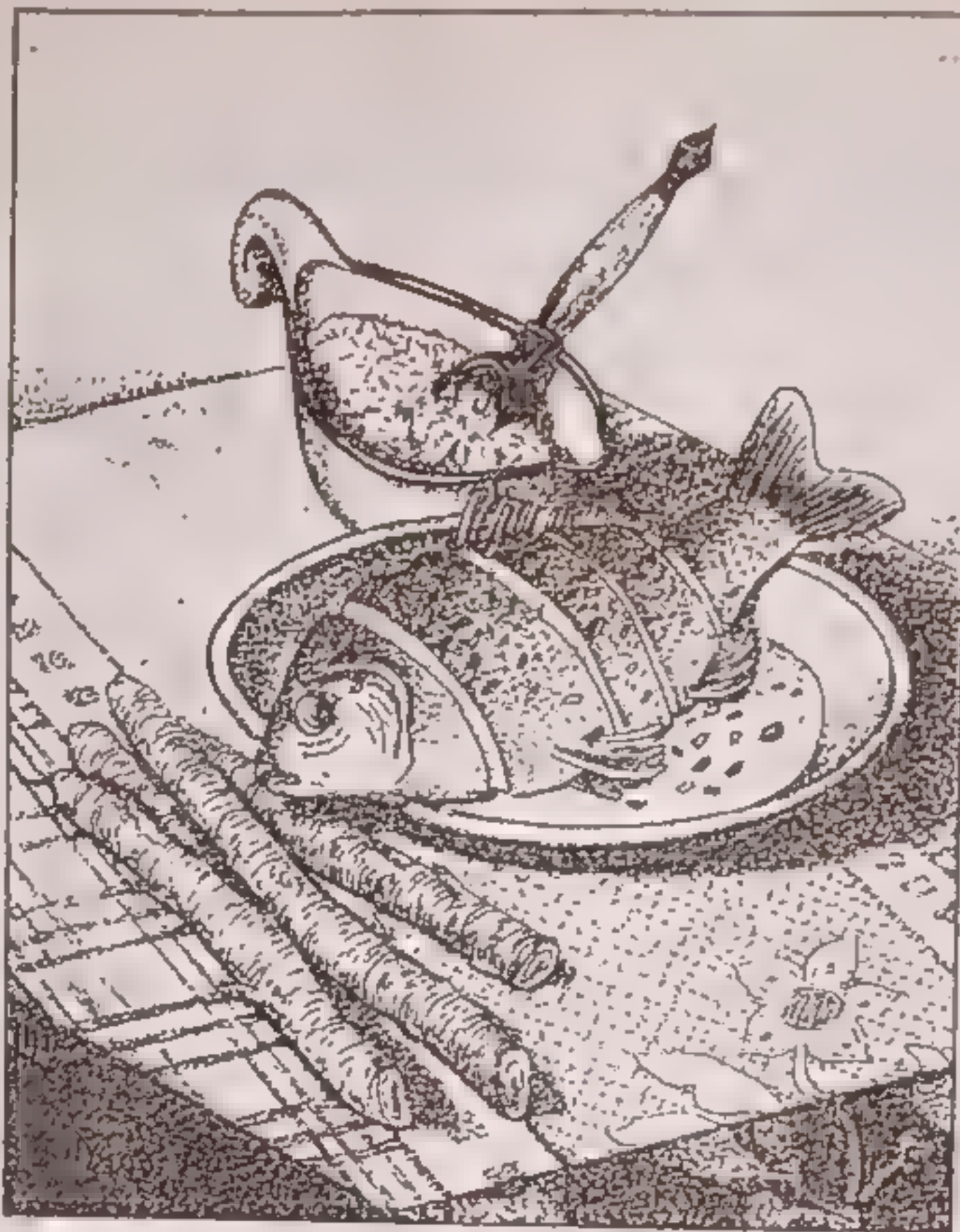
Делаю я его из топинамбура: нарезаю ломтиками сырые клубни и заливаю холодной кипячёной водой. Ставлю в тёплое место на 3-4 дня, и квас готов. Он очень полезен.

Храмцова Лариса Ивановна,
г. Смоленск

КАРПА С ХРЕНОМ ГОТОВЛЮ Я, ЛЮБИТ ЕГО МОЯ СЕМЬЯ

Хрен — лечебное растение. Он повышает аппетит, снимает отёки, улучшает обмен веществ и кровообращение, губительно воздействует на болезнетворные микробы. Поэтому рыба с хреном становится не только вкуснее, но и полезнее. Посылаю вам рецепт приготовления карпа с хреном. Его и гостям на стол не стыдно поставить, и самим дома вкусно поесть.

Карпа я беру большого, килограмма на полтора. Чищу, вынимаю вну-



тренности и жабры, солю, перчу, сбрызгиваю лимонным соком, заворачиваю в пищевую фольгу (продаётся в магазине) и запекаю в духовке. Примерно через 30 минут карп будет готов. Достая его из духовки, разрезаю на порции и каждую порцию посыпаю тёртым хреном и нарезанной зеленью петрушки. Подаю с картошкой, политой соком от карпа.

Но при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни, гепатитах и гастритах хрен есть нельзя. В таком случае карпа можно полить сметаной. Тоже будет очень вкусно.

Кронакова Елизавета, г. Тула

ДУШИСТЫЙ СУПЧИК ОВОЩНОЙ ХОРОШ С ПЕРЛОВОЮ КРУПОЙ

Недавно в гостях у своих друзей-вегетарианцев я попробовала перловый суп с овощами, сваренный не на мясном бульоне, а на воде. Он оказался вкусным и душистым. Я записала рецепт и приготовила суп дома. Он всем понравился, особенно дедушке и бабушке, потому что с возрастом (как сказала бабушка) полезно не отягощать организм мясом и мясными бульонами, а надо есть побольше круп и овощей. Ещё мы прочли, что древние врачи советовали «иметь в меню много овощей: свёклы, моркови, сельдерея, пастернака, петрушки и т.д.» Травы и цветы, овощи и фрукты богаты противовоспалительными, гормональными и иммуностимулирующими веществами. А перловый суп рекомендуется людям с избыточной массой тела и при атеросклерозе.

Вот как я готовила этот суп: 1 стакан перловой крупы замочила на ночь в холодной воде. Утром воду слила и, залив свежей водой (3 л), варила крупу 15 минут. Пока перловка варилась, я почистила 6 картошек, 2 среднего размера моркови, корешок сельдерея и 2 луковицы. Корень сельдерея и морковь натёрла на тёрке, а лук и картофель мелко нарезала. Все овощи я добавила к перловке, посолила по вкусу и влила в кастрюлю 1 ч. ложку растительного масла. Перед самым окончанием варки посыпала суп мелко нарезанной зеленью.

Когда подавала на стол, то в каждую тарелку положила по 1 ч. ложке сметаны. Со сметаной суп нежнее по вкусу и более сытный. Буду очень рада, если это блюдо понравится читателям газеты «Желаем Здоровья».

Сарахова Фатима, г. Нальчик

ПИСЬМО ПИШУ — ПОМОЧЬ ПРОШУ

Мой муж служил в Чечне. После возвращения оттуда он не может спокойно спать вот уже более 2-х лет. Постоянно снятся кошмары. Снотворное не помогает. Наоборот, во время кошмарных снов я не могу его добудиться. Наверное, есть заговоры от такого состояния. Напечатайте, пожалуйста, хоть один. Может заговор поможет отогнать ночные кошмары.

Котляр Ирина, г. Ставрополь

Дочь родилась с увеличенной печенью. Врачи сказали тогда, что когда она подрастёт, печень будет соответствовать её росту. Она выросла, ей уже 10 лет, а печень выросла ещё больше. И теперь я не знаю, кому верить и что делать. Посоветуйте, может есть какие-то рецепты народной медицины, которые могут уменьшить размеры печени.

Казанцева Алла, г. Владимир

У меня нашли кисту на яичнике. Говорят, надо вырезать, пока она ещё доброкачественная. А я слышала, что кисту можно вылечить народными средствами. Подскажите, как избавиться от кисты яичника.

Тулеева И., г. Кострома

Моя маленькая дочка ещё летом упала и разбила коленку, которая с тех пор очень болит. Куда только не обращались. Постоянно вырастает какая-то шишка. Уважаемые знахари, поделитесь рецептом лечения.

Захарченко И., г. Белгород

Год назад я вывихнула лодыжку. Вывих вправили, но лодыжка часто выскакивает из сустава. Говорят, что это уже привычный вывих. Но я совсем не хочу «привыкать» к вывихам. Как укрепить сустав?

Окоёмов Лена, г. Астрахань

НА ПОМОЩЬ СПЕШУ — РЕЦЕПТ ПИШУ

В газете «Желаем Здоровья» (№ 13, октябрь, 2004 г.) Н. Коломиец спрашивает, как лечить цирроз печени. Поможет этим больным комплексное лечение.

1. Прежде всего нужно очистить кровь с помощью отвара из хвои, плодов шиповника, корня солодки. Если болят почки, то в отвар добавить луковой шелухи.

Отвар: 5 ст. ложек хвои сосны (ели, туи и т.п.), 3 ст. ложки измельчённых плодов шиповника, 2-3 ст. ложки луковой шелухи и небольшой кусочек корня солодки залить 700 г воды, довести до кипения, варить на малом огне 10 минут. Настоять ночь, завернув эмалированную кастрюльку в тёплое. Утром процедить и пить по 1 стакану 3-4 раза в день до еды в течение 4-х месяцев подряд без перерыва.

Солодку можно купить у травников или в аптеке. Хвою собирают в утренние часы (до обеда) с 22 по 30 мая (но не ждать же столько, можно собрать и сейчас, она просто менее активна. Кстати, хвоя излечивает и рассеянный склероз).

Лечение начинать утром: пить в 7 часов натощак первый стакан отвара хвои.

2. Нужно восстановить иммунную систему. В трёхлитровую банку опустить измельчённые с цедрой 3 лимона и 3 головки чеснока (тоже измельчённые), добавить 3 ст. ложки мёда и долить кипячёной водой доверху. Настоять 3 дня. Пить ежедневно без перерыва 3 месяца подряд по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Утром пить в 7 часов 15 минут после приёма отвара хвои.

Если организм не примет этот настой (среагирует печень), не пейте, есть ещё основной рецепт лечения цирроза печени.

3. Основной рецепт: пить сок лопуха свежий или консервированный 1:1 с мёдом (зимой).

Листья лопуха собирают в апреле-мае или в сентябре-октябре, срезая у самого основания нецветущего растения, тщательно моют, просушивают на ткани и пропускают через мясорубку.

Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Курс 2-3 месяца до улучшения самочувствия.

Утром пить в 7 часов 30 минут.

Лечение соком лопуха хорошо чередовать через месяц с лечением настоем ясменника душистого (2 ст. ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить). Пить по 50 г 4 раза в день до еды.

! Ясменник душистый — ядовитое растение, строго соблюдайте дозировку!

4. Через 30 минут после приёма сока лопуха выпить 1 таблетку мумиё (по 0,2 г) и запить 3-мя большими глотками сока красной свёклы, выдержанного в холодильнике 3 часа.

Мумиё пить в 8 часов утра. Провести 3 курса по месяцу с перерывами в 5 дней.

5. Через 30 минут можно поесть любую кашу, салат овощной или фруктовый, нежирное мясо птицы, творог, кефир или простоквашу.

6. Через час после еды положить 1 таблетку апилака (продаётся в аптеке) под язык и подержать, пока не растворится.

Точно в таком же порядке принимать всё в обед и перед ужином.

На время лечения исключить все жирные блюда, сливочное масло, алкоголь и настойки на спирту.

Зизевская Ангелина.
309601, Белгородская обл.,
Новооскольский р-н, с. Яковлевка

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЁМ

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

РАСКРЫТ СЕКРЕТ «ПРОКЛЯТИЯ УНДИНЫ».

«Проклятие Ундины», или апноэ — весьма опасное заболевание, вызывающее неожиданную остановку дыхания во сне, казалось бы, у совершенно здорового человека. Оно было открыто 30 лет назад, но до сих пор его причины оставались неясными. Недавнее исследование французских учёных показало, что болезнь связана с мутацией особого гена. Мутация не передаётся по наследству, а возникает в каждом случае заново. Учёные надеются, что это открытие позволит проводить диагностику заболевания у каждого человека ещё до его рождения.

РИС СПОСОБЕН ЗАМЕНИТЬ ЛЕКАРСТВА ОТ ДИАБЕТА.

Созданный японскими генетиками сорт риса поможет больным сахарным диабетом отказаться от лекарств. Как объяснили создатели нового продукта (Национальный институт агробиологии), выведенный сорт снижает уровень сахара в крови, стимулируя синтез собственного инсулина поджелудочной железой. Утверждается, что пациентам с инсулинонезависимым диабетом рис может полностью заменить лекарственную терапию, если включать его порцию в каждую трапезу.

ИЗОБРЕЛИ ПРИБОР, КОТОРЫЙ ПОКАЖЕТ, СКОЛЬКО МОЖНО ПИТЬ.

Архангельские учёные представили общественности прибор, определяющий индивидуально допустимую дозу алкоголя. Тест занимает всего 30 минут. Желающих принять участие в эксперименте пригласили в лабораторию со своими спиртными напитками. Испытуемые выпивали небольшими дозами алкогольный напиток, а доктор с помощью компьютера отслеживал реакцию головного мозга. Прибор указывал порог, за которым человек перестаёт себя контролировать. По словам разработчиков метода, безопасная доза индивидуальна и часто зависит от наследственности.

СУЩЕСТВУЕТ ХЛЕБ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.

Если ежедневно хрустеть аппетитным хлебным батончиком, можно быстро похудеть. Так заявляет Международная диетическая компания хлебобулочных изделий, базирующаяся во французском городе Ним. Специалисты-диетологи «испекли» длинный хрустящий батон с биодобавками из водорослей, сжигающими лишний жир. Хлеб имеет привкус йода. Чтобы похудеть, этот хлеб нужно есть регулярно в течение полутора месяцев.

ПОЯВИЛСЯ ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ

В Польше разработан качественно новый вид медицинского пластыря. Он изготавливается из полиуретановой плёнки и применяется для изоляции небольших порезов и царапин. Благодаря свойствам нового перевязочного материала, человек может спокойно мыть руки, принимать душ, ходить в баню и даже несильно тереть пораненное место мочалкой — вода сквозь пластырь не просочится, и сам он не отклеится, если его не отрывать с усилием. Кстати, несмотря на водонепроницаемость, полиуретан свободно пропускает воздух, что предотвращает нагноение и ускоряет заживление раны.

ОТДЫХАЙТЕ АКТИВНО!

Врачи считают, что здоровый человек должен гулять не меньше двух часов в день в любое время года. Если, конечно, температура на улице не ниже минус десяти.



— Можно просто прогуляться пешком, а можно совместить прогулки с катанием с горок, которое так любят дети. Да и взрослому не зазорно скатиться с горы. Катание на санях зимой всегда было любимым развлечением на Руси. Это не только приятно, но и полезно: стремясь сохранить равновесие, человек тренирует реакцию и вестибулярный аппарат. А дети просто визжат от восторга.

— Можно встать на лыжи. По популярности лыжи сравнивают с бегом трусцой. По способу влияния на организм — это и есть бег, для которого особенности холодного сезона требуют дополнительных принадлежностей. Чтобы оказаться на лыжне, совсем не обязательно быть профессионалом — уже после 15-20 минут скольжения даже неопытный лыжник чувствует себя вполне уверенно.

— Для того чтобы встать на лыжи, лучше выбраться за город. А вот кататься на коньках можно и не уезжая так далеко — катки заливают в крупных парках и скверах. За счёт катания на коньках человек учится управлять своим позвоночником, формируется красивая осанка. Детей обучать катанию на коньках можно уже с 5-6 лет. Хотя из-за частых падений коньки не рекомендуются людям пожилым и склонным к остеопорозу.

Регулярное катание на коньках и лыжах способствует закаливанию организма, повышает сопротивляемость к ОРЗ, развивает и укрепляет мышцы, благотворно влияет на нервную систему.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «СОВА».

Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 131, 3 эт.

Отдел распространения: г. (0722) 33-18-33

Редактор Осипов В.В.

Цена свободная

Адрес для писем: 308000,

г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11,

газета «Желаем Здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Отпечатана в ГП «Белгородская областная типография» (пр-т Б. Хмельницкого, 111-а) Т (0722) 26-25-63

Тираж 222 00 экз.

Заказ № 316

Сдано в печать 20.01.2005

Желаем

ЗДОРОВЬЯ

№18(47)2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ОСТЕОПОРОЗ.

ЭТО ВСЕХ КАСАЕТСЯ...

СТР. 12

САГА

О НИТРАТАХ

СТР. 4

ТРАВЫ

ОТ БЕСПЛОДИЯ

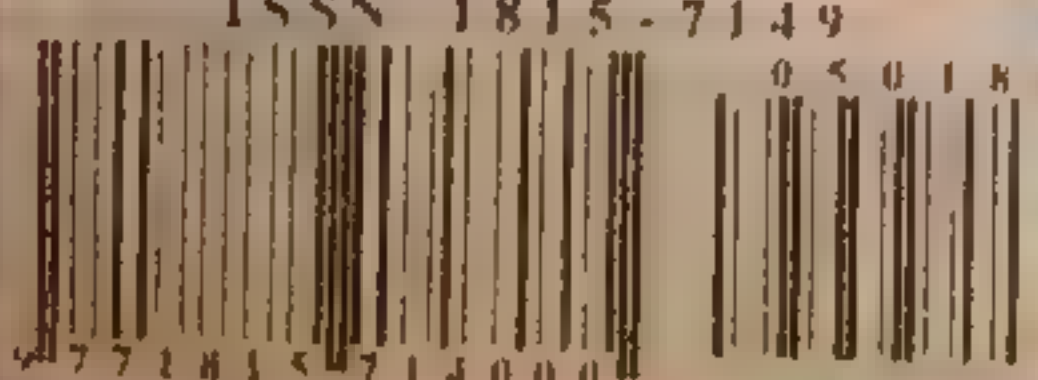
СТР. 7

РАК:

**НЕ ПРИГОВОР,
А ИСПЫТАНИЕ**

СТР. 2

ISSN 1815-7149



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы: 11498 (Каталог Российской прессы «Почта России») 50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

то же делать тем, для кого грозный диагноз прозвучал, как гром среди ясного неба? Наш постоянный консультант **Меджид Мадатович Сафаров**, фитотерапевт со стажем работы более полувека, бережно сохранивший и многократно приумноживший знания, полученные в наследство от прадеда и бабушки - известнейших в Азербайджане целителей, - дает однозначный ответ на этот вопрос: нужно бороться! Бороться за собственную жизнь, за спокойствие и душевное здоровье родных и близких. И в этой борьбе все средства хороши.

«Я убежден - и годы практики это подтверждают - что **1-я и 2-я стадии рака излечимы на 100%**», - говорит Меджид Мадатович. - Но и тем, у кого процесс зашел уже далеко, ни в коем случае нельзя отчаиваться: вековая мудрость, знания о целебных силах природы помогут в борьбе за здоровье каждого пациента. Нужно лишь помнить о том, что лечение любой болезни, и особенно такой страшной, как рак, - процесс очень длительный. И здесь, помимо желания выздороветь, необходимы терпение, упорство и дисциплина. Лечение онкологического заболевания длится годами. Но в этой борьбе очень высокая ставка - жизнь больного, поэтому лично я всегда настроен только на победу!»

ГЛАВНОЕ - ОЧИЩЕНИЕ

В физическом плане опухоль - это результат зашлакованности организма или какого-то отдельного органа. Шлаки же выводятся травами.

Меджид Мадатович рекомендует средство, которое помогает при всех видах рака, очищает кровь, лимфу и другие жидкостные среды организма. Приготовление его происходит в два этапа.

Сначала делается настой:

- корень ивы козьей - 1 ст. ложка,
- кориандр - 3 ст. ложки,

- корица - 1 ст. ложка,
- корень чистотела - 2 ст. ложки.

Все измельчить в мясорубке или кофемолке, залить 600 мл холодной кипяченой воды, довести до кипения. Настоять трое суток, процедить.

Следующий шаг - изготовление настойки:

- орех грецкий зеленый

мать по схеме:

- 1-й день - 3 капли,
- 2-й день - 5 капель,
- 3-й день - 7 капель,
- 4-й день - 9 капель,
- 5-й день - 11 капель,
- 6-й день - 13 капель,
- перерыв - 10 дней

и в обратном порядке - до первоначальных 3-х капель. В целом «сеанс» лечения соста-

тромбофлебит, обладает восстанавливающим и омолаживающим действием.

Можно применять это лекарство и в качестве профилактического антиракового средства. В этом случае хватит и одного полного курса в год.

ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ

Дополнительно известно, что рак боится холода. Ученые подтверждают: те, кто спит при температуре +16-18°C, раком не болеют.

Поэтому для излечения опухоли, расположенной снаружи, в богатейшем «арсенале» Меджида Мадатовича существует очень оригинальное, многократно испытанное средство. Оно действует, как двусторонний молоток: лечит и холод, и травяной состав, который легко впитывается через кожу.

Состав сбора:

- тысячелистник (цветы и листья),
- подорожник большой (листья),
- пижма (листья и цветы),
- ромашка (листья и цветы),
- цикорий (корень),
- молочко зеленого грецкого ореха.

Сырье тщательно измельчить. Всех составляющих взять по 1 чайной ложке, перемешать, залить 600 мл кипятка и настоять в течение часа. Полученный настой процедить, разделить на 6 равных частей (по 100 мл) и заморозить в фарфоровой или пластиковой посуде.

Замороженное лекарство завернуть в 3-4 слоя марли и прикладывать к месту опухоли перед сном. Держать 10-15 минут, пока лед не растает. По окончании процедуры кожу над опухолью, не растирая, промокнуть полотенцем.

Процедуру проводить 6 раз, через день. Сделать перерыв 10 дней и провести еще два сеанса лечения по указанной схеме. Все вместе составляет один полный курс.

Лечение повторять не ранее, чем через месяц. В год можно провести до шести курсов.

РАК: НЕ ПРИГОВОР, А ИСПЫТАНИЕ

Наука до сих пор не знает, почему возникают одни заболевания и почему другие. Заболеваний современности, в том числе и злокачественного «чумой XXI века» - рак.

Одни ученые считают, что рак возникает из-за мутации генов, другие - из-за вирусных инфекций, третьи - из-за экологической обстановки.

И если многие из этих теорий имеют право на существование, то способов его излечения, к сожалению, пока еще не придумали.

вместе с кожурой (размером с фундук) - 10 шт.,

- персик (ядра косточек) - 20 шт.,

- горький абрикос (ядра косточек) - 30 шт.

Составляющие пропустить через мясорубку и сразу же залить 1 л водки или 40%-го спирта. Туда же влить заранее приготовленный настой.

Настаивать в теплом темном месте. Если нужно срочно воспользоваться этим составом, то хватит и 3 недель. Но наибольшую целебную силу бальзам обретет только через 3 месяца.

Перед употреблением лекарство процедить и прини-

мать 22 дня. После этого сделать 10-дневный перерыв и повторить лечение по той же схеме еще два раза (всего получится три 22-дневных сеанса с 10-дневными перерывами между ними). После полного курса отдохнуть месяц-полтора. Затем, после консультации с лечащим врачом или фитотерапевтом, можно начать следующий курс.

Полных курсов лечения должно быть не менее трех за год. Онкологическим больным надо лечиться от 2 до 5 лет.

Кроме всех видов рака, эта настойка излечивает гангрену, цирроз печени, лейкоз,

ЧЕЛОВЕК – ЭТО ТО, ЧТО ОН ЕСТ

Доказано, что, помимо холода, злокачественная опухоль боится горькой, желтой, оранжевой и красной пищи.

Поэтому М.М. Сафаров настоятельно рекомендует включать в меню следующие продукты: лук, чеснок, цветную и кочанную капусту, свеклу, красный перец (сладкий и горький), грейпфруты, лимоны, вишню, черный виноград, абрикосы, грецкие и кедровые орехи, бананы, арбузы, гранат, красную смородину, бузину, огурцы, кресс-салат.

Дважды в неделю нужно есть молодое, обязательно свежее, мясо козы или коровы, куриные грудки без кожи, рыбу.

Обязательно пить зеленый чай – по 5-6 стаканов в день.

Солью лучше не увлекаться: достаточно 5 г в день. Обычную поваренную соль нужно заменить йодированной.

Запрещены: колбаса (особенно вареная), жареная и копченая пища, все виды заморо-

женного мяса; изделия, содержащие искусственные добавки, красители, консерванты.

ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВЬЯ

В заключение – простые и мудрые советы, которые дает Меджид Мадатович каждому, кто переступает порог его гостеприимного дома.

☉ То, что алкоголь и курение вредны – это не пустые слова.

☉ Ни в коем случае нельзя переедать – это отравление организма.

☉ Нельзя злоупотреблять лекарствами.

☉ Крайне вредно бытовое облучение: телевизоры, компьютеры, электроприборы (кондиционеры, СВЧ-печи, электромясорубки и т.д.). Это почище любого Чернобыля.

☉ Парная баня дважды в месяц – прекрасное средство очищения организма не только снаружи, но и изнутри.

☉ Спите в прохладной комнате. В любое время года не забывайте о проветривании.

☉ Будьте терпимы к недостат-

кам других людей. Не сплетничайте, не завидуйте, не мстите, не желайте плохого окружающим. Помните: все зло, которое вы принесли в мир, к вам же и вернется.

☉ Уныние – смертный грех! Никогда не опускайте рук! Вера в выздоровление – половина успеха.

☉ Помните: лечение тем успешнее, чем раньше обнаружено заболевание. Поэтому никогда не пренебрегайте визитами к врачу, регулярно проходите полное обследование.

С вопросами обращайтесь по адресу:

Белгородская обл., Белгородский р-н,
с. Никольское, ул. 8 Марта, 18,
тел.: (0722) 39-71-64, строго с
19.00 до 20.00.

Сафарову Меджиду Мадатовичу

P.S. Редакция «ЖЗ» выражает глубочайшую признательность М.М. Сафарову за неоценимую и бескорыстную помощь в подготовке практически каждого номера газеты.

Фото на с. 3

Константина Обухова



«Почему не бывает рака сердца? Потому что оно постоянно работает. Все внутренние органы нужно постоянно нагружать работой – и рак обойдет их стороной. Что имеется в виду? Органы пищеварения заставят работать еду, содержащая большое количество клетчатки; матку – беременность и роды, молочные железы – грудное вскармливание ребенка, мозг – интенсивная умственная деятельность, легкие – правильное, интенсивное дыхание...»

М.М. Сафаров

РЕЦЕПТЫ СБОРОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА

Опыт, накопленный М.М. Сафаровым в лечении раковых заболеваний, огромен. Благодарных пациентов из разных уголков России, ближнего и дальнего зарубежья – сотни. Поэтому публикуем ниже рецепты просто бесценны.

Сбор №1. Рак кожи (наружное средство):

- чистотел (корень) - 13 ст. л.,
- пижма (травы) - 13 ст. л.,
- тысячелистник (цветы и травы) - 14 ст. л.,
- ромашка аптечная - 10 ст. л.,
- черный инжир (корень) - 10 ст. л.,
- козья ива (корень) - 15 - 20 ст. л.,
- багульник болотный - 3 ст. л.

Все компоненты измельчить, перемешать, залить 3 литрами холодной кипяченой воды, довести до кипения и выпаривать на слабом огне до загустения. Потом перемешать с 0,5 л нафталиновой эмульсии. Охладить при комнатной температуре, непрерывно помешивая. Смазывать пораженные места на ночь, через день. Провести 6 или 12 процедур (по самочувствию), сделать перерыв 1 мес. При необходимости курс повторить.

Это средство подходит не только для смазывания кожи, но и для тампонов при

эрозиях шейки матки, раках половых губ и влагалища.

Сбор №2. Рак почек и гидронефрит:

- хвощ полевой (травы) - 5 ст. л.,
- марена красильная (корень) - 2 ст. л.,
- спорыш (травы) - 5 ст. л.,
- тысячелистник (травы и цветы) - 5 ст. л.,
- календула (цветы) - 5 ст. л.,
- вишня (корень) - 3 ст. л.,
- петрушка огородная (корень) - 3 ст. л.,
- подсолнечник (корень) - 5 ст. л.,
- бессмертник (травы и цветы) - 3 ст. л.

Сбор №3. Рак матки:

- вишневая камедь (смола) - 100 г (можно использовать сливовую или березовую камедь),
- калачик, или просвирник лесной (корень) - 5 ст. л.,
- крапива двудомная (семя) - 5 ст. л.,
- подорожник большой (корень или листья) - 5 ст. л.

Сбор №4. Рак и опухоль мозга:

- козья ива (корень) - 5 ст. л.,
- горький абрикос (ядра косточек) - 3 ст. л.,
- миндаль (ядро) - 5 ст. л.,
- марена красильная (корень) - 3 ст. л.,
- шиповник (корень) - 2 ст. л.,

- календула (семя) - 5 ст. л.,
- сосновые шишки - 2 ст. л.

Сбор №5. Рак желудочно-кишечного тракта:

- подорожник большой - 2 ст. л.,
- одуванчик конский - 2 ст. л.,
- калачик, или просвирник лесной (травы) - 2 ст. л.,
- л. беда белая - 2 ст. л.,
- дуванчик - 1 ст. л.,
- полынь горькая - 1 ст. л.,
- пижма - 2 ст. л.,
- вишня (листья) - 2 ст. л.,
- тысячелистник - 2 ст. л.

Дозировка указана на курс применения.

Способ употребления травяного чая во всех случаях, где это не оговаривается особо: 1 столовую ложку сбора залить 600 мл холодной кипяченой воды, на медленном огне довести до кипения, настаивать 40 минут. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс приема - 1 месяц.

Срок хранения сборов в сухом виде - 2 года.

Готовый отвар хранить в прохладном месте не более 2-х суток.

САТА О НИТРАТАХ



Возможно, вы удивитесь, но овощей и фруктов без нитратов не бывает. Да-да! И дело здесь не только в пресловутой «химии», которой удобряют промышленные посевы тех или иных культур (хотя и в ней тоже), а в том, что нитраты - соли азотной кислоты - основной источник азота для растений. Все, кто имеет собственный огород или изучал ботанику в школе, знают, что растение без азота расти не может (а об урожае и речи не идет). Немногие растения могут поглощать азот из воздуха; остальные же берут его из почвы, извлекая из нитратов и других соединений. Вот для чего мы каждый год вносим в почву азотные удобрения. При этом неважно, органические они или нет, - лишь бы там был азот. И вот здесь главное - не переборщить!

Сами по себе те соли азотной кислоты, что есть в почве, не опасны для человека. Кроме того, они перерабатываются растениями, превращаясь в белки. Часть этих солей растение откладывает про запас. Однако при бесконтрольном использовании азотных удобрений в плодах может накапливаться повышенное количество нитратов, что не лучшим образом сказывается на здоровье людей, которые эти самые плоды кушают.

ОБОРОТНИ ИЗ КАПУСТЫ

Как уже говорилось, нитраты не представляют большой угрозы здоровью человека (хотя пользы от них тоже мало). Коварство этих солей заключается в том, что они при определенных условиях могут превращаться в нитриты (соли азотистой кислоты). Обычно это происходит при сочетании комнатной температуры с дефицитом кислорода (например, тогда, когда фруктинка-овощинка подолгу валяется на кухонном столе или подоконнике в полиэтиленовом пакете). Нитриты же спо-

О нитратах слышали все; многим также известно, что они, вроде, вредны, но что это такое и чем они опасны - мало кто знает толком. В то же время, многие имеют сведения о том, что нитраты содержатся в овощах и фруктах, и такие плоды лучше не покупать. Хотя на рынке вам вряд ли кто-то признается, что его арбуз, или скажем, кабачок «нитратный». Наоборот, там все «экологически чистое»...

собны отравить наше существование как в прямом, так и в переносном смысле.

● Попадая в кровь, нитриты взаимодействуют с гемоглобином, после чего тот уже не может нормально переносить кислород. В результате нарушается дыхание клеток (наступает тканевая гипоксия), в них накапливаются молочная кислота и холестерин. Особенно опасно это для грудных детей.

● Установлено, что нитриты под действием кишечных бактерий способны превращаться в канцерогенные соединения, которые повышают риск возникновения раковых опухолей.

● У мужчин отравление нитритами может привести к снижению потенции, а у беременных женщин - к выкидышу.

● Нитриты служат «пищей» для вредной кишечной микрофлоры, которая размножается, жиреет, так сказать, и выделяет в организм человека ядовитые вещества.

● При длительном поступлении нитритов в организм уменьшается количество йода, что приводит к увеличению щитовидной железы со всеми вытекающими отсюда последствиями.

● Нитриты подавляют действие витаминов и гормонов, что неизбежно приводит к нарушению обмена веществ.

НАЙТИ И СБЕЗВЕРЖИТЬ!

Как же оградить себя от вредного воздействия нитратов и нитритов? Садоводы-любители еще хоть как-то могут повлиять на содержание этих веществ в своих ягодах, овощах и фруктах, внося в

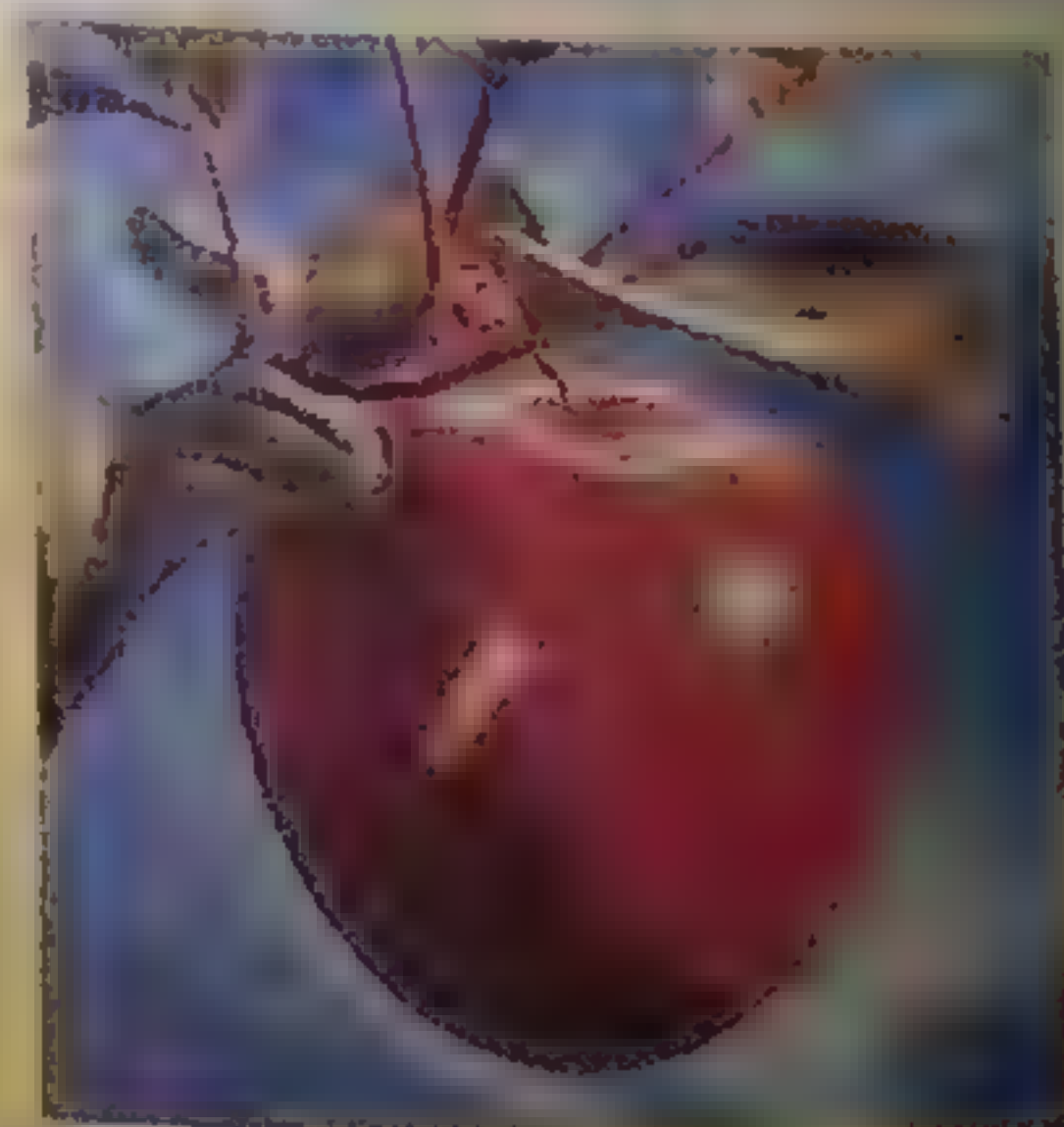
почву строго нормированное количество органических или неорганических удобрений. Но что делать тем, кто вынужден покупать сельхозпродукцию в магазинах и на рынках?

Во-первых, важно знать, в какой части плода или стебля находится больше всего наших «недоброжелателей». Наибольшей способностью накапливать нитраты обладают листовые овощи. У свеклы и моркови больше всего нитратов содержится в верхушке и кончике корнеплода, у кабачков - рядом с плодоножкой. У белокочанной капусты больше всего страдают кочерыжки, поэтому ни в коем случае не позволяйте детям лакомиться ими, а в жилках капустного листа нитратов в 2-3 раза больше, чем в самой листовой пластинке. Наименьшее количество «химии» усваивают помидоры и сладкий перец. Огурцы накапливают нитраты не в сердцевине, а под шкуркой. Поэтому лучше ее снимать. Непременно обрезайте на сантиметр-другой и «макушки» огурца. «Нитратные» арбузы можно определить по внешним признакам: на разрезе в мякоти видны ярко-желтые толстые прожилки, а сама поверхность среза стливает глянцем. Нитратные плоды апельсинов и лимонов имеют толстую кожу.

Во-вторых, кулинарная обработка позволяет значительно снизить содержание нитратов в овощах. Помимо чистки и удаления наиболее «рискованных» частей плодов, можно использовать вымачивание и отваривание. Так, в отварном картофеле содержание нитратов на 40-50% ниже, чем в свежем. А вот при жарке

ЧЕРВЯЧКИ РАЗБОРЧИВЕЕ ЛЮДЕЙ?

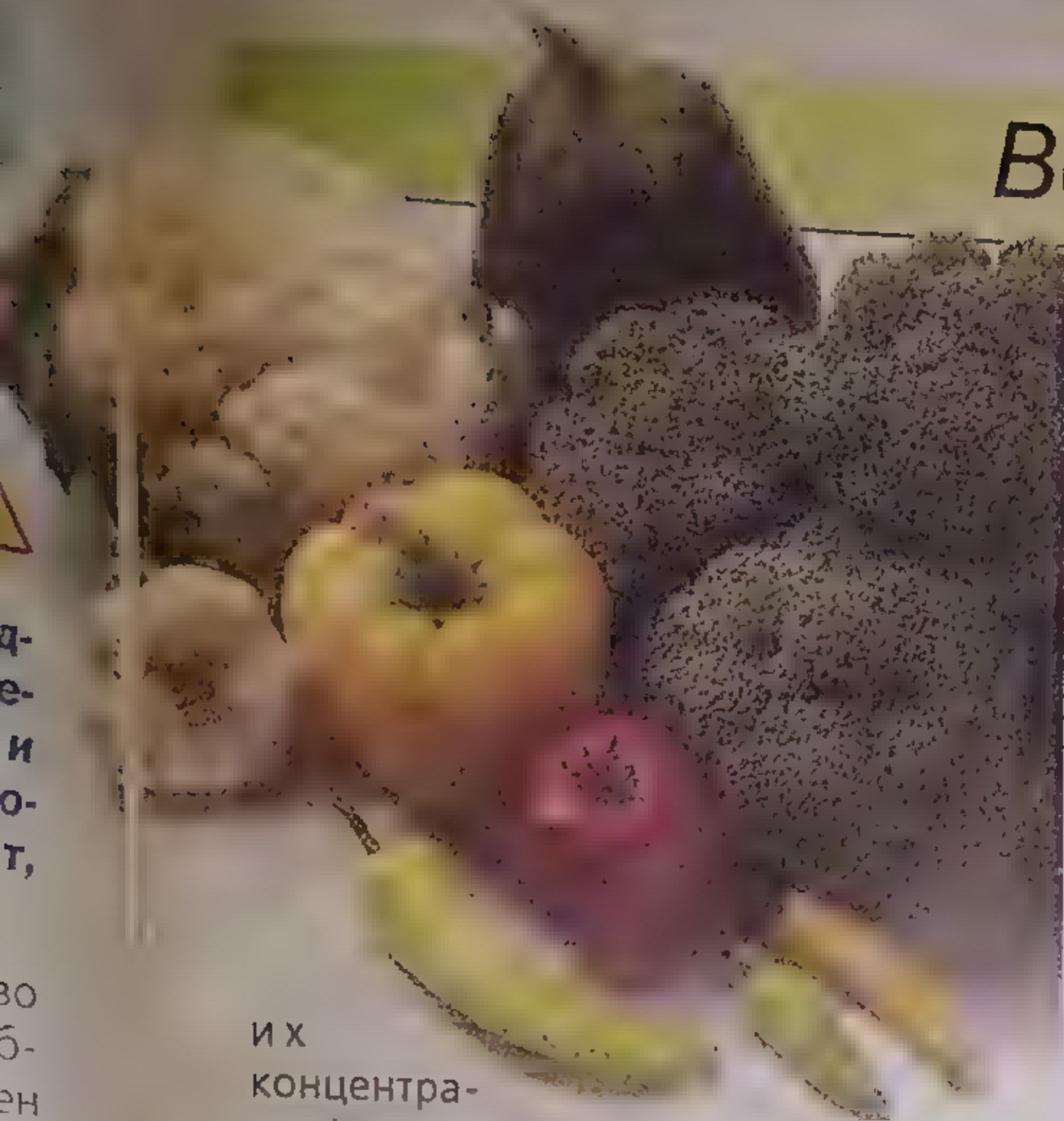
Бытует мнение, что овощи и фрукты с повышенным содержанием нитратов не пользуются «популярностью» у личинок сельхозвредителей. Нередко на рынке можно услышать: «Берите яблочки, хорошие яблочки... Вишь, червяк их поел - без нитратов, значить...». Наивные бабушки даже представить себе не могут, с какой скоростью мутируют нынешние насекомые: нитраты не вызывают у них даже несварения.



д-
е-
и
о-
т,

во
б-
ен
ах

ти
го
ей
на
ви
ер-
в-
ка-
ки,
йте
пу-
е,
е-
о-
и-
р
н-
з
к
ча
т
за
т
у.
з
и
й
-
е



и х
концентра-
ция не меняется - и даже возрастает за счет подсушивания продукта и уменьшения содержания воды.

В-третьих, важно, чтобы нитраты, попавшие в наш организм, не превращались в нитриты, столь вредные для нас. Этим превращением препятствуют витамины А, С и Е, зеленый чай и молочнокислые продукты. Обратите внимание, что молочнокислые продукты - это не то же самое, что кисломолочные. Кисломолочные получаются в результате сквашивания молока. Молочнокислые же продукты включают в себя кисломолочные, а также все те, которые получены в результате молочнокислого брожения. А это и квашеная капуста, и соленые огурцы, и хлебный квас. Поэтому салаты лучше готовить на сметане (а не на майонезе), а жареную картошку запивать квасом.

В-четвертых, употреблять следует только свежеприготовленные овощные блюда. В совершенно свежих с виду, но постоявших некоторое время (пусть даже в холодильнике) салатах и других овощных блюдах нитраты преобразуются в нитриты. Поэтому не готовьте еду впрок.

ЛУЧШАЯ РЫБА – ЭТО КОЛБАСА?..

Кстати, если овощи иногда содержат повышенное количество нитратов, то в колбасы и другие мясные полуфабрикаты добавляют непосредственно нитриты, хотя и в малых дозах. Нитрит натрия добавляют в колбасу, чтобы она приобрела яркий и аппетитный розовый цвет (вспомните: цвет вареного мяса - серый). Кроме того, нитриты выступают в роли консервантов, «убивающих все известные микробы наповал» не хуже какого-нибудь «Доместоса». Если учесть, сколько колбасы (а вместе с ней и нитритов) способен съесть за всю жизнь среднестатистический любитель «перекусов», его шансы раньше времени отправиться вслед за микробами резко увеличиваются.

«ЧУЖИЕ»

Приятно ли вам будет узнать, что в вашей кровати, кроме вас, спит еще около двух миллионов живых существ?.. Нет, не тараканов. Вы не чувствуете, как они шевелятся; более того - они не тревожат ваш сон буйными криками, драками и брачными играми. Почему? Потому что они микроскопичны. Увидеть их можно только с помощью специальной оптики, а их «домом» является... обыкновенная пыль.



ТАК ВОТ ТЫ КАКОЙ...

Пылевой клещ - постоянный спутник человека. Главной пищей ему служат омертвевшие клетки кожи. За год каждый из нас теряет до двух килограммов кожных частиц, основная масса которых остается на постельном белье. Поэтому основным местом обитания и размножения клещей является постель. Кроме этого, они заселяют ковры, мягкие игрушки, стопки газет, старые книги, тяжелые шторы. Возвращаясь из гостей, мы прихватываем с собой пару-тройку тысяч «мигрантов» - на одежде и обуви.

Домашние пылевые клещи живут около четырех месяцев и в течение этого времени успевают произвести экскрементов в 200 раз(!) больше собственного веса. А ламки еще складывают до 300 яиц каждая! Если учесть, что в 1 г пыли обитает, в среднем, около 100 клещей, становится понятным, почему концентрация аллергенов в помещении способна многократно увеличиться за очень короткое время.

Поднявшись в воздух, эти аллергины подолгу не оседают, а значит, попадают в наши дыхательные пути. Со временем это способно вызвать аллергию даже у абсолютно здорового человека. Помимо аллергии, мелкие частички клещей и продукты их жизнедеятельности обладают исключительной способностью вызывать астму, ринит и конъюнктивит.

БЕЙ СВОИХ, ЧТОБ ЧУЖИЕ БОЯЛИСЬ!

Уже разработаны специальные пылесосы, которые нагревают собранную пыль, убивая тем самым ее обитателей. В отсутствие этого полезного изобретения вам помогут незамысловатые профилактические процедуры, известные еще нашим прабабушкам.

- Проветривайте, промораживайте либо прогревайте постельное белье, подушки, матрасы, одеяла, а также детские мягкие игрушки.
- Используйте подушки с синтетической набивкой, так как пух и перья служат дополнительным источником пищи для некоторых видов клещей.
- Мойте пол 10-20%-ным раствором поваренной соли.
- Раз в месяц протравливайте домашние тапочки с помощью паров уксусной эссенции. Для этого на какое-то время завяжите их в полиэтиленовый мешок с несколькими каплями эссенции на дне.
- Если вы решили уложить на полу ковровин, будьте готовы хотя бы раз в месяц подвергать его химчистке.
- Регулярно стирайте шторы.
- Книги храните на закрытых полках. Желательно не располагать их в спальне. Периодически перебирайте и проветривайте страницы. То же проделывайте и с подшивками газет (их лучше разложить по целлофановым пакетам).
- Людам, склонным к аллергическим заболеваниям, следует убрать из дома ковры (красивый линолеум или паркет и без ковра неплохо смотрятся), тяжелые шторы заменить жалюзи или занавесками, которые легко стирать, а вместо тканевой обивки обтянуть мебель искусственной (или натуральной - если средства позволяют) кожей.

● Если все-таки избежать аллергии не удалось, приступ помогут снять чаи с добавлением эхинацеи, мать-и-мачехи, девясила, солодки голой, иссопа и чабреца. Особенно полезны эти травы тем, что они снимают напряженность бронхов и способствуют откашливанию. Выпивайте в день один-два стакана какого-либо из этих чаев.

ВОЛШЕБНЫЙ ДАР БОБОВОГО ДЕРЕВА

...Жил да был среди ацтеков садовод Кетцалькоатль, и вырастил он удивительное дерево, плоды которого росли прямо на стволе. Из этих плодов индейцы додумались готовить своеобразный бодрящий напиток - «чоколатль». Шоколад они считали божьим даром. А шведский натуралист Карл Линней, прослышав об этом, дал шоколадному дереву официальное ботаническое название «теоброма какао». Теоброма в переводе с греческого означает «пища богов».

польза для здоровья и приятный вкус, но какао - как раз из таких. И если о вкусах не спорят, то в полезности какао и шоколада уже никто не сомневается, даже самые убежденные скептики.

● Наконец-то хорошая новость для любителей какао! Оказывается, этот вкуснейший напиток поможет вашему сердцу биться, как часы. Кроме того, ваша память не будет нуждаться в «подкормке» «Винпоцетином». Да и более серьезные проблемы - например, инфаркты и инсульты - обойдут тех, кто пьет какао, стороной. Происходит это благодаря фенолам, которые препятствуют окислению «плохого» холестерина в крови и предупреждают его отложение на стенках кровеносных сосудов, не давая, таким образом, ни малейшего шанса атеросклерозу. Немало способствует этому и алкалоид теобромин, эксклюзивным владельцем которого считаются какао-бобы.

● Какао поможет и в вечной борьбе за иммунитет. Ведь в нем содержатся витамины

группы В и фолиевая кислота. ● Наличие микроэлементов - кальций, железа, магния, цинка - позволяет причислить напиток к продуктам, необходимым для профилактики такого грозного возрастного заболевания, как остеопороз. (подробнее об этом читайте на с. 12-13 нашей газеты).

● Нашим прекрасным читательницам просто необходимо знать, что какао стимулирует секрецию женских половых гормонов. Чашечка ароматного пенистого напитка смягчит неприятные ощущения, вызванные предменструальным синдромом или климаксом.

● А уж благодаря серотонину, которым исключительно богаты плоды бобового дерева, «хорошее настроение не покинет больше вас!»

Впечатляет, не правда ли?..

ОСТОРОЖНО: КАКАО!

Попивая какао с нашей газетой в руке, помните, что все хорошо в меру. В последнее время даже появился новый

термин «шоколадная зависимость». Страдают люди, у которых возникла стойкая психическая привязанность к шоколаду и какао. Для них шоколад и друг, и советник, «пища богов» приносит больше пользы, лучше все в ней пить, чем есть. Причем количество потребляемого горячего шоколада или какао специалисты рекомендуют ограничить пятью чашками в неделю.

Кроме того, из-за присутствия пуринов и щавелевой кислоты какао и шоколад противопоказаны страдающим подагрой, сахарным диабетом, заболеваниями почек и печени. Специалисты не рекомендуют этот напиток и детям до трех лет, чтобы не нарушить ритм работы кишечника. Какао может стать и причиной аллергии. Нежелательно увлекаться «пищей богов» тем, кто склонен к полноте, а также при хронических мигренях и наличии фиброзных образований в груди.

ШОКОЛАД ПО-ФРАНЦУЗСКИ

На 4 порций (4 чашки, или 800 мл, воды) берем 100 г черного шоколада. Сначала наливаем в эмалированную кастрюльку (или другую посуду) 1 чашку теплой воды и добавляем туда шоколад, поломанный на кусочки. Когда он немного подтает, ставим кастрюлю на небольшой огонь и держим до полного растворения. Когда шоколад превратится в однородную массу, добавляем еще 3 чашки воды и доводим до кипения. Оставляем полученную смесь на очень слабом огне еще на 10 минут, не забывая при этом ее постоянно помешивать. Затем снимаем шоколад с огня и взбиваем

веничком. Сахар добавляем по вкусу. Подаем горячим. Если же хочется приготовить шоколад на молоке, то сначала растворим его в кипящей воде, а затем добавим теплое молоко. Как только все превратится в однородную массу, доведем до кипения, взобьем и подадим горячим.

КАКАО С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

Для приготовления одной порции какао нам понадобятся: 1 ч. л. порошка какао, 1 стакан молока, яичный желток, 3 ч. л. сахара. Смешаем какао с 1 ч. л. сахара и зальем теплым молоком. Сырой яичный желток разотрем с оставшимся сахаром и постепенно разведем подготовленным ка-

као. После этого какао с желтком нагреем, не доводя до кипения, и слегка взобьем веничком. Подадим к столу горячим.



КАК ЛЕЧИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ГНОЙНОГО МЕНИНГИТА

Моему сыну было 10 лет, когда он перенес гнойный менингит. До 15 лет у него были ужасные головные боли, шум в ушах, на солнце вообще не мог находиться, пока мне одна знакомая не посоветовала рецепт от этой напасти. Вот что я делала.

Выкопала корни лопуха, хорошо промыла и прокипятила (на 1 кг корней 4 л воды). Остудила до такой температуры, чтобы только смогла терпеть рука. И пропарила этим отваром сыну голову. После чего взяла 50 г сливочного масла и хорошо втерла в кожу головы. Затем подогрела мочу сына в тазике, в этой моче пропарила 3 листика свежей капусты и тут же приложила их к голове мальчика. Укутала голову целлофаном, а сверху - еще и шерстяным платком. И оставила так до утра. Повторила 3 раза с этим же раствором, только обязательно подогревая его.

Сейчас моему сыну уже 27 лет, и, слава Богу, я уже давно не слышала, что у него болит голова, да и внутричерепного давления нет.

Виленина Н.Д., г. Смоленск

ПОЛИАРТРИТ ИЗЛЕЧИМ!

Знаю, что многие люди страдают от полиартрита и мучаются годами. Посылаю вам рецепт, который точно поможет справиться с этой напастью. Взять в равных частях йод, мед, нашатырный спирт, глицерин и консервированную желчь. Мед, если он густой, нужно размягчить. Из этого лекарства делать компрессы на сутки.

Этот рецепт я знаю от женщины, которая болела полиартритом с 1969 года, а последние годы была лежачей больной. Добрые люди подсказали ей этот способ лечения, и она за 2 недели поправилась.

Резанова И. Л., Белгородская обл., п. Ивня

ТРАВЫ ОТ БЕСПЛОДИЯ

Здравствуйтесь, уважаемая редакция «Желаем здоровья»!

Сегодня первый раз купила вашу газету. И так она понравилась мне, что просто влюбилась в нее и решила подписаться. Такая газета нужна и полезна всем, кто хочет поправить свое здоровье и здоровье близких людей.

Хочу тоже поделиться с читателями проверенными и эффективными рецеп-

тами. Сейчас у нас в России каждая седьмая женщина не может забеременеть. А ведь можно помочь, если начать лечение маточной гвоздичкой. Есть отличные результаты: «крестников» у меня уже очень много.

Итак, надо взять 40 г маточной гвоздички, залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте, часто встряхивая. Затем все процедить, а гущу залить еще раз, но уже 200 мл водки. Также настоять 2 недели, процедить и соединить 2 настоя вместе. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Нужно выпить 3 порции такой настойки. Но многие не успевают пройти полный курс, как наступает беременность.

Однако не только женщины страдают бесплодием. Эта беда коснулась и мужчин. И для них найдется лечение.

Взять 100 г сухого марьяна корня (пион уклоняющийся) и залить 0,5 л водки, настоять 18 дней в темном месте, настойку чаще встряхивать. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день, за 15-20 мин до еды. Так лечиться 1 месяц, затем сделать перерыв на 15 дней и лечение повторить. Таким образом пройти три курса. Но при этом нельзя употреблять спиртное, делать уколы и капельницы.

И еще один способ лечения мужского бесплодия. Залить 100 г истолченного корня ятрышника 0,5 л водки. Настоять в темном месте 10 дней, почаще встряхивать. А потом пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15-20 мин до еды. Противопоказаний нет.

А маточная гвоздичка поможет тому, у кого малоподвижные сперматозоиды.

Конечно, есть и другие способы лечения женского и мужского бесплодия. Главное - захотеть их испытать. И не унывать, надеяться на лучшее. А у кого вдруг будут вопросы, пожалуйста, пишите, только вкладывайте конверт для ответа. С теми, кто не может достать маточную гвоздичку,

марьян корень, ятрышник, могу немного поделиться.

С уважением - Грозина Анна Геннадьевна, 393250, Тамбовская обл., Рассказовский район, с. Верхнеспаское, ул. Больничная, 13.

«МЕДОВУХА» - ОТ ЗОБА

Этот рецепт от зоба помог уже многим. Главное, что все в нем предельно просто и доступно. Для приготовления орехово-гречневой медовухи понадобится по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы.

Орехи и крупу надо смолоть в кофемолке. Составные части хорошо перемешать и съесть полученную «кашу» в течение суток.

Через 3 дня приготовьте такую же смесь, но употребите ее уже за 9 дней по 1 ст. ложке 3 раза в день, затем сделайте 3 дня отдыха от «сладкой жизни», и снова готовьте порцию орехово-гречневой «медовухи». Ее также следует «растянуть» на 9 дней.

Через 3-6 месяцев курс лечения повторите.

Мельникова И.Р., г. Воронеж

МАСЛОМ УСПОКОИЛА МИГРЕНЬ

Мы с подругой страдали от мигрени много лет, но найти рецепт от этой болезни долго не удавалось. Наконец, подруге удалось найти хорошую травницу. Она подсказала нам рецепты, благодаря которым мы вскорости забыли, что такое головная боль. Вот они.

Во-первых, хорошо помогает такое средство: теплым топленым маслом смазать слизистую оболочку носа и те места головы, где ощущается боль. А вот более сложный, зато очень действенный рецепт. Нужно составить сбор: корки апельсина - 1 часть, корица - 4 части, кардамон - 1,5 части. Все это перемолоть и смешать, затем добавить в сбор горчичное масло. Должна получиться густая масса с прохладным свежим запахом. Хранить ее нужно в холодильнике. Это средство, если смазать им слизистую оболочку носа, сильно увеличивает мозговое кровообращение. А в результате приступ мигрени проходит очень быстро. Я неоднократно испытала на себе оба эти рецепта и убедилась в их эффективности. При сильном приступе помогает сбор, а при легкой боли достаточно просто топленого масла.

Колоскова Г., г. Иваново



Рецепты из конверта

ЛЕКАРСТВО РАСТЕТ ВО ДВОРЕ

Однажды из-за плохого зрения мама наткнулась на срезанные ветки и проколола себе голень. Рана загноилась. Лечили ее всякими мазями, примочками, но ничего не помогало.

Когда привезла маму в больницу, то врач сказал, что на ноге уже язва. Велел привозить каждый день на перевязки. Повозила я ее немного, но и улучшений не наблюдала. И тут вспомнила, как когда-то мельком прочла о пользе обычного чистотела. Вернувшись домой, нашла эту статью и решила полечить маму народными средствами.

Чистотел рос у нас во дворе. Нарвала я пучок молодых веточек, промыла их холодной кипяченой водой, хорошо встряхнула и прибинтовала к ране. На ночь еще и платком укутала, чтоб повязка не слезла. Когда утром разбинтовала, чистотел весь высох. Это хорошо: значит, всю силу отдал. Приложила свежего чистотела и снова забинтовала. И делала так несколько дней. Вскоре гной стал исчезать, а потом и вовсе пропал. На голени образовалась впадина, а вокруг нее - краснота. Но я упорно продолжала лечение чистотелом. Вскоре и краснота исчезла, и впадина затянулась. От язвы не осталось и следа.

Может быть, кому-то пригодится мой опыт, ведь чистотел растет повсюду.

Ивлева О.Д., г. Майкоп, респ. Адыгея

«ОТДАТЬ» СТРАХ

Хочу поделиться одним несправедливо забытым рецептом, который был очень популярен еще в средние века. Пожалуй, он был единственным, которым очень охотно пользовались как аристократы, так и простой народ. Я прочитала о нем в романе малоизвестного французского писателя. Оказывается, в XIII веке европейцы, чтобы прогнать страхи, побороть нервозность, унять дрожь, делали следующее.

Окунуть лицо в холодную воду, затаить дыхание и мысленно произне-

сти: «Отдаю». Затем выпрямиться, окунуть в ту же воду кисти обеих рук и сказать: «Отдал(а)». После этого надо насухо вытереться полотенцем и выпить немного любого успокоительного чая. Например, заваренного на листьях мяты, мелиссы, пустырника (можно всех трав поровну, можно сделать чай на основе какой-то одной). Взять 1 ч. ложку трав, заварить стаканом кипятка. Пить в теплом виде

Астахова Н.Н., г. Курск

ОПЫТНЫЙ ТРАВНИК РЕКОМЕНДУЕТ

Есть такое растение - синюха голубая. Оно привлекает внимание своими красивыми синими цветками, а крупные листья напоминают листья валерианы. Возможно, поэтому называют еще синюху голубую синей, или греческой, валерианой. А по своему успокаивающему действию эта травка намного сильнее обычной валерианы.

Произрастает синюха в смешанных лесах европейской части России, на Кавказе и в Сибири. Наложены и промышленные плантации: в Белоруссии, в Новосибирской и Московской областях.

Корни синюхи используют в лечебных целях: они исключительно богаты сапонинами, что позволяет рекомендовать это растение при бронхитах - как эффективное отхаркивающее средство.

Давно было замечено, что лучший лечебный эффект оказывает не одно растение, а удачно подобранный сложный состав из нескольких, называемый сбором. Так, при сильном кашле рекомендуют использовать следующий сбор: корень солодки и корень синюхи - по 10 г, травы фиалки трехцветной 15 г, листьев шалфея и цветов бессмертника по 5 г. Для приготовления отвара берут одну столовую ложку сбора на 200 мл воды. Пьют несколько раз в день - по состоянию, - после еды. Одновременно готовят «слизь» из семян льна (одна чайная ложка на полстакана кипятка), которую пьют после отвара с синюхой.

Используют синюху и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Для этого готовят отвар из

5 г синюхи на 200 мл воды и настоем травы сушеницы - из 10 г на 200 мл воды.

До еды пьют настой сушеницы, обладающий ранозаживляющими свойствами, а после еды, как успокаивающий, отвар синюхи (по 1 ст. ложке 3 раза в день).

Если кого-то заинтересовало лечение синей валерианой - пишите. Рецепты лечения и сухое сырье могу выслать. Не забывайте вкладывать конверт с вашим обратным адресом.

Писать по адресу: 357560 г. Пятигорск Ставропольского края,

пос. Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.

ЗАГОВАРИВАЕМ ГРЫЖУ

Дорогая редакция! Мне очень нравится ваш журнал. Раньше я брала его почитать у соседки, а теперь и себе выписала на 2006 год. Хочется, конечно, помочь людям; вот и решила написать вам заговор от грыжи.

«Кила, килица, красная девица; тут тебе не садиться, тут тебе не лепиться. Садиться тебе, лепиться тебе среди темных

лесов, крутых берегов, сыпучих песков, где люди не ходят, птицы не летают, а с раба Божьего (имя) удалиться. Во имя Отца, и Сына, и Святого духа; аминь». Наговаривать на любой крем. Прочитать заговор три раза, каждый раз трижды сплевывать через левое плечо. На ночь смазать этим кремом

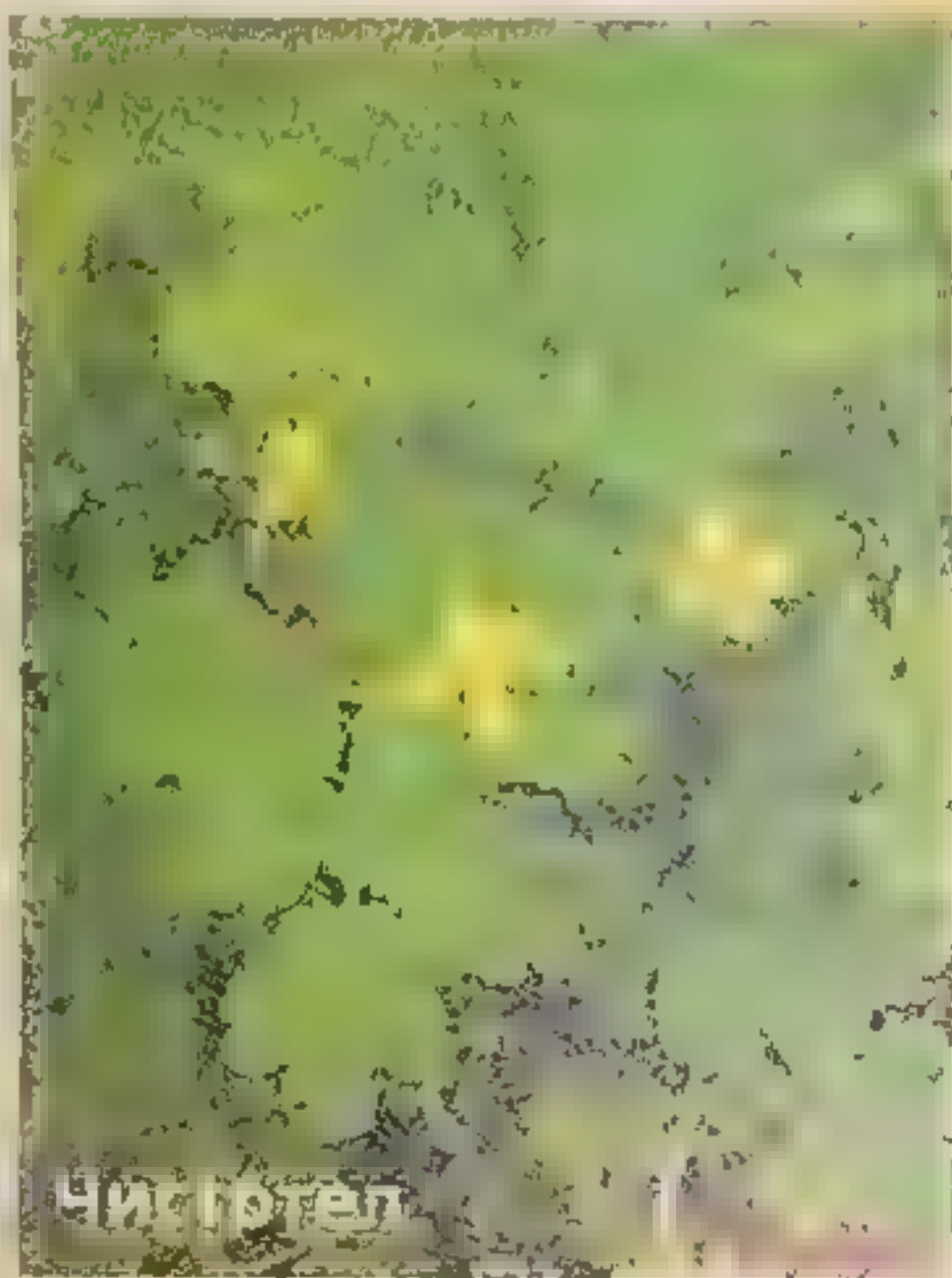
грыжу - обязательно безымянным пальцем - и не вставать до утра.

Куприй Мария Ивановна
308580, Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Долбино, ул. Юбилейная, 33

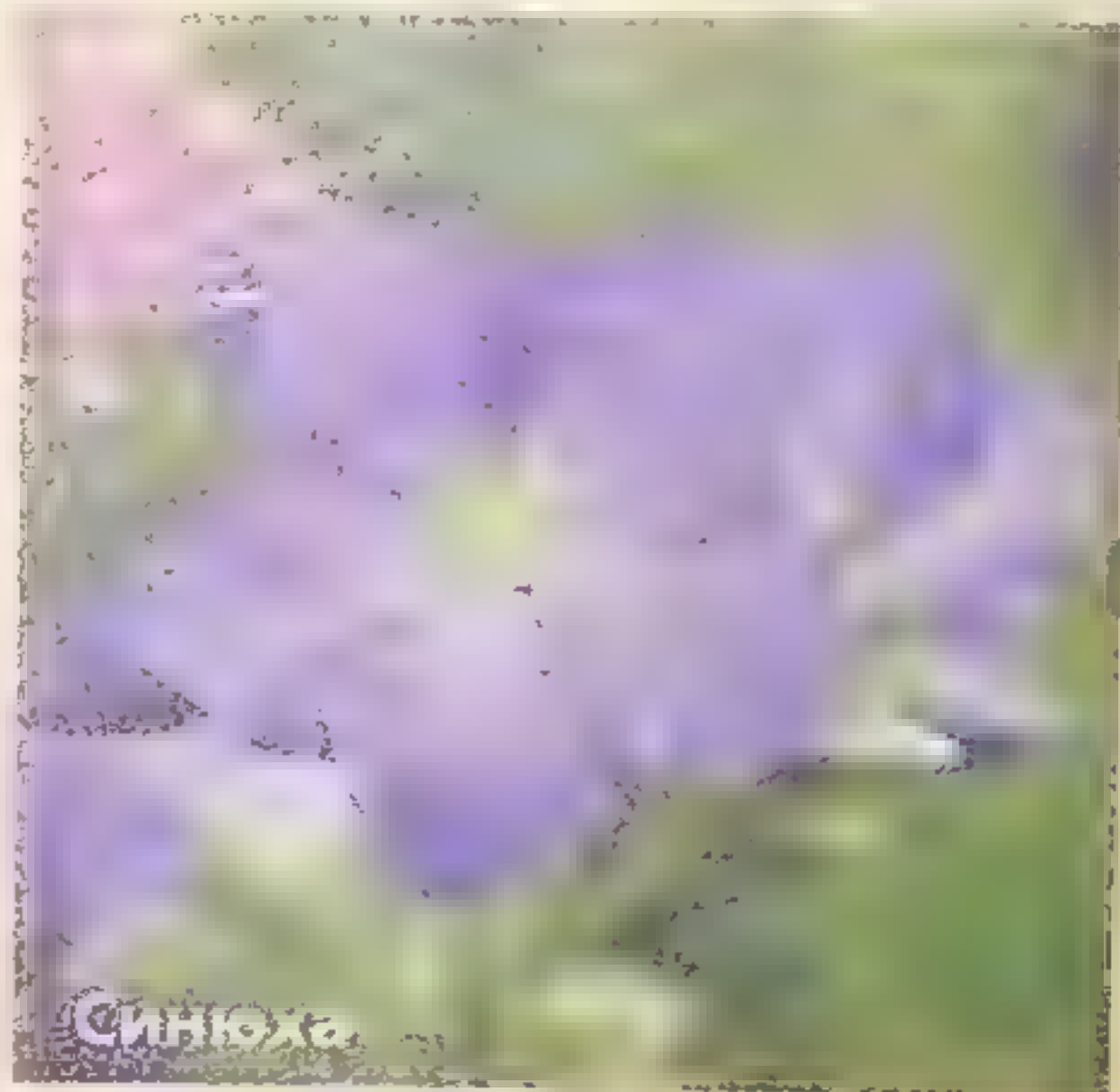
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».



Чистотел



Синюха

ОТ ОЖОГОВ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА!

Уважаемая редакция «ЖЗ»! Посылаю вас рецепт лечения сильнейшего ожога, испытанный на себе. Как-то я обварилась с ног до головы (взорвалась фляга с кипятком) и благодаря



Календула

этому средству полностью вылечилась. А научил меня этому лечению старый казах.

Рецепт таков

Нельзя срезать цветы! Их нужно проткнуть стерильной иглой и легонько прихлопнуть пузырь, чтобы вышел

Взять 50 яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки и пожарить их на сковороде (сковородку при этом держать слегка наклонно). При жарке будет выделяться коричневая жидкость - это и есть лекарство. Собрать ее в банку, закрыть.

Взять перо (куриное или от другой птицы) и смачивать этой жидкостью все обваренные места. Все будет шипеть, а затем прямо на глазах становиться коричневым и подсыхать. Кожа слезает, как со змеи шкура, без всякой боли.

Благодаря такому лечению я за неделю выписалась из больницы; на коже не осталось никаких следов, - правда, волосы почернели, а были седые.

Не давайте бинтовать ожоги! Тело должно быть открыто (я лежала под каркасом, накрытым простыней)

Если же пузырь сорван и нагноился, взять перекись водорода (продается в аптеке), хорошо смочить ею стерильный тампон и стереть гной до «живого» мяса. На больное место положить стерильную салфетку из марли, смоченную в насыщенном (темно-розового цвета) растворе марганца.

На следующий день запарить сухие цветки календулы и наложить распаренные цветки на рану, прикрыть марлей, можно даже прибинтовать. Цветки менять несколько раз в день. Так делать 3-4 дня - до полного выздоровления.

Гарантия такого лечения - 100%, не сомневайтесь!

Был у нас еще такой случай. Трехлетняя соседская девочка перевернула на себя чайник с кипятком. В больнице ее всю забинтовали и положили в позу «лягушки». Ребенок кричал, не переставая. Отец взял ее под расписку из больницы. Дома девочку разбинтовали и сделали все, как я им показала. Через 9 дней ребенок был здоров.

Может, еще кому-то понадобится этот рецепт. Желаю здоровья всем.

Глазун Татьяна Ивановна,
Белгородская обл., п. Прохоровка
ул. Ст. Косенкова, 54

ЗАГОВОР ОТ ЛИШАЯ И ПСОРИАЗА

Здравствуй, дорогая редакция!

Я прочитала в вашем журнале статью о лишае (псориазе - Ред.) и решила помочь людям. Средство это надежное.

Взять древесный уголь и небольшое сухое полено с сучком. Угольком очертить сначала сучок, а потом больное место, приговаривая: «Как этому суку не бывать на старом месте, не заговаривая прутья-вытья, так не быть на этом месте лишаю. Сушу я, засушиваю, говорю, заговариваю: у рабы (раба) Божией (имя) лишаи сухой, лишаи зудкой, лишаи мокрый, чешуй-

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЛИДЕР ПРОДАЖ!

- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.



Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

• Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

• Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!

• Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.

Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

• Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

Заказать чудо-машину Вы можете по телефонам:

8(8332) 30-01-71, 40-98-05, или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 18.

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб.

При заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт.

СУПЕРКАЦИЯ!

Товар сертифицирован. На правах рекламы

частый, коростяной, подкожный, красный, розовый, гнойный, поясной; их всего двенадцать лишаев, двенадцать скорбей. Сохни-иссыхай, гори-изгорай, как сохнет-иссыхает, горит-изгорает уголь и полено, так сохни-иссыхай, гори-изгорай у рабы (раба) Божией (имя) лишай. Какое слово не дошло, какое перешло; какая ученица не доучила, какая переучила; будьте мои слова крепки и лепки - отныне и до веки. Аминь».

Полено и уголь сжечь обязательно!

Руденко З.А.,

с. Большая Халань Белгородской обл.

«Я ЛЬ НА СВЕТЕ ВСЕХ МИЛЕЕ?..»

Прекрасным средством, омолаживающим и отбеливающим кожу, является мазь из каштана. Делается она так. Измельченные плоды конского каштана (или цветки каштана) залить любым растительным маслом (но лучше всего - оливковым) в соотношении 1:10, т.е. 1 часть каштана - 10 частей масла. Настоять 4 дня.



Затем прокипятить на водяной бане 10 минут. Применять вместо обычного крема утром и/или вечером.

Будьте вечно молоды и красивы!

С вопросами обращайтесь по адресу:

357350, Ставропольский край, ст. Ессентукская,
ул. Павлова, 8, кв.36,
Момотовой Антонине Васильевне

Вопросы и ответы из конверта

ПОБЕДИМ ГЕПАТИТ ВМЕСТЕ

Ответ для Романенко Н. Д., г. Пермь (№ 14, 2005 г.).

Отвечает наша постоянная читательница Зизевская Ангелина Александровна.

1. Для лечения гепатита С и его последствий применяется настойка алоказии. Настойка готовится из расчета 1:5, т. е. на одну часть свежих листьев - 5 частей водки или 40%-го спирта. Настоять 10 дней в теплом темном месте. Начинать пить с 15-20 капель, увеличивая постепенно (по 5 капель в день) дозу до 1 ч. л. - не больше! Лекарство лучше пить, разводя его в теплой кипяченой воде (1 ч. л. на 50 мл воды). Понаблюдайте за собой: если организм плохо переносит настойку, можно пить меньшую дозу, которая не вызывает побочных явлений. Лечение включает прием настойки 2 раза в день до еды. Курс - 30 дней.

Внимание! Строго соблюдайте дозировку: растение ядовито!

2. В сочетании с приемом настойки алоказии можно применять еще один рецепт. Это средство чистит печень и лечит не только гепатит, но и холецистит, и даже цирроз печени. 1 кг меда, 200 г оливкового масла и 4 пропущенных через мясорубку лимона (с двух из них предварительно снять кожуру) смешать деревянной ложкой или лопаткой. Хранить в холодильнике, перед употреблением перемешивать. Принимать по 1 ст. л. в день за 40-60 минут до еды, пока не кончится лекарство. В течение года провести 3-4 таких курса.

3. При гепатите С полезно есть изюм. На один курс расходуется 1 кг любого изюма без косточек. 0,5 стакана изюма тщательно промыть и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 3 часа в термосе. Учтите, что сразу закрывать

термос нельзя. Дайте постоять ему минут 20 с открытой крышкой, иначе настой будет «мертвым» и принесет только вред организму. Применение: перед сном лягте на правый бок, не торопясь, съешьте изюм и запейте настоем из термоса. После этого постарайтесь заснуть. Всего нужно сделать 3 таких курса с перерывом в 14 дней.

4. Хорошо лечит последствия любого гепатита

яблочный сок с медом. 0,5 стакана сока смешать с 1 ч. л. меда и сразу же выпить. За день нужно выпить 3 таких порции - до еды или через 2 часа после нее. Такое лекарство можно пить длительно, но не меньше одного месяца. Перерыв между курсами - 14 дней. Подчеркну, сок нужен именно свежесжатый, поэтому не готовьте его про запас!



С приемом яблочного сока нужно чередовать питье

Сварить все болезни печени. Готовится он по такому рецепту: 3 ст. л. овсяного зерна всыпать в 3 л воды и кипятить в эмалированной кастрюле на медленном огне в течение часа. Настаивать 6 часов

в теплом месте. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана отвара, разбавляя его молоком. Напитки пить по месяцу каждый. Вместе с перерывами получается 3-4 курса в год.

Лечение последствий всех видов гепатита:

Утром натощак за 1-1,5 часа до завтрака и вечером до ужина принимать по 1 ч. л. меда, смешанного с таким же количеством яблочного уксуса.

1 кг корней хрена натереть на терке или пропустить через мясорубку, залить 3,5 л кипятка и оставить на

сутки. Пить по полстакана перед едой 3 раза в день. Можно добавить немного меда.

И еще один совет: верьте в выздоровление! Благодаря этим рецептам



поднимаются даже безнадежно больные. Удачи!

Если у вас возникнут вопросы, пишите - отвечу. От вас - конверт с обратным адресом.

309601, Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Яковлевка, Зизевской Ангелине Александровне.

АСТМА ИЗЛЕЧИМА!

Ответ для Симоненко

и для

г. Иваново, 2005 г.).

С детства у меня была бронхиальная астма. Родители лечили меня, как могли. Я была единственным ребенком, и семья могла позволить себе возить меня по специалистам. Сколько лекарств испробовали на мне, сказать не могу, но врачей было много - и у всех у них были новые препараты и новые рекомендации.

В тот год, когда мне исполнилось 14 лет, поехала я летом в деревню к бабушке. Это было первое лето, когда родители меня отпустили одну.

Бабушка только этого и ждала. Повела она меня к одной старушке. Та про всю болезнь меня расспросила: что делала да что пила. И давай меня лечить.

В самом начале приступа оборачивала (не очень туго) оба моих запястья полосками ткани, смоченными в яблочном уксусе.

Ежедневно пила отваром крапивы - по 1 чашке после обеда (1 ч. ложка с верхом сухих листьев на 1 стакан кипятка). Отвар должен вскипеть (в глиняной или эмалированной кастрюле), затем немного настояться (как чай), после чего можно его пить.

3-третьих, при затрудненном дыхании давала слизывать смесь из половины чайной ложки растолченных корней девясила с чайной ложкой меда.

2 месяца лечила меня бабуля, и вернулась я здоровая, так что родителям сюрприз получился. Спасибо бабушке за это огромное. Сейчас мне 40, и я забыла, что такое астма.

Онуфриева Р.П., г. Иваново

Достойный сын Святой Руси

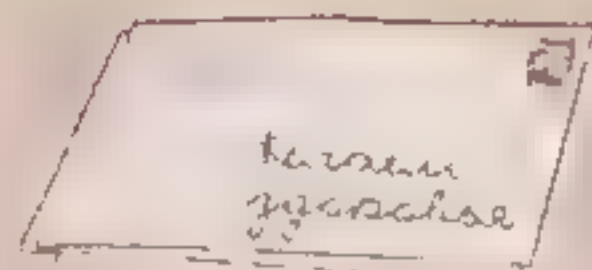
Преподобный Сергей родился в селе Варницы, под Ростовом, 3 мая 1314 года, в семье благочестивых и знатных бояр Кирилла и Марии. При рождении мальчика назвали Варфоломеем.

С самого рождения он отличался от других детей. Мать его вспоминала: «С первых дней младенец показал себя строгим постником». В те дни, когда мать ела мясо, младенец не пил молоко, отказывался. Заметив это, мать вовсе отказалась от мясной пищи.

Когда Варфоломею исполнилось 7 лет, он был отдан в церковную школу в учение грамоте. Грамота мальчику плохо давалась, и он от этого очень страдал.

...Однажды отец послал сына привести лошадей с поля. На поляне мальчик увидел посланного Богом Ангела в образе старца, который истово молился. Он подошел к нему, поделился своим горем и попросил старца помолиться, чтобы Бог дал ему разум в учении. Закончив молитву, старец вынул из-за пазухи просфору (маленький хлебец), дал ее мальчику и сказал: «Сие дается тебе в знамение благодати Божьей и уразумения Святого писания. Отныне дает тебе Господь разум в учении». Родителям Варфоломея старец пророчески предсказал: «Велик будет ваш сын пред Богом и людьми. Он станет избранной обителью Святого Духа».

...В одном из набегов татар семья была разорена и переехала в Радонеж. Остаток дней родители Варфоломея доживали в монастыре. Сам Варфоломей, со времени встречи со святым старцем без всякого затруднения изучавший священные книги, рано почувствовал любовь к молитве и стал посещать церковь. Когда не стало родителей, он вместе со старшим братом построил церковь и жилье для се-



случилось?

- Не одно, так другое, - грустно усмехнулась она. - Вчера смотрю - у младшего весь рот белый: молочница! Ночами плачет!

Припомнила я, чем лечила этот недуг у своего ребеночка, посочувствовала - и мы расстались. В другой раз с подругой вывели детишек погулять и, как водится, заспорили. Моя собеседница жалуется, что ни разу чудес не видела и даже от живых людей не слышала: "Где они, чудеса-то твои, есть? В газетах?" Только я собралась заявить, что не из-за чудес мы веруем, как на дороге показалась Л. И вот что она рассказала. Некогда Л. покупала для старшего сына иконку Преподобного Сергия Радонежского, как благословение на учение, и маслице, освященное на его мощах. Пузырек с маслом однажды упал в книги, и найти его не удалось. В день, когда мы с Л. встретились, она затеяла дома перестановку - и пузырек едва ли не в руки ей упал. Поставила Л. маслице на видное место и ушла по делам. А когда вернулась, почувствовала разлитое в воздухе дивное благоухание. Л. кинулась к святыне. Помазала больные места себе, старшему сыну, а маленькому намазала ротик. Три дня - и молочница у мальчика прошла, словно и не бывало, без всяких лекарств.

Маленькое, а все же чудо. И явил его не кто-нибудь, а Преподобный Сергей. Умилосердился над маленьким мальчиком, сыном простой верующей женщины, и исцелил его от болезни, которая взрослому покажется пустяковой, а вот малышу причиняла страдания. И незамедлительно придала помощь, убедив мою подругу: Господь нас слышит и помощь посылает, иногда даже явное чудо.

Юлия Кулакова, г. Самара.

бывало, что в верстах от Радонежа... (сыне Троице... Но брат не смог... уехал в Москву. Варфоломей остался один и принял пострижение в монашество с именем святого мученика Сергия. Начались дни и месяцы одиночества Сергей полностью посвятил себя духовному миру

Вскоре пришли к нему желающие подражать ему. И сказал он: «Приемлю Вас, но да будет известно каждому, что если пришли работать Богу... то уготовайте себе претерпеть беды и печали... ибо многими скорбями подобает нам войти в Цар-

ство небесное». О нем пишут, что он ни минуты не сидел без дела: был и пекарем, и поваром, и плотником, выполнял самую тяжелую работу. Своим воздержанием, смирением и благочестивой жизнью Сергей подавал пример для других.

Еще при жизни Преподобный Сергей удостоился благодатного дара чудотворений. Он воскресил отрока, когда отчаявшийся отец считал единственного сына навсегда потерянным. Много различных чудес происходило благодаря молитвам подвижника. Слепые прозревали, хромы шли, прокаженные очищались, глухие слышали, - словом, все, с верой приходящие к Святому, получали телесное здоровье и нравственное очищение. Очень многие видели необычайный пламень, исходящий из руки Преподобного, и окружающий его огонь.

Сергий был одним из первых, кто укрепил дух народа и поднял воинство на Великую Куликовскую битву. Перед судьбоносным сражением он, осенив князя Дмитрия Донского крестом, пророчески изрек: «Иди, господин, небоязненно, Господь поможет тебе против безбожных победить врагов своих, и победа будет выиграна».

В безмолвном уединении Преподобный преставился к Богу 25 сентября 1392 года, в возрасте 78 лет.

Память Преподобному Сергию отмечается 25 сентября/8 октября/5/18 июля. Сергей Радонежский считается покровителем учащихся и студентов. К нему приносят молитвы об успехах в учении, а также об исцелении.



Молитва Преподобному Сергию Радонежскому

О преподобне и богоносне отче наш Сергие! Воззри на нас (имена) милостивно и, к земли приверженных, возведи к высоте небесней. Укрепи наше малодушие и утверди нас в вере, да несомненно уповаем получить вся благая от благосердия Владыки Бога молитвами твоими. Испроси предстательством твоим всякий дар всем и коемуждо благопотребен и вся ны споспешествующими твоими молитвами сподоби в день Страшного суда шуия части избавитися, десныя же страны общники быти и блаженный оный глас Владыки Христа услышати: приидите, благословеннии Отца Моего, наследуйте уготованное вам Царствие от сложения мира. Аминь.

ОНИ ТАКИЕ ХРУПКИЕ...



...Сначала она повредила запястье. Двумя годами позже сломала правую лодыжку, а через десять дней после того, как был снят гипс, - левую... И если перелом запястья у 65-летней И. произошел в результате неудачного падения, то другие переломы случились «сами собой», во время обычной прогулки. Ситуация осложнилась еще и тем, что заживление шло медленно, и эта достаточно активная женщина даже после снятия гипса в течение многих недель вынуждена была вести малоподвижный образ жизни...

Вам знакома эта картина? Что-то подобное случилось с вами, вашей мамой, соседкой, подругой? В таком случае, настало время вплотную познакомиться с термином «остеопороз».

Особенно этой болезни подвержены женщины, но она не обходит стороной и мужчин. В настоящее время, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, остеопороз занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний - после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний и сахарного диабета. Есть ли решение проблемы? Да, и искать его нужно, прежде всего, в правильном питании и здоровом образе жизни.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

С годами плотность костей снижается из-за того, что скелет постепенно теряет структурное вещество. Далеко зашедший процесс делает кости пористыми и хрупкими. При ускоренном распаде костной субстанции в костях (прежде всего, в позвоночнике) начинают появляться мельчайшие трещинки. В результате спина начинает горбиться (образуется так называемый «вдовий горб»), уменьшается рост, возрастает риск переломов - особенно позвоночника, бедра и запястья, - появляются боли в пояснице и в области грудных позвонков.

ЖЕНЩИНАМ ПОВЕЗЛО МЕНЬШЕ...

Почти у трети женщин старше 50 обнаруживается остеопороз: уменьшение

производства эстрогенов (женских половых гормонов) приводит к потере костной массы. Помимо климакса, риск остеопороза повышают: мелкокость скелета, недостаточная масса тела, малоподвижный образ жизни (гиподинамия), злоупотребление курением и алкоголем, а также неполноценное, бедное кальцием питание.

К факторам риска также относятся: диабет, нарушение функции щитовидной железы, прием некоторых лекарств (например, преднизолона) и наследственная предрасположенность.

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

Профилактика возможна - таков вдохновляющий вывод врачей. Еще несколько лет назад большинство женщин считало, что остеопороз не победить, и с возрастом им не избежать переломов бедер и запястий, придется мириться с постоянной болью в спине. Сейчас ученые верят, что это можно предотвратить. В частности, они считают, что достаточное количество кальция в течение всей жизни - важный путь в предотвращении остеопороза.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН КАЛЬЦИЙ

Основная причина развития остеопороза в том, что с возрастом уменьшается скорость усвоения этого важного компонента. Высокая же потребность в кальции сохраняется у нас каждый день в течение всей жизни. Ведь его основная функция в

человеческом организме - помогать зубам и костям становиться здоровыми и сильными. А еще без кальция плохо срастаются сломанные кости и не сворачивается кровь, «пошаливают» нервы, а мышцы сводит судорогой.

Организм взрослого человека содержит от 1 до 1,5 кг кальция, причем 99% этого количества - строительный материал для костей и зубов. Остальное находится в крови и незаменимо для всех процессов, которые мы только что описали. При недостатке кальция организм начинает восполнять его за счет костной массы.

Кроме того, ежедневно около 300 мг кальция теряется со стулом и мочой. Так как человек в состоянии усваивать только определенную часть содержащегося в пище кальция, для поддержания стабильного баланса необходима как минимум «тройная порция» этого минерального вещества.

СКОЛЬКО И ОТКУДА

Согласно рекомендации Национальной Организации по остеопорозу, взрослому человеку необходимо потреблять 1000 мг кальция в день.

Девушкам в период полового созревания и женщинам во время беременности, грудного вскармливания и климакса, а также пожилым мужчинам нужно минимум 1,5 г (1500 мг) кальция в день.

Где же взять такое количество ценного микроэлемента?

Чтобы получить 1000 мг кальция, вы должны выпить более 3 стаканов молока или 3 стакана йогурта, или съесть около 150 г твердого сыра. Достаточно не просто потреблять такое количество однообразной пищи каждый день. Именно поэтому было бы неплохо разнообразить пищу за счет различных продуктов, богатых кальцием.

КИСЛОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Народное средство от остеопороза - яблочный уксус. Считается, что он повышает кислотность, а это усиливает всасывание кальция. Если вы не страдаете от повышенной кислотности желудочного сока, принимайте уксус перед едой по столовой ложке в стакане теплой воды.

Хотя молоко, сыр и другие молочные изделия являются лучшими источниками кальция, существует много других продуктов питания, содержащих этот микроэлемент. Это, например, темно-зеленые овощи: зелень репы и горчицы, капуста брокколи, шпинат. При подборе ежедневного меню, богатого кальцием, вы можете также использовать желтки яиц, бобовые (например, фасоль и сою), лук-порей, морковь, миндаль. Поможет пополнить запасы кальция и рыба со съедобными костями (сардины, консервированные лососевые, анчоусы).

ОБ ЭТОМ НУЖНО ЗНАТЬ

➤ **Кроме кальция, костям необходимо много других минеральных веществ:** бор (для всасывания и удержания кальция в организме), медь (для эффективного использования кальция), марганец (для укрепления соединительной ткани кости), кремний (для упругости костей) и цинк. Проще всего «раздобыть» их из хороших поливитаминных препаратов.

➤ **Ограничьте потребление кофеина:** он препятствует всасыванию кальция. Если же без утреннего кофе вы «просто не человек», добавьте в него молока или сливок: это компенсирует потери кальция.

кофеина кальций.

➤ **Не пересаливайте!** Поваренная соль стимулирует выведение кальция с мочой.

➤ **Ешьте льняное семя.** Ежедневное употребление 40 г льняного семени значительно уменьшает потерю кальция с мочой.

➤ **Ежедневно как минимум 15 минут бывайте на солнце.** Если это редко удается, принимайте витамин D, но не более 400 МЕ/сут.

➤ **Не курите.** Табачный дым ускоряет разрушение костей - вероятно, потому, что препятствует всасыванию кальция.

➤ **Употребляйте меньше алкоголя:** чрезмерное употребление алкоголя ускоряет потерю кальция.

➤ **Не забывайте о спорте.** Упражнения способствуют увеличению плотности костей, но для этого не обяза-

В ИСТОРИИ ВСЕ ПОВТОРЯЕТСЯ

Несмотря на то, что заболевание под названием «остеопороз» было «открыто» и детально описано лишь в конце прошлого века, изменения скелета, вызванные этим недугом, были найдены у североамериканских индейцев, живших еще в третьем тысячелетии до нашей эры. О людях стигмичных для больных остеопорозом, внешним видом сообщает искусство Древнего Китая и Греции. Однако в тот период, когда средняя продолжительность жизни человека составляла 30 лет, остеопороз - болезнь, развивающаяся у лиц старше 50, не могла иметь существенного значения.

тельно поднимать штангу. Кости ног укрепляются, если на них регулярно действует вес вашего тела, - например, при ходьбе, беге трусцой, во время танцев.

➤ **Если вам уже за 50, сведите к минимуму вероятность падений:** не спешите, не делайте резких движений. Убедитесь, что в собственном доме для вас нет опасности споткнуться обо что-нибудь. В гололед и в темное время суток не выходите из дома без трости или... без супруга (прекрасная возможность прогуляться под ручку и поболтать о том, о сем...).

➤ **Обязательно посетите врача.** Он назначит медикаменты, которые подходят именно вам и помогут справиться с возрастными потерями кальция.

Помните: для предупреждения остеопороза можно сделать многое и в любом возрасте.

НОВОЕ - это совсем не забытое старое

Нам не раз приходилось слышать о травах. Традиции их использования нашими предками, та неоценимая помощь, которую они могут приносить людям, достойны уважения и преклонения перед этой природной богатством. Сила лекарственных растений порой настолько эффективна, что она дает надежду на исцеление от многих недугов.

Фитокомплекс "ГЕПАР" используется в России уже более 25 лет. Это сбор из 25 лекарственных трав, специально подобранных и измельченных до состояния порошка. Эффективность проверена клиническими испытаниями! Качество отмечено золотыми медалями! Но самая главная награда для нас - многочисленные благодарные отклики людей, прошедших лечение травяным сбором "Гепар". Для удобства использования каждая форма выпуска фитокомплекса "Гепар" имеет собственное название, при этом состав, методика и воздействие не меняются. Фитокомплекс "Гепар" в порошках в бумажных пакетах имеет название "ГЕПАР КЛАССИК", фитокомплекс "Гепар" в фильтр-пакетах - "ГЕПАР ФИТО", фитокомплекс "Гепар" в капсулах - "ГЕПАР АКТИВ".

ДЕЙСТВИЕ ТРАВ ФИТОКОМПЛЕКСА "ГЕПАР":

- Восстановление функции печени. Выведение и растворение желчных камней. Выведение отложений холестерина из желчных путей.
- Улучшение минерального обмена почек, выведение из мочевых путей песка, слизи, некоторых камней.
- Благоприятное влияние на эндокринную систему, функцию поджелудочной железы. Нормализация обменных процессов, веса тела.
- Антимикробное воздействие на болезнетворную флору кишечника при дисбактериозе.
- Антиаллергический эффект при дерматитах, нейродермитах, заболеваниях суставов, бронхиальной астме.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВИНКИ:

Фитокомплекс "ГЕПАР-КАРДИО" становится хорошим помощником при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: кардионеврозе, тахикардии, гипертонии, атеросклерозе, болях в сердце. Оказывает кардиотоническое, антиаритмическое, успокаи-

вающее, противовоспалительное, антигиперлипидное, антисептическое действие.

Фитокомплекс "ГЕПАР-ИММУНО" способствует повышению иммунитета в период ослабления иммунитета, вызванного стрессом, простудными заболеваниями, приемом антибиотиков. Помогает бороться с неблагоприятными факторами.

Фитокомплекс "ГЕПАР-ГРАЦИЯ" помогает решить проблемы с лишним весом, улучшает обмен веществ, способствует похудению. Снимает головные боли, контролирует артериальное давление.

Фитокомплекс "ГЕПАР-ДЕТОКС" помогает очищению организма при различных отравлениях, способствует выведению токсинов, улучшает обмен веществ, способствует похудению.

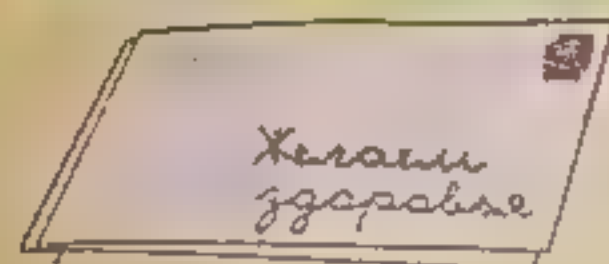
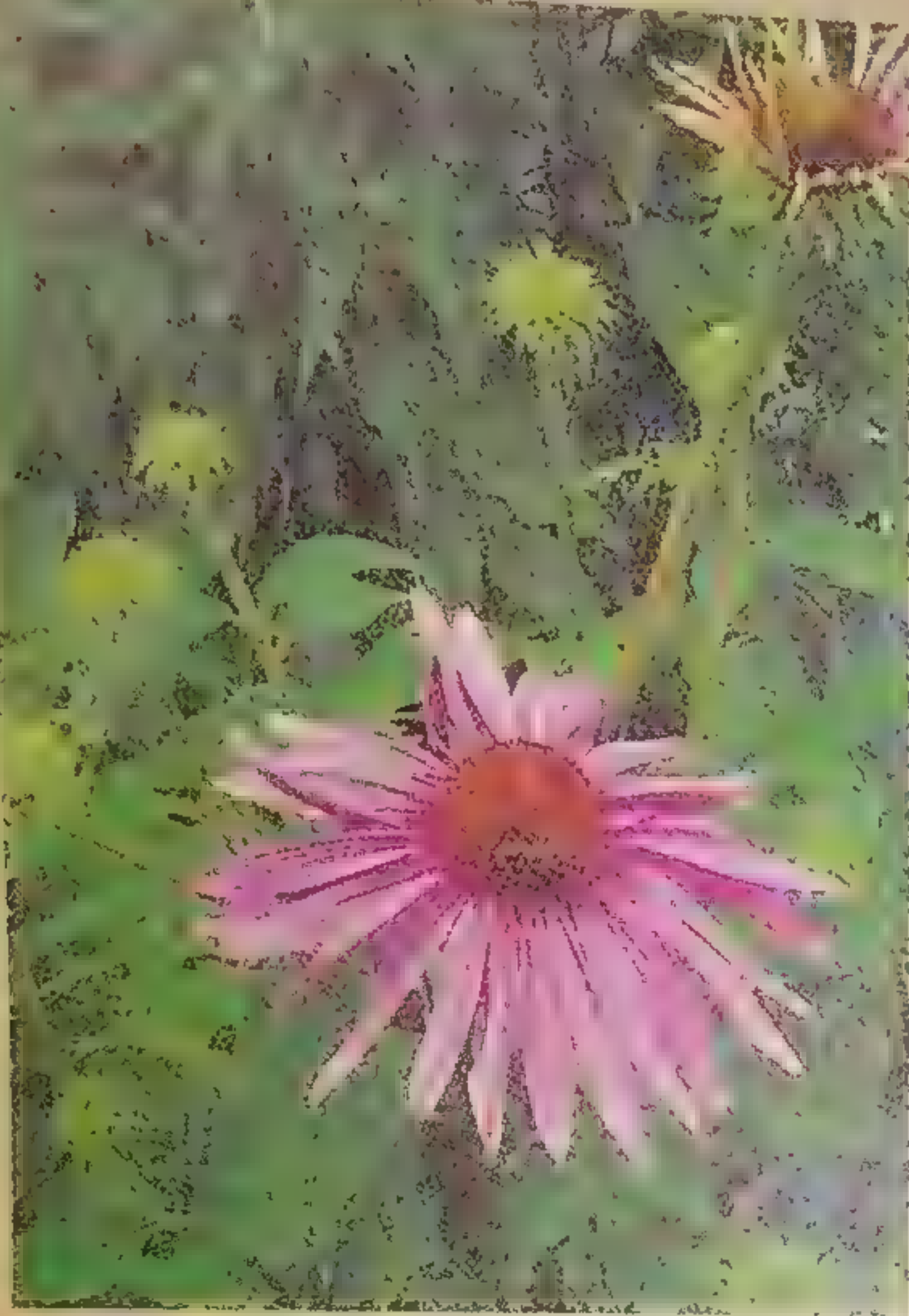
Фитокомплекс "ГЕПАР-ПОТЕНЦИО" способствует активизации половой функции, повышает потенцию, борется с усталостью и восстановлению работоспособности.

Спрашивайте в Вашей аптеке.

Производитель: ООО "Фитофарм" (Голландия), Санкт-Петербург, (812) 341-83-04, 341-29-48 E-mail: info@gelfarm.ru, <http://www.gelfarm.ru>
Брянск (0832) 638 840, Воронеж (0712) 631 622, Ижевск (3412) 781 278, Н.Новгород (8312) 336 061, Иркутск (3952) 201 208, Красноярск (3912) 448 465, Москва (095) 429-74 19, Орел (0862) 361 235, Оренбург (3532) 70-31-84, Пенза (8412) 541 140, Ростов-на-Дону (8632) 625 057, Самара (8462) 993 923, Саратов (8452) 737 430, Сочи (8622) 594 064, Уфа (347) 422-734



И КРАСИВО, И ПОЛЕЗНО



Моя дочь росла очень подвижным, озорным ребенком. Приходилось постоянно лечить ее царапины, ссадины, ушибы. Однажды я послала ее к моей подруге: нарвать цветочных корзинок календулы для приготовления лечебного настоя. Дочка принесла пакетик с календулой, положила его на стол и очень серьезно мне сказала: «Нужно самой выращивать и красивое, и полезное!»

Вот с тех пор под таким девизом: «И красивое, и полезное», - растут растения в моем «аптекарском огороде». Среди них - и **эхинацея пурпурная**. Это замечательное растение не только декоративно, но и целебно.

Род эхинацея из семейства астровых происходит из прерий Северной Америки и включает 5 видов травянистых растений. Лекарственные виды - **эхинацея пурпурная** и **эхинацея узколистная**. Оба эти вида многолетние. Растения хорошо переносят наши зимы, и ухаживать за ними несложно.

Выпуклое цветоложе - отличительный признак лекарственного вида эхинацеи.

ЭХИНАЦЕЯ - ПОЧТИ ПАНАЦЕЯ!

Чудо-цветок прерий, золотой цветок, вечернее солнце - так называют индейцы Северной Америки эхинацею. Действительно, эхинацея украсит любой сад своими большими красивыми соцветиями, а пчеловоды ценят ее за медоносные свойства.

Многие виды эхинацеи издавна применялись в народной медицине Северной Америки для лечения инфицированных ран, укусов животных и других, подчас тяжелых, инфекционных заболеваний. Индейцы делали из ее корней припарки и компрессы, водным настоем полоскали больные зубы и дес-

Размножается растение семенами и делением куста. Из семян лучше вырастить рассаду дома, но можно и посеять их летом непосредственно в грунт, на глубину 2-3 см. Посевы прикрыть пленкой или акрилом. Всходы появляются через 20-26 дней после посева. После пикировки или прореживания сеянцев к концу лета вырастают хорошие розеточные растения, но зацветут они только на следующий год. Зимуют растения без укрытия. Под зиму их следует обрезать под корень. Эхинацея хорошо растет на солнечном месте, но выносит и полутень. Землю любит влажную и плодородную.

В качестве лекарственного сырья используют стебли, листья, цветы и корневища растения. «Вершки» заготавливают в июле-августе, а корни - поздней осенью.

Растение обладает сильным бактерицидным (обеззараживающим) действием и используется при всех заболеваниях, связанных с инфекцией и воспалением.

В последнее время по телевидению широко рекламируется препарат «Иммунал». А ведь он приготовлен именно из эхинацеи пурпурной. Она входит в состав многих лекарственных средств. Основная область их применения - заболевания, связанные с нарушением иммунитета и пониженной сопротивляемостью организма: простуда, грипп, инфекционные и вирусные болезни.

Я готовлю свой домашний «Иммунал», используя для этого свежие корни. Из них делаю **настойку** на 96%-ном спирте в пропорции 1:10. Настаиваю в темном месте 2 недели. Процеживаю.

При простуде и гриппе моя семья принимает ее по 20-30 капель 3 раза в день.

Чтобы приготовить **раствор для компрессов** при ревматизме, артрите, развожу 20-60 капель спиртовой настойки в 100 мл изотонического раствора хлорида натрия, или физраствора (продается в аптеке). Для усиления лечебного эффекта лучше сочетать компрессы с внутренним применением настойки.

Водный настой корней и цветочных корзинок обладает болеутоляющим действием, ускоряет процесс заживления ран и язв. Применяется при лечении ожогов и пролежней. Эхинацею используют и при трофических язвах, свищах. (ОТ РЕДАКЦИИ. Настой эхинацеи можно приготовить так: 2 ст. л. цветочных корзинок (или корней) залить 250 мл холодной кипяченой воды, довести до кипения и настаивать 8 часов).

Это чудесное растение применяется и при аллергических заболеваниях, а также для поддержки центральной нервной системы. Дети с самого раннего возраста хорошо пьют настой этой травы, так как она не обладает специфическим запахом и вкусом.

Также ее можно добавлять в корм животным - для повышения устойчивости к инфекционным заболеваниям. Настоем травы я вылечила свою тяжело заболевшую собаку.

Если у вас еще нет на участке этого красивого и полезного растения, то обязательно заведите!

С уважением - Полтинина Галина Николаевна.
393570, Тамбовская обл., п.г.т. Мучкапский,
ул. 50 лет Октября, д.28

ны, а также принимали чай из эхинацеи для лечения оспы, кори, свинки и артрита.

Доказано, что по чудодейственным свойствам это растение не уступает женьшеню и золотому корню!

ОДНАКО...

Не рекомендуется принимать эхинацею во время беременности и кормления грудью; концентрированную настойку эхинацеи не следует использовать при острой ангине; желательно не давать спиртосодержащие формы эхинацеи детям. Кроме того, не стоит принимать препараты этого растения людям, имеющим аллергию к семейству сложноцветных.

БАРЬЕР СТАРЕНИЮ И БОЛЕЗНЯМ

Мне 74 года, из них 30 лет жила с болью: остеохондроз, нарушение мозгового кровообращения, камни в желчном пузыре. Предлагали операцию, но денег на нее не было. И вообще жизненных сил не было, будто кто-то открыл кран, и жизненная энергия вытекла. Дочери моей Ирине 45 лет, но жизни тоже никакой. У нее была операция по поводу диафрагмальной грыжи желудка. Оперировал прекрасный хирург, но неудачно. Так вроде ничего, но иногда дочка начинала задыхаться. Особенно, когда расстроится. А поводов для этого немало, ведь она одна с двумя детьми.

Но помог случай: я познакомилась с замечательной женщиной (она из Чернобыля), которая и рассказала о «Полифите-М». Сама она вылечила себе гастродуоденит, и, кроме того, у нее из-за большой дозы радиации были поражены все слизистые оболочки, не могла ничего есть: сплошные боли и расстройства ЖКТ. После приема этого чудесного препарата она стала есть почти все (кроме очень острого), а после второго курса почувствовала себя очень хорошо. Мы, конечно, вместе с дочкой стали его принимать. Тяжести и боли в подреберье уменьшились, головокружение исчезло, работоспособность повысилась.

Огромное спасибо создателям «Полифита-М». Боялась стать для больной дочери обузой, а теперь сама помогаю ей и внукам.

412480, Саратовская обл., г. Калининск, ул. Чапаева, д. 33,
Буланкина Анна Максимовна.

(Продолжение. Начало в №17)

В прошлом номере мы рассказали о первом этапе оздоровительной системы академика РАЕН А.Е. Алексеева. В №17 «ЖЗ» был описан процесс очищения, с использованием чистой структурированной воды и «Полифит-М», применяемый в клинической практике врачей. Сегодня мы расскажем о том, как и за счет чего работает «Полифит-М».

СОН – «В РУКУ»

Не раз бывало, что к серьезным открытиям люди приходили, получая творческое озарение в ночных сновидениях. Например, Бетховен во сне услышал свою «Лунную сонату», а Д.И. Менделеев увидел периодическую таблицу химических элементов. Инженер-радиоэлектронщик Людмила Феофановна Тарасевич, увидев во сне святого старца (позже она нашла в нем схожесть с Сергием Радонежским), который предлагает ей оставить работу и посвятить себя созданию лечебного средства на основе трав, пробудившись, сначала подумала, что этот сон – результат ее нездоровья. Ибо в тот момент она находилась в клинике по причине обострения своих заболеваний. Произошло это из-за тяжелых переживаний: у мужа обнаружили злокачественную опухоль, провели сеансы облучения...

Чуть оправившись, Людмила Феофановна вышла на работу, но вскоре опять оказалась в больничной палате. Сон повторился вновь. Женщина

призадумалась, однако сознание, воспитанное на атеистических принципах, отказывалось верить, что информация может прийти к человеку столь нетрадиционным путем. Хотя объяснение вполне достоверное: мечтая найти средство для мужа, Людмила Феофановна углубилась в изучение биологии, химии, медицины, и в ее подсознании, несомненно, уже шла творческая работа. И когда удивительный сон со всей точностью повторился в третий раз, она без колебаний оставила работу, и отправилась в дальнюю станицу Краснодарского края, где у нее оставался отчий дом.

«ВСЕ В ОДНОМ ФЛАКОНЕ»

В жизни Л.Ф. Тарасевич началась новая страница: кропотливый сбор и исследование свойств лекарственных трав, растущих там, где земля некогда не подвергалась сельскохозяйственной обработке.

Изучая причины болезней и старения, Людмила Феофановна пришла к выводу, что самой рациональной является теория свободнорадикального окисления. Именно оксиданты, появляющиеся в клетках в ходе окислительных реакций, разрушают их. Клетки, защитная мембрана которых состоит из жиров, попросту «прокисают», как старое масло. Огромное количество вредных веществ накапливается в клетках, если им не противостоит антиоксидантная защита. К сожалению, из-за плохой экологии, нездорового питания и

стрессов наш барьер против свободных радикалов становится все слабее. Людмила Феофановна стремилась создать средство, в котором бы присутствовал весь спектр природных антиоксидантов, создающих такой барьер.

Очень долго она отбирала лекарственные растения, искала их оптимальное соотношение. Еще дольше билась над технологией, которая позволила бы извлечь из трав все самое целебное и донести его до человека без потерь. Оказалось, что это возможно, если подвергать растения многоступенчатой ферментации на нерафинированном растительном масле. Этот процесс длится почти год. Заключительная стадия проходит на фармацевтическом предприятии, где проводятся лабораторные исследования на соответствие стандартам качества.

Работа, продолжавшаяся четырнадцать лет, завершилась созданием уникального продукта – «Полифит-М», ко-



торый врачи прозвали «все в одном флаконе». Препарат был награжден золотой медалью им. И.И. Мечникова РАЕН, дипломом и медалью победителя на выставке-ярмарке «Лучшие товары России-2002». Но это произошло уже после того, как созданное Л.Ф. Тарасевич средство показало свою высокую эффективность на многих сотнях людей.

«ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ»

Первыми пациентами были сама создательница и ее близкие. Принимая «Полифит-М», Людмила Феофановна преодолела свои недуги и приобрела работоспособность,

необыкновенную для ее уже немолодого возраста. Укрепила здоровье любимого внука.

Успешно пользуются препаратом и все, кто работает под началом Людмилы Феофановны. Сборщикам он бывает просто необходим, ведь травы собираются вручную в труднопроходимых предгорьях Кавказа, где легко получить травму. Например, однажды один из рабочих рубил дрова и рассек топором ногу. Уберечь рану от нагноения помог «Полифит-М», который незадачливый дроворуб догадался сразу же вылить на место травмы. Когда через два дня из ближайшей станицы за пострадавшим пришла машина, доставившая его в травмпункт, врач был поражен, увидев, что рана на ноге уже стала затягиваться новой розовой кожей! Таких случаев было немало, но важнее всего то, что препарат прошел многократные и успешные апробации на базе различных клиник, получил патент, прошел тестирование и регистрацию в Минздраве.

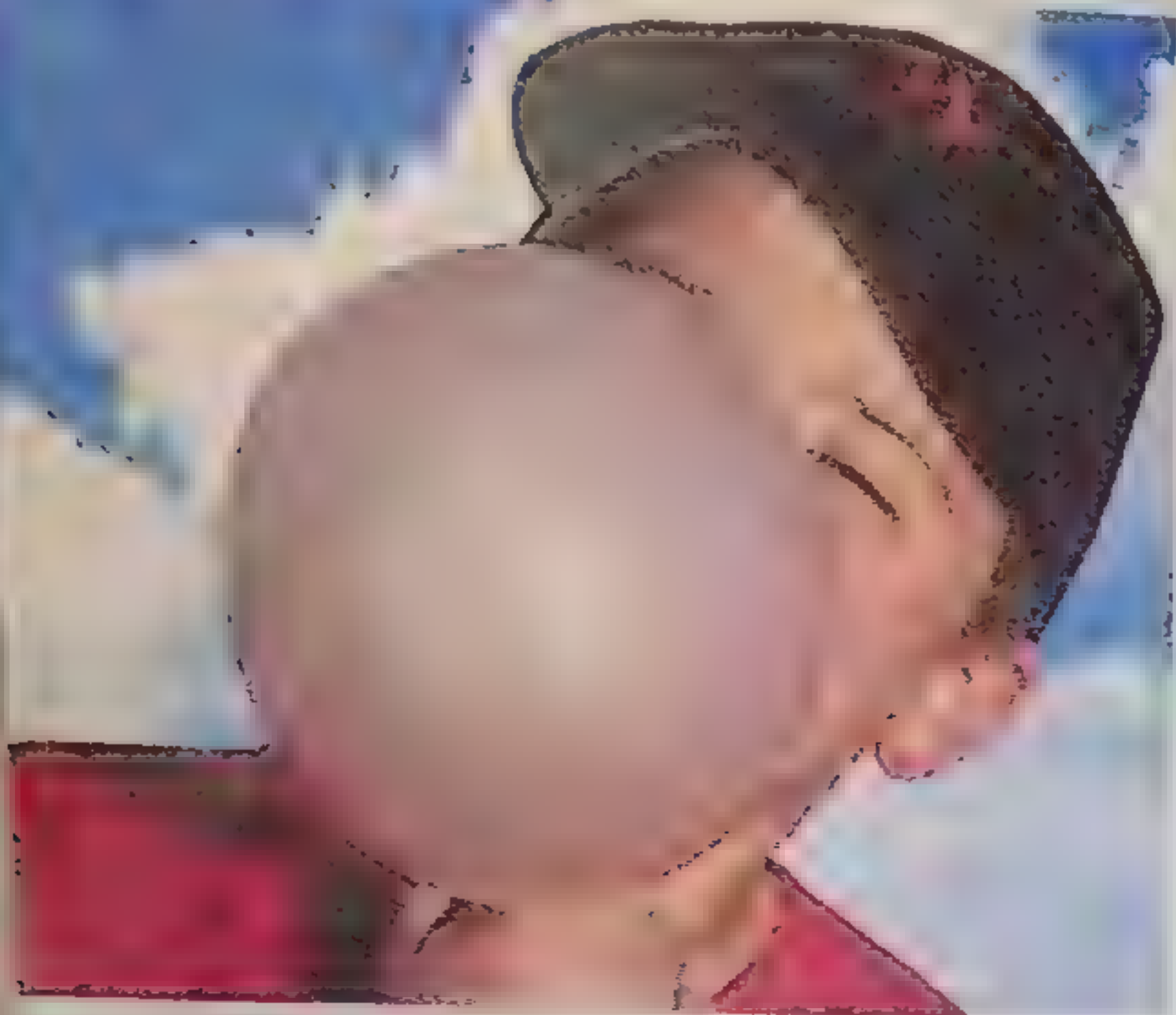
После приема «Полифита-М» начинается восстановление иммунной и эндокринной систем. Активизируется обмен веществ и работа всех внутренних органов. Имеются документы, в которых отмечен высокий эффект «Полифита-М» при лечении больных с сердечно-сосудистыми патологиями, заболеваниями ЖКТ, опорно-двигательного аппарата. Хорошо помогает он и в восстановлении часто болеющих детей, в том числе с нарушением функций органов дыхания, кожи, с неврологическими расстройствами. Даже реабилитация больных алкоголизмом и наркоманией идет намного быстрее с применением «Полифита-М».

Удивительно, но факт: как и задумывала Людмила Феофановна, созданное ею средство вобрало в себя все, что необходимо организму, и стало полноценным питанием для клеток. Именно это и побудило академика РАЕН А.Е. Алексеева ввести его в свою систему, о которой мы продолжим рассказ в следующей статье.

Звоните и заказывайте: (095) 774-46-75, 194-33-25,
510-93-36, 504-67-13

пишите: 123060, Москва, а/я 61, 000 «Спектр-21».

Информация на сайте: www.spektr-21.ru



Статья без названия про резинку для жевания

Во время просмотра очередного телесериала мы, глядя на белоснежные улыбки главных героев, невольно завидуем их красивой жизни и... красивым зубам. И тут – о, чудо! – на экране появляется стоматолог, производящий впечатление добрейшего человека, и начинает рассказывать про кислотно-щелочной баланс во рту. Затем он инструктирует, что делать, если зубная щетка недоступна, и призывает всех жевать после еды жевательную резинку без сахара (что, в свою очередь, поможет предотвратить развитие кариеса).

Однако мы-то с вами знаем, что не всем рекламам можно доверять. А по поводу полезности жвачки, пусть и без сахара, даже у специалистов нет единого мнения. Придется самим докапываться до истины...

ЖЕВАТЬ, КОНЕЧНО, МОЖНО...

➤ Основной довод в пользу регулярного жевания жвачки – ее очищающее действие. В результате жевания выделяется слюна, которая вымывает микробов. Вряд ли для кого-то станет новостью тот факт, что наша ротовая полость буквально кишит бактериями. Они-то как раз и способствуют тому, чтобы мы не забывали звуков бормашины.

➤ Жевательные резинки без сахара препятствуют росту бактерий, вызывающих кариес, поскольку эти бактерии любят сладенькое и кисленькое. Отсутствие сахара положительно сказывается и на кислотно-щелочном балансе. Во время еды, особенно при употреблении сладкого, среда во рту становится более кислой. В таких условиях эмаль, покрывающая зубы, лучше растворяется (хотя это одно из наиболее прочных соединений на земле). Такие вещества, как сорбит, ксилит и другие заменители сахара,

а также карбамид (он же мочевины) нейтрализуют кислоту и приводят кислотно-щелочное равновесие в норму.

➤ Благодаря «липучести» жвачка еще и очищает зубы от остатков пищи, тем самым лишая микробов обеда.

➤ Жевание стимулирует выработку желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи (если она там есть).

...НО ТОЛЬКО ОСТОРОЖНО

Если же пищи в желудке нет, то желудок начнет переваривать сам себя. Конечно, полностью перевариться ему не удастся, но гастрит или обострение язвенной болезни не заставят себя долго ждать.

Кроме того, в некоторых жевательных резинках в качестве заменителя сахара выступает аспартам. В его состав входит аминокислота фенилаланин. Само по себе это вещество не представляет опасности, так как содержится во всех белках (яйца, мясо, молоко и т. д., и т. п.) Но, попадая в организм в избытке, фенилаланин может вызвать гормо-

нальный дисбаланс, что не очень-то хорошо для беременных женщин и маленьких детей. Но если будущая мама не будет жевать по 5 резинок в день, то малыш родится здоровым. Единственные, кому точно противопоказаны такие жвачки, – это больные фенилкетонурией. Это врожденное заболевание, и такие люди с молодых ногтей приучены есть только низкобелковую пищу и читать состав продукта на упаковках.

Существует также мнение, что постоянное жевание может привести к заболеваниям челюстных суставов. Правда, есть и те, кто считает, что для того, чтобы вызвать эти заболевания, надо полдня жевать автомобильную шину...

ИСТИНА ГДЕ-ТО РЯДОМ...

Истина, как всегда, заключена во фразе: «Все хорошо в меру». В очищающем действии жевательной резинки уже не приходится сомневаться, а чистота, как известно, – залог здоровья. Но не стоит злоупотреблять профилактикой кариеса. Жевать резинку надо после еды в течение 10-15 минут (заодно можете вашему желудку переварить пищу). Обращайте внимание на состав: жвачки, содержащие 100% ксилит, аспартам или фенилаланин, а также фториды, лучше не давать детям. Людям с подвижным зубным составом (шатающиеся зубы в результате, например, пародонтоза) нужно отказаться от жвачек до лучших времен. **И помните: никакая жевательная резинка не заменит чистки зубов по старинке: утром и вечером, со щеткой и зубной пастой.**

И КТО ЭТО ПРИДУМАЛ?..

Во время раскопок шведские археологи нашли кусочки смолы с отпечатками зубов. Возраст находки – не менее 10 тыс. лет. Стало быть, можно предположить, что первыми спонтанными изобретателями жевательной резинки были наши далекие предки.

Письменные источники повествуют о том, что древние греки жевали смолу мастикового дерева, которое и сейчас растет в Турции и Греции. Смола использовалась для чистки древнегреческих зубов и освежения дыхания.

Сохранились и свидетельства того, что индейцы тоже грешили жеванием высушенного древесного сока. Более 1000 лет назад в Центральной Америке индейцы племени майя жевали чикл (каучук) – сок гевеи. Потом этот самый сок послужил стимулом к развитию промышленного производства жевательной резинки.

И КТО ЭТО ПРИДУМАЛ?..

Время раскопок шведские археологи нашли кусочки смолы с отпечатками зубов и сейчас растет в Турции и Греции. Смола использовалась более 10 тыс. лет. Стало быть, можно предположить, что индейцы тоже грешили жеванием смолы. Более 1000 лет назад в Центральной Америке индейцы жевали чикл (каучук) - сок гевеи. Потом этот самый сок послужил основой для жевательной резинки.

И помните: никакая жевательная резинка не заменит чистки зубов по старинке: утром и вечером, со щеткой и зубной пастой.

«Желаем здоровья» №18(47). Учредитель ООО «Издательство «Желаем здоровья» редактор Осипов В. В. Адрес для корреспонденции: 190000, г. Санкт-Петербург, ул. Б. Хмельницкого, 131. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Заказ № 844. Сдано в печать 15.09.2005 г. Перепечатка материалов без разрешения редакции запрещена. Выбор народного средства учитывайте индивидуальность организма.

г. Санкт-Петербург, ул. Б. Хмельницкого, 131. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Заказ № 844. Сдано в печать 15.09.2005 г. Перепечатка материалов без разрешения редакции запрещена. Выбор народного средства учитывайте индивидуальность организма. Отдел распространения и рекламы: тел. (0722) 33-18-33, факс (0722) 33-18-34. Адрес: 190000, г. Санкт-Петербург, ул. Б. Хмельницкого, 131. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Заказ № 844. Сдано в печать 15.09.2005 г. Перепечатка материалов без разрешения редакции запрещена. Выбор народного средства учитывайте индивидуальность организма.

Сентябрь 1999г.
№ 9 (43)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ



Общий тираж 215970 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

Толока

За окном —
сентябрь.

А мы

продолжаем

заготовки



Солянка с грибами

«Пальчики
оближешь»

1 кг моркови, 1 кг све-

жей капусты, 1 кг репчатого лука, 1 кг зеленых или желтых помидоров, 1 ст. томатного сока, 1 ст. подсолнечного масла, соль, перец по вкусу, лавровый лист.



Овощное рагу

3 кг красных помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг моркови, 80 г уксуса, 100 г сахара, 250-300 г растительного масла, соль по вкусу (я обычно сыплю 1 ч.л.).

Все овощи мелко нарезать; тушить 1 час, после этого разложить в стерильные банки и закатать.

Салат

Шпинат ботавоцей

(на 4 порции)

800 г нежной ручковой фасоли, 2 л воды, 1 т.л. соли, 6 стеблей свежего бора, 10 черных горошин острого перца, 2 стебля свежего тимьяна, 40 г сливочного масла, 40 г миндаля, нарезанного соломкой, 40 г свеженатертого сыра.

Стручковую фасоль вымыть и почистить. Воду с добавлением соли, стеблей чабера и горошин острого перца довести до сильного кипения. В рассол положить фасоль и примерно в течение 8 минут варить до неполного размягчения. После этого быстро обсушить в дуршлаге и на несколько секунд опустить в холодную воду, чтобы стручки фасоли сохранили свой

зеленый цвет. Вымыть оставшуюся зелень чабера и тимьян, стряхнуть с них воду, листики разделить от стеблей.

В кастрюле разогреть сливочное масло и при постоянном помешивании обжарить миндаль до светло-коричневого цвета.

Добавить обсушенную фасоль и разогреть. Затем фасоль переложить

в предварительно нагретую салатницу, посыпать зеленью и сыром и подать к столу. Этот гарнир лучше всего подойдет к жаркому из телятины, котлетам или жаркому из мяса молодого барашка. Помимо этого, фасоль можно перемешать с нарезанными кубиками ветчины или окороком и мякотью томатов и подать к столу как главное блюдо с молодым картофелем.

Стручковая
фасоль
по-римски

Наши советы

* Сделанные в домашних условиях соусы можно хранить в холодильнике в закрытых банках не более 1 недели.

* Листовой салат не должен быть мокрым, так как соус будет водянистым.

* Кочанный салат более нежный, и его следует добавлять в последнюю минуту.

* Салаты с более грубыми листьями — редисчио и эндивий — станут более нежными, если сбрызнуть их растительным маслом и уксусом.

Как сохранить цвет капусты

Чтобы приготовить из краснокочанной капусты салат, сохранив ее великолепный насыщенный цвет, нужно нашинкованные листья перемешать с небольшим количеством уксуса или обдать их кипящей водой с добавлением уксуса. При варке краснокочанной капусты с той же целью часто добавляют кислые сорта яблок.

Пикантный салат

Чтобы придать пикантность салату из краснокочанной капусты,

Яблочные

дельно отварить рис, смешать его с замоченной в воде фасолью.

Солянка с грибами «Пальчики оближешь»

1 кг моркови, 1 кг све-
жей капусты, 1 кг репчато-
го лука, 1 кг зеленых или
желтых помидоров, 1 ст.
томатного сока, 1 ст.
подсолнечного масла,
соль, перец по вкусу,
лавровый лист.

Сначала тушить морковь и по-
мидоры 1 час, затем добавить лук и
капусту и тушить еще 1 час. После
этого положить свежие отваренные
грибы (лучше всего подойдут зелен-
ки, подберезки, боровики, грибов
нужно столько, сколько войдет в
ваши ладошки) и тушить еще 30 мин.,
после чего разложить в пригото-
вленные стерилизованные банки (лучше
литровые) и сразу закатать.

Когда зимой откроете баночку
с солянкой, то пальчики оближете!

Овощное рагу

3 кг красных помидоров,
1 кг сладкого перца, 1 кг лука,
1 кг моркови, 80 г уксуса, 100 г
сахара, 250-300 г раститель-
ного масла, соль по
вкусу (я обычно сып-
лю 1 ч.л.).

Все овощи мелко
нарезать, тушить 1 час
после этого разложить в
стерильные банки и закатать.

Салат «Солнышко»

1,5 кг зеленых помидоров,
0,5 кг болгарского перца, 0,5 кг
моркови, 0,5 кг репчатого лука,
1 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара,
2 ст.л. томатного соуса, 1 ст.
растительного масла.

Все овощи мелко нарезать,
перемешать и тушить 1 час и 20
мин. Затем разложить в стериль-
ные банки и закатать.

Наталья МАСЛОК,
п/о Городец Минской обл.

Из свежих помидоров
и сладкого перца советую
сделать очень простую,
но необыкновенно вкус-
ную приправу, которую я
называю «аппетиткой».

3 кг спелых помидо-
ров пропускаем через мясо-
рубку и варим на медленном
огне в закрытой посуде 40
мин. Затем добавляем 0,5-
1 кг мелко нарезанного
сладкого перца, 1 ст.л.
соли, 5 ст. л. сахара, 5
ст.л. растительного мас-
ла и варим еще
20 мин.

Горячую
смесь рас-
кладываем в бан-
ки с закрывающимися
крышками. Заготовка пре-
красно хранится при комнат-
ной температуре. Ее можно
добавлять, как приправу ко
всем мясным, рыбным и
овощным блюдам, а можно
просто намазывать на хлеб
— вкусно в любом случае.

М.СМИРНОВА.

Кабачковая икра

3 кг кабачков, 2 кг помидоров,
1 кг моркови, 1 кг лука.

Секрет в том, что каждый овощ нуж-
но довести до готовности по отдельнос-
ти. Оказывается, это очень важно, от это-
го зависит вкус. Отдельно пожарить лук,
отдельно — кабачки, затем морковь и от-
дельно — помидоры. Только после этого
все соединить, пропустив через мясоруб-
ку, и продолжать варить до загустения
(чуть больше часа), добавив 2 ст. л.
соли, 4 — сахара и 2 — уксуса. Подо-
гретые литровые банки заполнить горя-
чей, прямо с огня, икрой и закатать.

К.ДЯВЫДОВА.

Яблочная «строганка»

1 кг очищенных яблок, 300 г са-
хара. С яблок снимаем кожуру, выни-
маем сердцевину, натираем на крупной
терке или пропускаем через овощерез-
ку. Засыпаем сахаром, перемешиваем и
раскладываем в простерилизованные
банки до «плечиков». Закатываем про-
кипяченными крышками и стерилизуем:
литровые банки — 15 мин., 3-литровые
— 25. Такая «строганка» выручит вас и
как начинка для пирогов, блинчиков.

почистить. Воду с по-
мидорами и кабачками до-
бавлением соли. Стеблей ка-
бачка и горький острый до-
вести до сильного кипения. В рас-
сол положить фасоль и пример-
но в течение 8 минут варить до
неполного размягчения. После
этого фасоль обжарить на дурш-
лаге и на несколько секунд опу-
стить в холодную воду, чтобы
стручки фасоли сохранили свой

салатный, посолить деленной и
сыром и подать к столу. Этот
гарнир лучше всего подходит к
жареному и тушеному мясу или
жареному и тушеному мясу.
Помидоры и кабачки можно
перемешать с нарезанными
кубиками ветчины или око-
роком и мякотью томатов и по-
дать к столу как гарнир к блюду
с молодым картофелем.

Яблочные ИЗЫСКИ

Мусс

500 г кисло-сладких яблок
помыть, нарезать дольками, за-
лить 4 стаканами воды. Варить
до мягкости и протереть через
сито. К этой массе добавить 5 ст.
л. сахара, 4 ст. л. манной крупы и,
помешивая, греть 5 мин. Остудить
и взбить в устойчивую пену.

Людмила ПОЛЯКОВА,
г.Гомель.

Вешенские

В станице Вешенской, откуда
родом знаменитые шолоховские
Аксинья и Григорий, почти в каж-
дом дворе растут яблони. Мест-
ные казачки варят из яблок повид-
ло, сушат их на зиму, солят в боч-
ках. Но одно из предпочитаемых
вешенцами блюд — печеные яб-
локи. Готовить их так: из яблок
удалить середину с семенами. От-

дельно отварить рис, смешать его
с замоченной в воде сухой виш-
ней или изюмом и добавить немно-
го сливочного масла. Приготовлен-
ной смесью заполнить яблоки и
запечь в духовке до готовности.
Подавать на стол можно и в горя-
чем, и в холодном виде.

В тесте

Растительное масло для
жарки во фритюре, 1 ч. л. мо-
лотой корицы + для посыпки,
1 порция теста для оладий, 4
больших яблока, очищенных от
кожуры и сердцевин, наре-
занных колечками по 6 мм, са-
харная пудра для посыпки.

Нагрейте растительное масло
до 190 град. Добавьте в тесто ко-
рицу и окуните в него яблочные
колечки. Вынув колечки, стряхни-
те с них излишки теста и опустите
в горячее растительное масло.

Переверните и, когда они ста-
нут золотистыми, выньте шумов-
кой. Высушите на бумажной сал-
фетке и посыпьте сахаром и кори-
цей.

Гурманы

Котлеты по-киевски

(на 4 порции)

330 г куриного филе, 120 г
сливочного масла, 1 яйцо,
100 г сухарей из белого хлеба
(для панировки), 60 г расти-
тельного масла, соль, черный
молотый перец.

Вымыть и обсушить филе, а
затем разрезать его на 4 боль-
ших и 4 маленьких кусочка. По-

ложить на середину большого
кусочка холодное сливочное мас-
ло, прикрыть его маленьким ку-
сочком филе и завернуть края так,
чтобы масло было полностью зак-
рыто. Придать котлете овальную
форму.

Подготовленные котлеты посо-
лить, обмакнуть во взбитое яйцо
и дважды обвалять в сухарях.

Пожарить котлеты во фритю-
ре в течение 4 мин., а затем по-
ставить на 2-3 мин. в разогретую
духовку.

Подавать на стол с жареным
соломкой картофелем или с зе-
леным горошком, заправленным
сливочным маслом.

Чтобы приготовить из красно-
качанной капусты салат, сохранив
ее неликопелый насыщенный ли-
стет, нужно нашинкованные листы
перемешать с небольшим ко-
личеством уксуса или обдать их
кипящей водой с добавлением ук-
суса. При жарке краснокочанной
капусты с той же целью часто до-
бавляют мелкие сорта яблок.

Пикантный салат

Чтобы придать пикантность
салату из краснокочанной капу-
сты, нужно нарезать ее соломкой,
залить горячим красным вином и
оставить на ночь под плотно зак-
рытой крышкой. Утром вино слить
и приготовить салат, как обычно.

Какие овощи сочетаются?

Не ограничивайте свою фан-
тазию и вкус при составлении на-
чинок для пирогов. В зависимости
от времени года здесь могут быть
самые неожиданные варианты.
Например, стручки сладкого пер-
ца чудесно сочетаются с маслина-
ми, перцем чили или даже с кис-
лой капустой. Мангольд или шпин-
нат прекрасно «уживаются» с лом-
тиками баклажанов. Оригинален
вкус смеси из молодого горошка
и экзотической спаржи. В разгар
осеннего овощного изобилия пи-
рог с тыквой и сельдереем, ябло-
ками и обычным луком или луком-
пореем поразит вас новыми вку-
совыми оттенками. Попробуйте в
качестве начинки сочетание коль-
раби, моркови и турнепса, ломти-
ков помидоров, консервированных
артишоков или цуккини с грибами.

Сегодня также вышли газеты

ТОЛОКА
В России

Пользуйтесь советами дачников и садоводов

1999г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ
Домашний доктор
ТОЛОКА

ТОЛОКА
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Положите в крупу... гвозди

Как сохранить продукты, что-
бы они не испортились?
На дно банки с рисом поло-
жите несколько неповрежденных
очищенных долек чеснока. На
дно банок с мукой, сухим моло-
ком, крупными и макаронными из-

делиями можно положить сделан-
ный из фольги шарик, размером
с вишню. Такой же шарик поло-
жите сверху. Очень хороший спо-
соб — воткнуть в крупу среднего
или большого размера гвоздь ост-
рием вниз на всю длину банки.

Из рецептов, присланных на конкурс



Кварцат

С 14 лет я каждое лето отдыхала у тети в Крыму. Там и замуж вышла. Так как моя мама осталась далеко от меня — в Гомеле, наставником для молодой, неопытной хозяйки стала тетя. Она по специальности повар. Особенно мне нравилось ее фирменное блюдо «Кварцат». Тетя научилась готовить его в Грузии, у родственников своего мужа. Кварцат — замечательная приправа к мясу, рыбе. Особенно вкусны с кварцатом шашлыки.

Готовить кварцат нужно в три этапа.

Во-первых, необходимо пригото-

вить пюре из алычи или слив. Алычу или сливу очистить от кожуры и косточек и уварить на небольшом огне в течение 1 часа. Затем разлить в стерильные банки и закатать.

Во-вторых, потребуется настоящая кавказская аджика. 5 кг острого стручкового красного перца, 1 кг чеснока, 1 кг зелени кинзы, 200 г соли, 100 г уксуса. Перец и кинзу пропустить через мясорубку, добавить соль и варить 30-40 мин. Затем добавить измельченный чеснок, уксус, разложить в стерильные банки и закатать.

А теперь, собственно, можно готовить сам кварцат. 0,5 л пюре из алычи или слив, 0,3 л кетчупа или томатного соуса, 2 ст. л. кавказской аджики перемешать, разлить в соусники и подать на стол.

Ирина ДЯЧЕК,
г. Гомель.

Лапины кароны

Я рассказывать о блюде, к которому любил готовить мой папа. Вырастил он четырех детей и сына. Теперь у свои семьи, дети. И у каждого есть свое фирменное блюдо. Но все мы помним такие необыкновенные макароны готовил папа. В феврале этого года папа погиб. А его фирменные макароны стали самым любимым блюдом.

Для приготовления понадобятся свиное сало, макароны, соль и лавровый лист. Свиное сало нарезать кубиками, добавить соль и лавровый лист. Пропустить мясо через мясорубку, а в бульоне отварить макароны на сковороде до золотисто-коричневого цвета. Макароны будут вариться столько же, сколько обычно. Минут 20-25. Затем бульон слить, а макароны, не промывая, перемешать с мясом. Цвет у макарон необычный, пахнут они замечательно. Попробуйте, вкуснотища! Предостережение!

Галина КРЮКОВА,
г. Езериче Витебской обл.

Машины бульбяники

В этом году познакомилась с «Нашей жней», выписала ее и очень довольна. Недавно отмечала свое 60-летие и много блюд к праздничному столу помогли мне приготовить рецепты из газеты.

Я живу в деревне, и когда мои 8 внуков собираются ко мне на каникулы, я стараюсь побаловать их чем-нибудь вкусненьким, как когда-то баловала меня моя бабушка. Тогда самым желанным лакомством было для нас печенье из самодельной муки, свиного жира и сметаны. А во время Великого поста мама готовила бульбяники с бобами. Тогда я уже помогала маме и поэтому рецепт приготовления бульбяников запомнился.

Картофель отварить «в мундире», очистить и истолочь (можно пропустить через мясорубку), добавить соль, муку и замесить крутое тесто. Раскатать его жгутом, нарезать кусочками.

Бобы замочить на ночь в воде, отварить до готовности.

Помидоры без специй

3-литровую банку наполняем спелыми, но не мягкими помидорами, заливаем кипятком на 3-5 мин. Затем сливаем и готовим на этой же воде маринад из 2-х полных ст. л. соли и 5-ти ст. л. сахара. В банку кладем 1 таблетку аспирина и заливаем маринадом. Закатываем. Специй никаких не добавляем.

Икра

4 кг спелых помидоров, 4 кг слегка отваренной моркови, 2 кг репчатого лука, соль и сахар по вкусу.

Помидоры, морковь и лук пропустить через мясорубку, сложить в эмалированную посуду и поставить на огонь. Варить 50 мин, затем добавить 1 л подсолнечного масла и еще поварить 10 мин. Закатать.

Очень я люблю заготовки из духовки. Так можно переработать за один сеанс достаточно большое количество фруктов и ягод, экономится сахар, а также время. Главное — чистота как фруктов, так и противней (без остатков жира).

Яблоки в желе

На 1 кг яблок — 300 г сахара.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать кружками или дольками, уложить в 1 слой на противень, засыпать сахаром, не перемешивая. Установить противень в духовку, нагретую до 250 град. После закипания массы разложить ее в сухие стерильные банки и закатать.

Сухое яблочное варенье

На 1 кг яблок — 300 г сахара, 1 ч. л. корицы.

Яблоки подготовить, нарезать крупными дольками, бланшировать в течение 1 мин. в подкисленной воде (на 1 л воды — 3 г лимонной кислоты), уложить на противень в один слой плотно, кусочек к кусочку. Посыпать их сверху смесью сахара и корицы, установить в нагретую духовку и уваривать в течение 25 мин. Вынув из духовки, массу охладить, разложить на посыпанную сахаром пергаментную бумагу или фольгу и подсушить при комнатной температуре в течение 2-х суток. Подсушенные яблоки

Слива в желе

На 1 кг слив — 300 г сахара.

Сливы вымыть, наколоть вилкой, уложить в один слой вплотную друг к другу на противень, засыпать сверху равномерным слоем сахара. Противень установить в нагретую духовку (220-250 град.). После 10-минутного кипения массу вынуть и сразу же переложить в простерилизованные банки, аккуратно, чтобы не повредить сливы, и залить их затем сиропом, образовавшимся при кипении. Банки закатать. Хранить при комнатной температуре в темном месте.

Сливовый рулет

На 1 кг слив — 200 г сахара.

Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки, уложить на противень в один ряд вплотную друг к другу, посыпать сверху сахаром, поставить в горячую духовку и, перемешивая, чтобы не подгорели, кипятить 35-40 мин. Затем вынуть их из духовки, остудить до температуры парного молока и разлить на посыпанную сахаром фольгу ровным слоем толщиной в 0,5 см. Выдержать при комнатной температуре до полного высыхания и, присыпав сахарной пудрой, скатать в рулет. Хранить в сухом месте при комнатной температуре.



Сухое варенье из черноплодной рябины

На 1 кг ягод аронии — 300 г сахара.

Рябину промыть, бланшировать в течение 1 мин. в подкисленной воде (3 г лимонной кислоты на 1 л воды). Выложить на противень слоем в 2-3 см, посыпав сахаром, и поместить в духовку, нагретую до 220-250 град. После закипания массы по всей поверхности, уваривать в течение 20 мин., затем выложить на ровную поверхность, обсыпанную сахаром, и подсушить на воздухе при комнатной температуре. Сложить в сухие банки. Так же можно до-

Когда дождливо и в лесу витает дивный грибной дух — мгновенно вспоминаю своих героических, к сожалению, уже умерших, дедушку Евдокима Егоровича и бабушку Антонину Семеновну Юрковых...

Одну из своих военных наград дедушка получил из рук самого Жукова!

Грибы дедушка всегда срезал ножом: «Их надо срывать так, чтобы не повредить грибницу (или осторожно выкручивать, или подрезать ножом под самое основание). Даже когда собираешь одни шляпки, все равно надо подрезать ножку под самое основание. Оставишь ножку на грибнице, она гнить будет, и грибница тоже».

Дедушка собирал только те грибы, которые ему были хорошо известны и только молодые, потому что старые менее полезны для питания, а лесу — нужнее: созревший гриб, знаете, сколько спор посеет? Тысячи!

И в старость из своей героической молодости мои бабушка с дедушкой перенесли удивительную отзывчивость, доброту к людям, хотя самим из-за болезни, связанных с военным лихолетьем, было очень трудно. «Когда тебе трудно — помоги другим» — это был их совет мне. Бабушка никогда никого не отпускала без угощений. Какими замечательными пирогами, печеньем она потчевала соседей, знакомых, всех, кто с ней просто общался. Очень щедро делилась и своими рецептами (книг по кулинарии было мало, «Наша кухня» еще не родилась...). До сих пор во рту у меня пикантный вкус ее необыкновенных блюд из грибов, которые были собраны дедушкой...

Грибы сразу перебирали (их хранить более 5-ти часов нельзя; вредно и даже опасно). Бабуля с большой любовью готовила блюда, а я училась.

доброту к людям, хотя самым из-за болезней, связанных с военным лихолетьем, было очень трудно. «Когда тебе трудно — помоги другим» — это был их совет мне. Бабушка нителными пирогами, печеньем она потчевала соседей, знала и своих рецептами (книг по кулинарии было мало, то, «Наша кухня» еще не родилась...). До сих пор во рту которые были собраны бабушкой...
Грибы сразу перебирали (их хранить более 5-ти часов нельзя; вредно и даже опасно). Бабуля с большой любовью готовила блюда, а я училась.

Грибы, жаренные в сметане

Грибы разных видов (лисички, боровики, подосиновики, подберезовики и др.), жир или растительное масло, 2-3 ст. л. сметаны, соль.

Очищенные, вымытые, нашинкованные грибы постепенно опускаем на разогретую (лучше чугунную) сковороду. Немного подсаживаем, чтобы лучше отделялся сок. Огонь должен быть средний. Грибы варим-тушим в собственном соку 20-25 мин. Когда сок значительно испарится, раздвинем грибы к краям сковороды, освободив серединку, нальем 2-3 ст. л. жира, прибавим огня. Еще 5-7 мин. обжарим потушим, помешивая. Добавим сметану, перемешаем все вместе, попробуем, не надо ли досолить и дожарим, помешивая, еще 3-5 мин. Подаем на стол на сковороде, с пылу, с жару. Попробуйте!

Ольга ЗАВЕДЕВА, г. Витебск.

Моя бабушка в молодости жила в Польше. Там она сдружилась с одной женщиной — кухаркой какого-то пана. Через некоторое время бабушка переехала в Гродненскую область, и на прощание подруга поделилась с ней своим фирменным рецептом.

Торт «Эмиральда»

На чугунную сковороду всыпать 1,5 ст. сахара и поджарить его до золотистого цвета. Затем влить 200 г горячей воды, перемешать и дать остыть. Добавить 4 желтка, 6 ст. л. любого варенья, 6 ст. л. растопленного сливочного масла и 1 ч. л. гашеной уксусом соды. Муки всыпать столько, чтобы тесто было не очень крутым. Разделить его на 12 частей и из каждой раскатать лепешку диаметром со сковороду.

Протопить печь, когда жар сойдет и останутся тлеющие угольки, сковороду смазать жиром, положить в нее лепешку, накрыть крышкой и поставить в печь, чтобы корж подрумянился с двух сторон. Испечь 12 коржей, смазать кремом, дать торту пропитаться.

Крем: 0,5 л сметаны взбить с 0,5 меда.

Торт получается вкусный, очень его любят печь не только моя мама, но и я, и мои дочери.

Валентина ПАПРУГА, г. Костюковичи.

Здравствуй, дорогая «Кухня». Читаю тебя уже три года, а написала впервые, прочитав условия конкурса. Дело в том, что блюдо, которое я хочу предложить, еще моя прабабушка готовила, затем бабушка, мама, а теперь и я.

«Аладки с маком»

Перед тем, как начать готовить тесто, нужно предварительно в холодной воде замочить мак. Мака можно брать 250 г или больше, тогда оладушки будут еще вкуснее.

Для приготовления теста нужно взять 3 ст. муки, 2 ст. кефира или сыворотки, щепотку соли и соды, 1 яйцо. Все аккуратно перемешать до

однородной массы. (Тесто не должно быть жидким). Так как мы живем в деревне, то оладушки выпекаем в печи, перед огнем, когда дрова только разгорелись. На хорошо разогретую сковородку ложкой, осторожно, выкладываем тесто и ставим в печь. Оладьи моментально поднимаются. Когда все оладьи испекли, «переходим» к маку.

Сливаем воду, по вкусу добавляем сахар (т.к. мы любим сладкое, то и сахара сыплем столько, сколько мака). И деревянной скалкой перетираем мак с сахаром. Когда мак станет мягким, процесс закончен. Затем берем каждую оладушку, обмакиваем в мак и выкладываем в глубокую тарелку горкой. Остатками мака заливаем все оладьи.

Людмила ВАРИВОНЧИК,
д. Низок Минской обл.

самодельной муки, немного жира и сметаны. А во время Великого поста мама готовила бульбяники с бобами. Тогда я уже помогала маме и поэтому рецепт приготовления бульбяников запомнился.

Картофель отварить «в мундире», очистить и истолочь (можно пропустить через мясорубку), добавить соль, муку и замесить крутое тесто. Раскатать его жгутом, нарезать кусочками.

Бобы замочить, отварить и истолочь (можно пропустить через мясорубку), смешать с поджаренным луком, посолить.

Каждый кусочек теста тонко раскатать, положить начинку, края защипать и обжарить на сковороде в растительном масле либо запечь в духовке и при подаче полить растительным маслом.

Бульбяники вкусны и горячими, и холодными, поэтому мама готовила их сразу много, и мы с удовольствием ели это блюдо и на следующий день.

Алина МАШИНЮК,
д. Валоженьки Витебской обл.

Любимая аджика из нелюбимых кабачков

Сколько себя помню, никогда не любила кабачки. Но когда приходила зима, мама открывала баночку с аджикой и я, уплетая содержимое, спрашивала: «Мама, а из чего ты готовишь такой вкусный салат?». На что мама, улыбаясь, отвечала: «Подрастешь — узнаешь». Теперь я замужем, и муж мой, как и я, терпеть не может кабачки. Но нашу аджику любит больше всех домашних заготовок.

3 кг кабачков, 500 г моркови, 500 г сладкого перца, 1 ст. чеснока, 1,5 кг помидоров, 2,5 ст. л. молотого красного перца, 0,5 ст. сахара, 2,5 ст. л. соли, 1 ст. растительного масла.

Кабачки, морковь, сладкий перец и помидоры пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, сахар, соль и варить 40 мин. Массу остудить, смешать с измельченным чесноком и красным перцем, поварить еще 5-10 мин., разложить в стерильные банки и закатать.

Наталья МАРЧКОВА,
г. Гомель

крупными дольками, бланшировать в течение 1 мин. в подкисленной воде (на 1 л воды — 3 г лимонной кислоты), уложить на противень в один слой плотно, кусочек к кусочку. Посыпать их сверху смесью сахара и корицы, установить в нагретую духовку и уваривать в течение 25 мин. Вынув из духовки, массу охладить, разложить на посыпанную сахаром пергаментную бумагу или фольгу и подсушить при комнатной температуре в течение 2-х суток. Подсушенные яблочные дольки уложить в стеклянные банки, закрыть крышкой, хранить в сухом месте при комнатной температуре.

Яблочная начинка для пирогов

На 1 кг яблок — 200 г сахара.

Яблоки (любого сорта) вымыть, удалить сердцевину, нарезать кружочками или дольками, пересыпать сахаром и уложить на противень в 2-3 слоя. Для аромата в сахар можно добавить 1 ч. л. молотой корицы. Противень с яблоками установить в нагретую до 220-250 град. духовку. После закипания массы по всей ее поверхности выдержать в духовке еще 20 мин., а затем сразу же разложить в простерилизованные банки и закатать.

Повидло яблочное в горшочке

Яблоки очистить и порезать на кусочки, сложить в таз, засыпать сахаром и поставить на маленький огонь, непрерывно помешивая. Когда масса станет однородной, коричневого цвета, горячей разложить в глиняные горшочки и поставить в духовку на слабый жар. Когда повидло сверху покроется подсохшей корочкой, горшочки вынуть, горлышко обвязать пергаментной бумагой. Таким повидлом хорошо начинять пирожки, блинчики.

На 1 кг яблок — 200 г сахара.

Яблочная начинка для пирогов

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, сложить в таз и посыпать сахаром. На небольшом огне варить яблоки до мягкости. Банки простерилизовать, в горячие разложить яблоки и сразу закатать.

1 кг яблок, 300 г сахара.

Цукаты из груш

Из 1 кг сахара и 2-х ст. воды сварить сироп. Груши вымыть, нарезать на дольки, бланшировать 5 мин., затем опустить в холодную воду и откинуть на дуршлаг. В кипящий сироп опустить груши и отставить на 5 часов. После этого поварить 5 мин. и опять отставить на 10 часов. Так повторить 4 раза, пока груши не станут прозрачными. В конце варки добавить 0,5 лимона, натертого на терке, прокипятить 5 мин. и вынуть груши. Разложить их тонким слоем на противне, поставить в слабо нагретую духовку, чтобы подсохли. А в сиропе, что остался от груш, я варю

варенье

В сироп опустить дольки яблок, всыпать сахар, можно добавить пропущенный через мясорубку апельсин. Оставить сироп с яблоками на 10 часов, затем поварить 5 мин. и оставить еще на 10 часов. После этого поварить еще 10 мин., оставить на 10 часов и варить 30 мин. Варенье получается очень вкусное и ароматное.

Любовь ТИХОЛЕНКО,
г.п. Шумилино.



Сентябрьский день год кормит



Помидоры Волковой

На дно литровой банки положить 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1 шт. гвоздики, 1 душистый горошек, палочку корицы.

Чисто вымытые помидоры (лучше маленькие) сложить в банку, пересыпать репчатым луком, нарезанным кольцами.

Маринад: 1 л воды, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 3-5 шт. лаврового листа 5-10 шт. черного перца.

Залить помидоры кипящим маринадом, дать постоять 3 мин., стерилизовать 10 мин. Влить 1 ч. л. уксусной эссенции и закатать.

Е.А. ЖДАМИРОВА,
г. Новомосковск Тульской обл.

Помидоры маринованные

На 3-литровую банку — 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса.

На дно банки кладем корицу, гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец горошком, болгарский перец, петрушку, укроп. Укладываем помидоры (лучше твердые, одинакового размера, не очень спелые), заливаем кипятком (на 10 мин). Потом сливаем воду в кастрюлю и добавляем соль, сахар, доводим до кипения, заливаем помидоры кипящим сиропом, вливаем ложку уксуса, закатываем и ставим вверх дном, укутав одеялом.

«Грибочки» из баклажанов

4 кг баклажанов, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 4 головки чеснока, 4 л воды, 4 ст. л. соли, 4 ст. л. уксусной эссенции, 100 г растительного масла.

Баклажаны нарезать кубиками. Воду вскипятить, добавить соль, эссенцию, сразу же опустить баклажаны. После закипания кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, перемешать с зеленью, чесноком, поперчить и сложить в банки. Стерилизовать 10 мин., закатать.

Алла КОЖЕЯКО,
(213611 Могилевская обл.,
Климовичский р-н, д. Пеньковка)

Солянки

3 кг капусты, 3 кюмидоров, 1,5 кг морков, 1,5 кг лука, 0,5-0,7 л томного соуса, 1 ст. сахара, сое специи по вкусу.

Все компоненты нарезать, тушить до готовности, сыр разложить в стерильные банки и закатать.

Салат из огурцов

1 кг огурцов, 3 лавины, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, 1 ч. л. соли и сахара.

Огурцы и лук мелко-



резать, перемешать со всеми добавками и разложить в банки. Через 4 часа, когда овощи осядут, банки дополнить доверху, поставить стерилизовать на 10 мин., затем закатать.

Овощное ассорти

5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого перца, 350 г сахара, 4 ст. л. соли, 0,5 л 9%-ного уксуса, 0,5 л растительного масла.

Овощи измельчить, добавить специи, перемешать, плотно уложить

в банки и закрыть капроновыми крышками.

Хорошо хранится всю зиму.

Лечо

3 кг перца, 500 г томатного соуса, 500 г воды, 1 ст. л. с верхом соли, 0,5 ст. подсолнечного масла, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. уксуса.

Перец нарезать, добавить все компоненты, кроме уксуса, перемешать и кипятить 20 мин. Перед концом варки влить уксус, разложить в банки и закатать.

Ольга ЗАШКОВА,
г. л. Обаль.

Физалис — лекарь

Физалис я выращиваю уже много лет: «освоил» такие его виды, как ананасный, кондитерский, мексиканский, земляничный. Все, наверное, от однажды видели его плоды — ягоды оранжево-желтого (ногда фиолетового) цвета, заключенные в сросшуюся в виде юнорика чашечку. Вкус их — кисловато-сладкий, с легким ароматом, но у каждого сорта имеются свои неповторимые оттенки.

Плоды физалиса содержат органические кислоты, сахар и витамин С. А еще плоды этого растения используют в народной медицине при заболеваниях почек, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре и желудочных коликах. Употребляют физалис как в сыром, так и в переработанном виде.

Если вы отдаете предпочтение соку, то его нужно выпивать по 1-2 ст. л., а вот плодов можно съесть до 15 штук в день. Но при этом помните: чехлик с него удаляют.

Физалисом можно запастись на зиму. Во-первых, порезав на кусочки, его можно засушить как любые сухофрукты. Из сухих пло-

на любителя. А вот варенье получается чудесное, и рецепт его приготовления довольно прост. Итак, 1 кг очищенных плодов промыть холодной водой, затем пробланшировать в кипящей воде 2-3 мин., чтобы удалить клейкое вещество, которое дает не очень приятный запах. Остывшие после обработки плоды порезать на 4 части, засыпать 0,6 кг сахара и поставить на 2-3-е суток. Потом добавить еще столько же сахара и снова выдержать 2-3-е суток. За это время кусочки физалиса пропитаются сахаром, пустят сок, и варенье не пригорит. Варят его недолго — 15-20 мин., затем разливают по банкам и герметично закрывают крышками. Физалис можно сварить и с яблоками (желательно поздних сортов), при этом яблоки отдельно от физалиса подвергают «сахарной обработке», а затем соединяют с ним.

Выращивать физалис несложно. Я высаживаю семена прямо в открытый грунт, когда исчезнет угроза заморозков. А вот удобрения (в основном, органические — навоз, компост) вношу под зиму. Уход простой: борьба с сорняками, желательна подвязка как у томатов, чтобы плоды не лежали на земле. В сухое и жаркое время — полив, чтобы урожай получился большим. По-

Салат свекольный



4 кг сырой, натертой на крупной терке, свеклы, 1,5 кг помидоров, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца, 200 г чеснока, 200 г сахара, 200 г 6%-ного уксуса, 2 ст. л. соли, 500 г подсолнечного масла.

В нарезанный кубиками лук добавить подсолнечное масло и пассеровать 8-10 мин. Затем добавить нарезанные помидоры, чеснок, свеклу, соль, сахар, уксус. Все тщательно перемешать и варить 30-40 мин. Банки простерилизовать, на дно положить лавровый лист и перец горошком, заполнить горячим салатом и закатать.

Острая заправка к супу

2,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг кислых яблок, 1 кг сладкого перца, 100 г горького перца.

Пропустить овощи через мясорубку, добавить 1 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. сахара, 1/4 ст. соли и тушить 1 час.

закатываем и ставим вверх дном, укутав одеялом.

«Грибочки» из баклажанов

4 кг баклажанов, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 4 головки чеснока, 4 л воды, 4 ст.л. соли, 4 ст.л. уксусной эссенции, 100 г растительного масла.

Баклажаны нарезать кубиками. Воду вскипятить, добавить соль, эссенцию, сразу же опустить баклажаны. После закипания кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, перемешать с зеленью, чесноком, поперчить и сложить в банки. Стерилизовать 10 мин., закатать.

Алла КОЖЕМЯКО,
(213611 Могилевская обл.,
Климовичский р-н, д. Пенюковка)

Витамины впрок

После того, как мы собрали урожай петрушки, наша задача — сохранить ее целебные свойства как можно дольше. Для этого воспользуемся самыми простыми способами консервирования — замораживанием и засолкой.

Замораживание. Зелень петрушки тщательно моем в нескольких водах, бланшируем в кипящей воде 1 мин., затем вынимаем, даем стечь воде, охлаждаем и замораживаем, разложив в полиэтиленовые пакеты. С корнеплодами поступаем следующим образом. Их тоже тщательно моем, очищаем, нарезаем на мелкие кусочки длиной не более 1 см и бланшируем 0,5 мин. Бланшированные корнеплоды охлаждаем и замораживаем россыпью, чтобы коренья не смерзлись. Затем замороженные корнеплоды высыпав в стеклянную банку, которую плотно закрываем крышкой или кладем в полиэтиленовый пакет. Пакеты с замороженной петрушкой могут храниться в морозильной камере несколько месяцев.

Засолка. Измельченные листья петрушки, перемешиваем с солью (на 1 кг зелени берем 200 г соли). Массу плотно укладываем в стеклянные банки и посыпаем сверху солью. Затем банки накрываем пергаментной бумагой или полиэтиленом и завязываем. Храним в холодильнике

Как выбирать цветную капусту?

Если на прилавке разложены кочаны капусты без листьев, то это скорее всего означает, что листья успели увянуть. И хитрые продавцы удалили их, чтобы симитировать свежесть овоща. Если листья не оторваны и не выглядят увядшими, а сам кочанчик имеет белый или светло-желтый цвет, то покупайте — капуста свежая.

Цветная капуста консервированная

1-й способ. Для заливки: на 1 л воды — 1 ст. л. соли.

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, опустить на 2-3 мин. в кипящую, подсоленную воду. Затем разложить в банки и залить рассолом. Прикрыть банки крышками, стерилизовать 25 мин. и сразу же закатать. Перевернуть вверх дном, дать остыть.

2-й способ. Готовить так же, но в баночки положить по 3 равные части капусты, вареной моркови и ошпаренной зелени петрушки, сельдерея.

Цветная капуста после варки всегда получается какой-то серой, неаппетитной...

Варите ее только в эмалированной посуде, в воде, куда добавлена лимонная кислота или уксус, капуста будет белоснежной.

Кстати сказать, так же варите рис — он тоже выйдет белым, как снег.



Кабачки

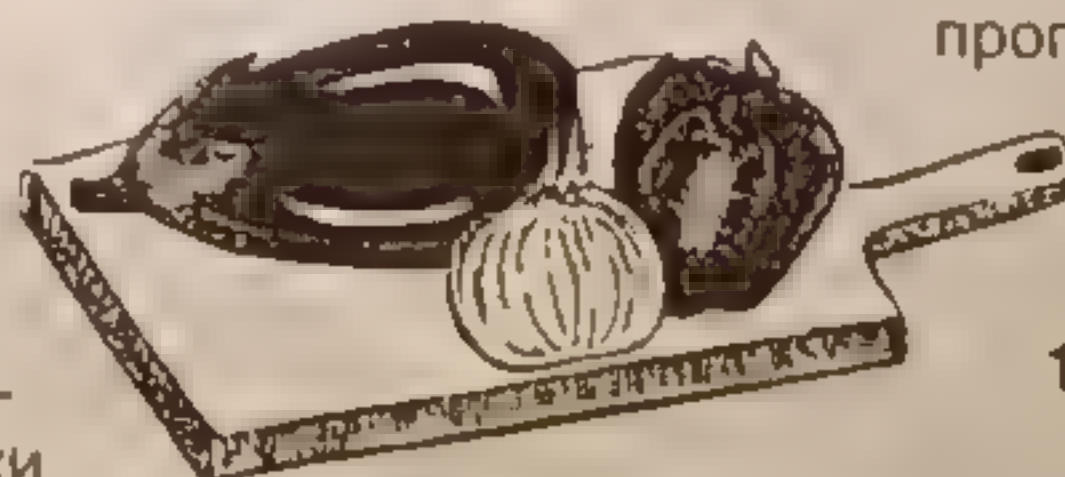
3 кг кабачков, 2-3 корня хрена, 2 головки чеснока, укроп, петрушка, 3-4 лавровых листа, 8-10 горошин перца, 1 ст. уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ст. растительного масла, 0,5 ст. сахара.

Кабачки очистить, порезать кольцами и сложить в кастрюлю. Чеснок пропустить через чесночницу, хрен натереть на терке, зелень порезать. Закипятить рассол и кипящим залить кабачки со специями. Выдержать 12 часов. Затем разложить кабачки в стерильные банки, залить этим же рассолом, стерилизовать 15 мин., закатать и укутать.

Баклажаны острые

5 кг баклажанов, 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли, 1 ст. растительного масла, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. чеснока, 5-6 шт. болгарского перца, 2-3 горошины горького перца.

Баклажаны нарезать кружочками и положить на 3-4 часа в соленую воду. После этого обжарить их в растительном масле. Чеснок, горький и болгарский перцы пропустить через мясорубку, всыпать соль, сахар, влить растительное масло, уксус и перемешать. Остывшие баклажаны обвалить в этой смеси, сложить в стерильные банки



матизме, подагре и желудочных коликах. Употребляют физалис как в сыром, так и в переработанном виде.

Если вы отдаете предпочтение соку, то его нужно выпивать по 1-2 ст.л. в день. Но при этом помните: чехлик с него удаляют.

Физалисом можно запастись на зиму. Во-первых, порезав на кусочки, его можно засушить как любые сухофрукты. Из сухих плодов готовят отвар (25 г физалиса залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 15 мин., охладить, процедить). Пить по четверти стакана 3 раза в день.

Во-вторых, физалис маринуют, как огурцы или томаты, но вкус — довольно специфический,

затем соединяют с ним.

Выращивать физалис несложно. Я высаживаю семена прямо в открытый грунт, когда исчезнет угроза заморозков. А вот удобрения (в основном, органические — навоз, компост) вношу под зиму. Уход простой: борьба с сорняками, желательна подвязка как у томатов, чтобы плоды не лежали на земле. В сухое и жаркое время — полив, чтобы урожай получился большим. Поверьте, физалис отблагодарит вас за труд своими полезнейшими плодами.

Кто выращивает другие виды физалиса, напишите. С удовольствием обменяюсь своими.

Раман ВОЙТЕХОВИЧ,
(231231 Гродненская обл.,
Островский р-н,
д. Жулоини, д. 28,
Войтехович Раман Марьянович).

Рекомендация

Не выбрасывайте стебли цветной капусты. Лучше всего их сварить вместе с соцветиями, а затем остудить в половине литра процеженного бульона. На следующий день из них можно сделать пюре-миксером и использовать как основу для супа, приправив его сливками, яичным желтком и большим количеством зелени.

Острый заправка к супу

2,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг кислых яблок, 1 кг сладкого перца, 100 г горького перца.

Пропустить овощи через мясорубку, добавить 1 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. сахара, 1/4 ст. соли и тушить 1 час. Затем остудить, добавить 200 г толченого чеснока, выложить в банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Овощное рагу

На 10 пол-литровых банок понадобится: 1 кг кабачков, 0,5 кг сладкого перца, 1,4 кг красных помидоров, 350 г обжаренного лука, 1 кг обжаренной тертой моркови, 500 г томатного соуса, 30 г чеснока, 70 г пассерованной муки, 45 г сахара, 60 г соли, 700 г подсолнечного масла.

Кабачки нарезать кубиками, перец — полосками и смешать с обжаренными луком и морковью, пассерованной мукой, солью, сахаром, томатным соусом, измельченным чесноком и нарезанными ломтиками помидорами. На дно банок налить по 40-50 г прокаленного подсолнечного масла, заполнить банки овощной смесью и стерилизовать 1,5 часа. Закатать.

Наталья ПРУДНИКОВА,
г. Смоленск.

и закатать. Хранить в холодильнике или погребе. Выход — 1 литр.

Салат «Дунайский»

1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 0,5 кг капусты, 0,5 кг огурцов, 2 кг бурых помидоров, 1 стручок горького перца.

Овощи (кроме капусты) порезать, сложить в эмалированную посуду. Добавить 1 ст. растительного масла, 1 ст. воды, 1 ст. сахара, 2 ст. л. соли с верхом и варить полчаса. Капусту нарезать и положить за 10-15 мин. до конца варки. В конце влить 0,5 ст. уксуса, разложить в стерильные банки, закатать.

Зеленые помидоры

200 г чеснока, 200 г горького перца, 200 г петрушки пропустить через мясорубку. Небольшие помидоры надрезать крест-накрест, чайной ложкой аккуратно вложить внутрь острую начинку, сложить в пол-литровые банки и залить горячим рассолом.

Для рассола: 5 л воды, 1 ст. соли, 1 ст. сахара, 1 ст. уксуса. Банки закатать и укутать.

Тамара МЕДЯНИК,
г. Смоленск.



Бутербродный

1 кг помидоров, 250 г сладкого перца, 250 г лука репчатого, 500 г яблок, 60-70 мл растительного масла, 150-200 г сахара, перец душистый, перец горький, соль.

Помидоры нарезать дольками, у перца удалить плодоножки и семена и нарезать полосками, лук нарезать кольцами. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить полстакана воды и уварить при помешивании. Когда овощи разварятся, добавить очищенные и нарезанные дольками яблоки. Уварить до размягчения на слабом огне, протереть сквозь сито и добавить растительное масло. Полученное пюре снова уварить до загустения, добавив предварительно по вкусу соль, перец и сахар. Расфасовать в пол-литровые банки и стерилизовать в течение 15 мин.

Томатно-овощной

1 л томатного сока с мякотью, 200 г лука, 200 г моркови, 200 г сельдерея, 1 головка чеснока, 100 мл растительного масла, 2-3 бутончика гвоздики, черный перец, душистый перец, эстрагон свежий или сушеный, соль, сахар.

Томатный сок с мякотью варить 15 мин., чтобы загустел.

Лук очистить, натереть на крупной терке и залить под крышкой в растительном масле 15 мин., добавить томатный сок, чеснок,

вого листа, 45 г растительного масла.

Зрелые помидоры, репчатый лук и морковь распарить в кастрюле и протереть сквозь сито. Полученное пюре уварить до густоты сметаны, добавить размолотые пряности, сахар, соль и растительное масло, продолжать варить 10-15 мин. Продукт расфасовать в банки и стерилизовать пол-литровые — 15 мин., литровые — 25 мин. Закатать.

Томатно-сливовый

2 кг помидоров, 1 кг слив, 500 г лука репчатого, 1 головка чеснока, соль, сахар, молотый черный и душистый перец по вкусу.

Помидоры и измельченный лук варить до размягчения. Протереть сквозь сито. В овощную массу добавить сливовое пюре, растертый чеснок, соль, сахар, приправы и слегка уварить. Расфасовать в горячем виде и пастеризовать при 80 град. пол-литровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин., закатать.

Томатный с яблоками и перцем

1 кг помидоров, 500 г яблок, 250 г сладкого перца, 70 г сахара, 30 г соли, 30-50 мл уксуса столового, 50 мл растительного масла, 4-6 бутонов гвоздики, кусочек имбиря, 2-3 г молотого черного перца, 1-2 г порошка острого перца.

Яблоки очистить от кожицы, удалить семенные камеры, нарезать мелкими кусочками. Перец очистить от плодоножек и семян, разрезать на мелкие части. Помидоры также измельчить. Все компоненты смешать и уварить с растительным маслом до однородной массы. Добавить измельченные в порошок приправы, соль, сахар, уксус. Проварить еще 2-3 мин., расфасовать в пол-литровые банки и пастеризовать при 85 град. в течение 30 мин., закатать.

Томатный

3 л томатного сока с мякотью, 80-100 мл столового уксуса, 150 г сахара, 20 г соли, по 50 г корневой петрушки и сельдерея, 10 г чеснока, 1-2 г молотого черного перца, по 0,5 г

Закуска из хрена

С уксусом

Корень хрена очистить, промыть, натереть на терке. Затем положить его в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и дать остыть. В холодный хрен добавить 50 г сахара, уксус. Подавать к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

300 г хрена, 450 г воды, 250 г 6%-ного уксуса, по 20 г соли и сахара.

Со сметаной

Очищенный, промытый и натертый хрен смешивают со сметаной, добавляют соль и сахар.

300 г хрена, 700 г сметаны, по 15 г соли и сахара.

Со свеклой

Хрен со свеклой готовить так же, как и хрен с уксусом, но к нему нужно добавить 200 г вареной, натер-

той на мелкой терке свеклы. Подавать к рыбному заливному, жареной свинине.

Свекла с хреном

2 небольшие свеклы, 50 г хрена, сахар, соль, уксус, тмин, 100 г сметаны.

Вареную свеклу мелко нарезать, смешать с натертым хреном, сметаной, сахаром, уксусом, солью и тмином (по вкусу). Подавать к мясу.

С яблоками

2 яблока, 40 г хрена, сахар, соль, уксус по вкусу.

Яблоки сварить с кожурой, протереть сквозь сито и смешать с натертым хреном, уксусом, солью и сахаром. Подавать в холодном виде.

Морковный хрен

4 вареных моркови, 50 г хрена, сахар, соль, уксус по вкусу.

Морковь мелко нарезать, смешать с натертым хреном, солью, уксусом и сахаром. Подавать к говядине и телятине.

Нонна ЛУШИНА, г. Барановичи.



Делает женщин красивее, а мужчин — сильнее

Если бы кому-либо пришлось в голову распределять роли среди овощей, то морковь, бесспорно, стала бы королевой овощной кухни. А если принять во внимание количество полезных веществ, которые она содержит, то пришлось бы покупать ее, скорее, в аптеке, чем в овощной лавке. Морковь — кладовая таких ценных компонентов, как витамины группы В, фолиевая кислота, витамины Д, Е и К. Сюда входят также эфирные масла, железо, магний, кальций, фосфор и селен. Но особо ценной ее делает, конечно, высокое содержание бета-каротина, преобразующегося в жизненно важный витамин А. Все эти вещества и определяют диапазон возможностей моркови: она активизирует обмен веществ в организме и тормозит процессы старения, способствует росту волос и ногтей и отражает атаку так называемых свободных радикалов (возбудителей рака) и других вредных веществ, заботится о здоровой коже и усиливает иммунитет, улучшает зрение и помогает при куриной слепоте.

Квашеная

Морковь тщательно очистите, хорошо промойте, нашинкуйте, перемешайте с сахаром, солью. Очищенный репчатый лук нарежьте тоненькими кружочками, смешайте с морковью, плотно уложите все в банку, накройте тканью и перевяжите. Храните в прохладном сухом помещении.

На 1 кг моркови: 2 луковицы, по 1 ст. л. сахара и соли.

Нонна ЛУШИНА,
г. Барановичи.

Маринованная

Заливка: 1 л воды, 60-70 г сахара, 30 г соли. На литровую банку — 0,5 ст. уксуса, 200 г растительного масла, 60 г чеснока.

Очищенную и вымытую мор-

ковь нарезать кружочками, бланшировать 3-4 мин. в кипящей воде. В банки налить уксус и растительное масло, уложить морковь и чеснок, залить горячим маринадом и стерилизовать литровые банки 15 мин.

В томатном соусе

На литровую банку: 600 г моркови, 400 г томатного соуса. Подготовленную морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле. Сложить в кастрюлю, добавить томатный соус, перемешать, довести до кипения и кипятить 5-7 мин. В горячем виде наполнить банки на 2 см ниже горлышка, накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки — 35 мин., литровые — 50 мин., закатать.

Соленая

Рассол: 1 л воды, 600 г соли.

Морковь тщательно вымыть и плотными рядами уложить в посуду (ведро или кастрюлю). Залить холодным рассолом, накрыть тканью, сверху положить кружок и гнет. Хранить в прохладном месте.

Сушеная

Морковь вымыть, опустить на 5 мин. в кипящую воду, охладить в холодной и очистить. Затем натереть на крупной терке и разложить тонким слоем на противне, покрытом белой бумагой. Подвялить при температуре 60 град., затем досушить над плитой или в печке.

Мария ШИШИПОР,
г. Ленск Минской обл.

ви, 200 г сельдерея, 1 головка чеснока, 100 мл растительного масла, 2-3 бутона гвоздики, черный перец, душистый перец, эстрагон свежий или сушеный, соль, сахар.

Томатный сок с мякотью варить 10-15 мин, чтобы загустел. Овощи очистить, натереть на крупной терке и тушить под крышкой в растительном масле 15 мин., добавить томатный сок, чеснок, приправы и варить еще несколько минут. Протереть массу сквозь сито, быстро разлить в горячие банки или бутылки. Стерилизовать в течение 15-20 мин.

Клюквенный

1 кг пюре из клюквы крупноплодной, 1 кг яблочного пюре, 0,5 кг томатного пюре, лимонная кислота, молотый перец горький и душистый, сахар, соль.

Смешать пюре из клюквы, яблок и помидоров, добавить по вкусу лимонную кислоту, молотый перец горький и душистый, сахар и соль. Довести массу до кипения. Разлить в горячие стерилизованные пол-литровые банки. Пастеризовать при температуре 85-95 град. в течение 25 мин.

Томатно-луковый

5 кг помидоров, 1 ст. измельченного лука, 160-200 г сахара, 30 г соли, 1 ст. столового уксуса, по 1 ч. л. черного перца, гвоздики, горчичного семени, кусочек корицы, 0,5 ч. л. семян сельдерея.

Помидоры нарезать дольками и вместе с измельченным луком распарить в кастрюле под крышкой. Протереть сквозь сито. Полученный сок уварить на половину первоначального объема — получим пюре. Пряности положить в мешочек из марли и опустить в кипящее пюре. Добавить соль, сахар, уксус и варить еще 5-7 мин., после чего пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить в горячие стерилизованные бутылки и сразу же укупорить.

Астраханский

1,7 кг помидоров, 100 г репчатого лука, 40 г моркови, 50 г сахара, 20 г соли, по 1 г перца душистого, кориандра, гвоздики и лавро-



вые в порошок приправы, соль, сахар, уксус. Проварить еще 2-3 мин., расфасовать в пол-литровые банки и пастеризовать при 85 град. в течение 30 мин., закатать.

Томатный

3 л томатного сока с мякотью, 80-100 мл столового уксуса, 150 г сахара, 20 г соли, по 50 г корневой петрушки и сельдерея, 10 г чеснока, 1-2 г молотого черного перца, по 0,5 г гвоздики и корицы.

Приготовленный сок с мякотью влить в эмалированную кастрюлю и варить на слабом огне до загустения. Коренья петрушки и сельдерея очистить, мелко нарезать, добавить измельченный чеснок и растереть до получения однородной массы, добавить ее в томатный сок. Сухие пряности опустить в марлевом мешочке в томатную массу на 10-15 мин. В конце варки добавить соль, сахар и уксус. Когда масса уварится до половины первоначального объема, разлить ее в горячем виде в банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 3-5 мин., литровые — 8-9 мин. Закатать.

Томатный с яблоками

3 л томатного сока с мякотью, 500 г пюре из кислых яблок, 30-50 мл столового уксуса, 75 г сахара, 20 г соли, по 50 г корневых петрушки и сельдерея, 10 г чеснока, 1-2 г черного молотого перца, 0,3 г гвоздики.

Томатный сок с мякотью смешать с яблочным пюре и далее готовить, как кетчуп томатный.

1 л томатного сока с мякотью, 70-80 г лука, 150 г яблочного пюре, 250 г сахара, щепотка лимонной кислоты и корицы, по 3-4 шт. черного и душистого перца, 3-4 бутона гвоздики, кусочек мускатного ореха, зубок чеснока, соль.

Томатный сок с мякотью проварить 10-15 мин., добавить яблочное пюре, растертое в кашу лук и чеснок, соль и сахар, лимонную кислоту. Пряности уложить в марлевый мешочек и опустить в кастрюлю. Уварить при помешивании до загустения. Мешочек с приправами вынуть. Соус расфасовать в мелкую тару и пастеризовать при 85 град. 15-20 мин. Закатать.

Мария МАКСИМЕНКО,
БелНИИ плодОВОДСТВА.

цы, по 1 ст. л. сахара и соли.
Полина ЛУШИНА,
г. Барановичи.

Маринованная

Заливка: 1 л воды, 60-70 г сахара, 30 г соли. На литровую банку — 0,5 ст. уксуса, 200 г растительного масла, 60 г чеснока.

Очищенную и вымытую мор-

терке, обжарить в растительном масле. Сложить в кастрюлю, добавить томатный соус, перемешать, довести до кипения и кипятить 5-7 мин. В горячем виде наполнить банки на 2 см ниже горлышка, накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки — 35 мин., литровые — 50 мин., закатать.

Морковь вымыть, опустить на 5 мин. в кипящую воду, охладить в холодной и очистить. Затем натереть на крупной терке и разложить тонким слоем на противне, покрытом белой бумагой. Подвядить при температуре 60 град., затем досушить над плитой или в печке.

Мария ШИШКОР,
г. Лепель Могилевской обл.

Рябины яркой огоньки

Она настолько привычна, что мы порой даже не замечаем ее и вспоминаем лишь в осеннее ненастье, когда ягоды рябины, словно яркие огоньки, горят среди веток.

Рябиновый сок с мякотью

2 кг плодов, 2 л воды.

Плоды залить холодной водой и варить до размягчения, отвар протереть через сито. Сок довести до кипения и горячим разлить в тару, плотно укупорить, накрыть до полного остывания.

Рябина в яблоках

Кислые или кисло-сладкие яблоки вымыть, вынуть сердцевину, начинить рябиной (хорошо, если она «схвачена» морозцем), посыпать сахаром. Яблоки запечь в духовке на чистом противне. При этом необходимо следить, чтобы они не полопались.

Варенье

1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 250 г воды.

Плоды рябины, снятые после первых заморозков, очистить от веточек, промыть в проточной воде, залить холодной водой и дать постоять сутки. Затем ягоды откинуть на сито, дать стечь воде, опять залить холодной водой и оставить на сутки. Сварить сахарный сироп, залить рябину горячим сиропом, вынести на лед на 1 сутки. Затем ягоды вынуть шумовкой и варить сироп 20 мин. Рябину опустить в кипящий сироп и ва-

рить на умеренном огне 20-25 мин., пока сироп не станет густым, а ягоды — блестящими. Переваривать рябину не следует, т.к. ягоды теряют сочность, становятся сухими и невкусными.

Витаминный чай из рябины

Рябину, очищенную от веточек, бланшировать 1 мин. в кипящей подсоленной воде, чтобы уменьшить горечь. Горечь будет еще меньше, если взять рябину

промороженную. Сушить в духовке, промолоть, смешать с сахаром 1:1. Хранить порошок плотно закрытым. Заваривать кипящей водой — 2 ст. л. на 1 ст. воды.

Компот

2 кг рябины, 600 г сахара, 1 л воды.

Хорошо созревшие ягоды очистить от веточек, промыть. В кастрюле сварить сироп, опустить в него ягоды и варить все вместе до готовности, затем переложить в банки и закатать.

Ликер

2 кг рябины, 1 кг сахара, 1 л воды, 1 л спирта, цедра одного лимона, 3-4 бутона гвоздики или немного корицы.

Бутылку наполнить подготовленной рябиной, залить холодным сахарным сиропом и спиртом, добавить лимонную цедру, гвоздику или корицу. Бутылку закрыть пробкой и настаивать 3 недели в теплом месте. Затем профильтровать и разлить в бутылки.

Светлана ЛАНЬКО,
г. Минск.

Перцы, фаршированные овощами

Эта заготовка довольно трудоемкая, но она стоит того, чтобы с ней повозиться.

У спелых перцев (лучше взять разноцветные) неглубоко срежьте верхушку, чайной ложкой выберите семена и опустите плоды на 2-3 мин. в кипящую воду.

Отдельно приготовьте овощную начинку. Возьмите в равных пропорциях лук и морковь. Лук мелко порежьте, а морковь нашинкуйте на терке. Обжарьте овощи в подсолнечном масле, начините ими перцы.

В простерилизованные банки (лучше взять литровые) строго вертикально поставьте нафаршированные перцы и залейте их кипящим маринадом.

Для маринада вам потребуется 4 ст. воды, 1 ст. уксуса, 1 ст. (неполный) сахара, 2 ст. л. соли, 100 г подсолнечного масла, 4 мелко нарезанных зубчика чеснока, 2 лавровых листа, несколько горошин душистого перца. Все смешайте и доведите до кипения.

Теперь поставьте банки на стерилизацию. Держите их на водяной бане 30-40 мин. После этого банки закатайте и укутайте чем-нибудь теплым.

Е.СЕЛИВЕСТРОВА

Лечо

3 кг спелых помидоров пропустите через мясорубку и поставьте 30 мин. постоянно помешивая. Затем добавьте 2 кг нарезанного соломкой перца, 200 г сахара, 2 ст. л. соли и 6 долек чеснока. Кипятите еще 30 мин. Затем лечо разлейте в простерилизованные банки, закатайте, переверните их и укутайте чем-нибудь теплым.



Вино из аронии

Арония обладает сильной терпкостью, которая снижает вкусовые качества приготовляемых из нее заготовок. Я уже давно во варенье из аронии с добавляем кислых яблок, которые значительно улучшают вкус. После года решила применить тай способ и при изготовлении вина из аронии, купажируя ее с соком из яблок.

Вино я изготавливаю без доведения воды, на естественных джжах: ягоды аронии обрываю с веток, не мою, измельчаю с помощью мясорубки. Мезгу помещаю в эмалированную кастрюлю и ставлю на 3-ое суток в теплое (не ниже +18 гд.) место для подбраживания. Раздавая в сутки мезгу перемешиваю. Затем отжимаю ее через 2 слоя марли. Количество полученного сока измеряю в литрах и сливаю в бутылку, где будет проходить брожение. Отжимки вновь помещаю в эмалированную кастрюлю и заливаю таким же количеством яблочного сока, перемешивая его с отжимками, оставляю еще на сутки.

Через сутки вновь отжимаю сок,

слегка подогреваю его (чтобы в нем мог раствориться сахар). Сахар вношу из расчета по 200 г на литр отжатого накануне арониевого сока и по 200 г на литр яблочного. Яблочный сок с растворенным сахаром вливаю в бутылку для брожения, куда накануне был слит сок из аронии. Бутылку закрываю ватной пробкой (водяным затвором не пользуюсь) и ставлю в теплое место для брожения. Дополнительно сахар вношу на 4-й, 7-й и 10-й дни из расчета по 40 г на литр сока из аронии и по 30 г на литр яблочного сока.

После последнего внесения сахара ватную пробку заменяю детским надувным резиновым шариком.

Дальнейшая технология изготовления вина обычная: снять с осадка через 45 дней от дня постановки на брожение, повторно снять с осадка и после выдержки разлить в бутылки.

Для вина обычно использую бутылки от водки или спирта с заворачивающимися пробками. Храню в прохладном погребе. Вино желательно перед употреблением выдержать еще месяц, а лучше — год. Вкус изумительный, как у хорошего виноградного вина.

Галина ЖЕЛУДОК,
г.п. Б. Берестовица.

Варенье из черноплодной рябины

Черная рябина — ягода терпкая. И мало кто знает, как можно уменьшить терпкость.

В тазу с холодной водой растворить пригоршню соли и всыпать ведро ягод черноплодки. Дать постоять ночь, а утром воду нужно слить и ягоды промыть раз 5. А теперь варить варенье, добавив на 1 кг ягод 1 кг сахара и несколько вишневых листьев.

О. ЛАТШКЕВИЧ, г. Новогрудок.

Варенье

из айвы и аронии

2 л айвы, 1 л аронии (черноплодной рябины), 1,5 кг сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Айву вымыть, обсушить, разрезать, вынуть сердцевину.

Ягоды аронии перебрать и вместе с айвой положить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром и оставить на 24 часа. Затем варить на слабом огне. Перед окончанием варки всыпать ванильный сахар.

Когда варенье будет готово, оно начинает густеть, поверхность покрывается пленкой.

Варенье из айвы и аронии имеет кисловатый вкус, красивый цвет.

Мария ЯЦКЕВИЧ,
г. Минск.

«Сыр» из овощей и фруктов

Фруктовые и овощные «сыры» — пока еще мало распространенный вид заготовок. Хотя по простоте приготовления, неприхотливости к условиям хранения и возможности использования при этом широкого ассортимента овощей и фруктов они заслуживают большего внимания. Фруктовые и овощные «сыры» — прекрасный деликатес. Их можно подавать к столу как самостоятельное блюдо и в качестве добавок к рыбе, мясу, творогу.

Правильно приготовленный «сыр» не требует каких-либо особых условий для хранения. Он может храниться два-три года в обычном продуктовом шкафу (не в холодильнике) при ком-

Из моркови

Морковь — 1 кг, лимон — 1 шт., тмин (семена) — 1 ст. л., масло подсолнечное — 50 г, сахар — 100 г.

Морковь вымыть, почистить, натереть на крупной терке или мелко нарезать, поставить на медленный огонь. Когда морковь размягчится, добавить натертый лимон, сахар и подсолнечное масло, размешать и варить до полной готовности (уваренная масса должна отделяться от ложки, не прилипая к ней). В готовую массу добавить тмин, тщательно перемешать, сформировать в виде кирпичика, завернуть в чистую марлю и положить под гнет. Выдержать трое суток, затем обвалить в сухих семенах или отрубях и положить на хранение.

Из физалиса

Физалис — 1 кг, кориандр (семена сухие молотые) — 1 ст. л., мялисса (сухая молотая) — 1 ст. л., масло растительное — 50 г, сахар — 30 г, соль — 5 г.

Физалис очистить от чехликов, обдать кипятком, протереть каждый

суток. Затем спрессованную массу обвалить в семенах кориандра или в сухой размолотой мялиссе и уложить на хранение. Вместо кориандра можно употребить укроп или тмин; можно также использовать смесь семян кориандра, укропа и тмина в равных количествах (на 1 кг физалиса берут 1 ст. л. смеси пряностей).

Яблочный

Яблоки — 1 кг, кориандр (семена сухие молотые) — 1 ст. л., масло растительное — 50 г.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, отжать сок. Выжимки поставить на медленный огонь, добавить растительное масло, уварить до готовности (масса не должна прилипать к ложке). До-

бавить в уваренную массу кориандр, хорошо перемешать, завернуть в ткань и положить под гнет. Через трое суток обвалить в сухих семенах и положить на хранение. Вместо кориандра можно использовать семена тмина или укропа.

Тыквенно-яблочный

ки смешать, добавить сахар и уварить на медленном огне до готовности. Добавить корицу, перемешать, завернуть в чистую марлю и положить на хранение. Вместо корицы можно использовать семена кориандра или апельсиновую цедру.

Сливовый

Сливы — 1 кг, тмин (семена) — 1 ст. л., сахар — 200 г.

Сливы вымыть, удалить косточки, добавить сахар. После того, как из слив выделится сок, поставить на огонь и довести до кипения. Затем весь сок слить в стерилизованные банки и закатать (в дальнейшем его используют как самостоятельный продукт). Сливы доварить до готовности, пока масса не перестанет прилипать к ложке. Затем добавить тмин, завернуть в чистую марлю и положить под гнет. Через трое суток «сыр» готов к употреблению. Хранить при комнатной температуре, лучше в деревянной таре.

Знаете ли вы...

что для приготовления фруктового «сыра» или варенья не подходит традиционная медная

Сироп из черноплодки

200 г ягод черноплодки, 100 вишневых листиков, 2 кг сахара, 3 ч.л. с верхом лимонной кислоты, 1 л воды.

Листья и ягоды кипятить 5 минут, процеживаем, добавляем сахар и лимонную кислоту, снова сильно нагреваем, но закипеть не даем.

Готово! Сироп вкусный, полезный, дешевый и главное — никакой химии!

Мария СЛОНИМ.

блюдо и в качестве добавок к рыбе, мясу, творогу.

Правильно приготовленный «сыр» не требует каких-либо особых условий для хранения. Он может храниться два-три года в обычном продуктовом шкафу (не в холодильнике) при комнатной температуре.

Для приготовления «сыров» используют свежие, здоровые и чистые плоды; можно также использовать фруктовые или овощные выжимки, оставшиеся после приготовления соков.

в прорыхленных семенях или отрубях и положить на хранение.

Из физалиса

Физалис — 1 кг, кориандр (семена сухие молотые) — 1 ст. л., мелисса (сухая молотая) — 1 ст. л., масло растительное — 50 г, сахар — 30 г, соль — 5 г.

Физалис очистить от чехликов, обдать кипятком, протереть каждый плодик тканью. Подготовленные таким образом плодики физалиса мелко нарезать, добавить сахар, соль, растительное масло и варить на медленном огне до полной готовности, пока масса не перестанет прилипать к ложке. В уваренную массу добавить пряности, размешать и положить под гнет на трое

недолгое время (масса должна прилипать к ложке). Добавить в уваренную массу кориандр, хорошо перемешать, завернуть в ткань и положить под гнет. Через трое суток «блестящие» пряные семена кориандра можно использовать семена тмина или укропа.

Тыквенно-яблочный

Тыква — 500 г, яблоки — 500 г, корица (молотая) — 1 ст. л., сахар — 100 г.

Тыкву обмыть, очистить от кожуры, удалить семена, разрезать на куски. Яблоки вымыть, удалить сердцевину. Отжать сок из тыквы и яблок, тыквенные и яблочные выжим-

ки доварить до готовности, пока масса не перестанет прилипать к ложке. Затем добавить тмин, завернуть в чистую марлю и положить под гнет. Через трое суток «сыр» готов к употреблению. Хранить при комнатной температуре, лучше в деревянной таре.

Знаете ли вы...

что для приготовления фруктового «сыра» или варенья не подходит традиционная медная посуда. Она безопасна, но ионы меди разрушают аскорбиновую кислоту. Алюминиевая — тоже не выход из положения: небольшое количество алюминия попадает в продукт, сказываясь на его качестве. Лучше всего использовать эмалированную посуду или из нержавеющей стали.

листья и ягоды кипятят 5 минут, процеживаем, добавляем сахар и лимонную кислоту, снова сильно нагреваем, но закипеть не даем.

Готово! Сироп вкусный, полезный, дешевый и главное — никакой химии!

Мария САФТОВА

Варенье

из шиповника

Шиповник нужно собрать твердым, чтобы его было легче обрабатывать. Из ягод удалить зернышки, тщательно вымыть и, залив водой, довести до кипения. Варить на умеренном огне 30 мин., затем всыпать сахар и варить еще 40 мин. Готовое варенье разлить в банки и укупорить. Шиповник из такого варенья по вкусу напоминает финики.

1 кг ягод шиповника, 1 л воды, 2 кг сахара.

Николай АШМАРИН,
п. Малахово Тульской обл.

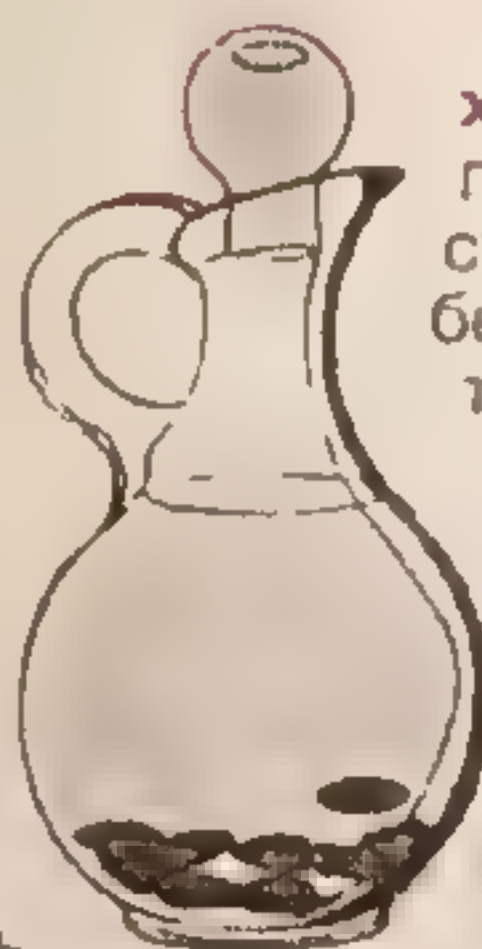
Нынешняя водка имеет довольно мало общего с той, что издавна именовалась ею на Руси и заслуженно получила всемирную славу.

Возрождение штофа

В далекие времена продавалось множество сортов водки, значительно отличавшихся друг от друга. Но все равно в приличном доме ставить на стол магазинную бутылку считалось дурным тоном. Настоящая хозяйка всегда старалась придать угощению неповторимое своеобразие собственными руками. Неплохо бы возродить эту традицию. Кроме того, приготовленная в домашних условиях водка не сравнится с магазинной по вкусу и запаху. Налитый в графинчик и прошедший через умелые хозяйские руки напиток вызывает у сидящих за столом совсем другие ощущения, чем обычная безликая бутылка, его уже грех пить стаканами и до умопомрачения.

Для приготовления водок по следующим далее рецептам следует пользоваться дистилляционным аппаратом непосредственной перегонки.

Водка белая московская



старинная. 40 г имбиря, 40 г калгана, 40 г шалфея, 40 г мяты, 40 г аниса залить 1 литром спирта и настоять в течение 18 дней. Затем добавить в настой 1,5 л холодной сырой воды (если у вас есть ключевая, то лучше всего использовать ее) и все вместе перегнать через дистилляционный аппарат. Если вместо спирта вы использовали водку, то можно ее не разбавлять водой или разбавить совсем немного.

Водка с миндальным запахом. Возьмите самые молодые побеги рябинового дерева и очистите их от кожицы. Белые стельки как можно мельче нарежьте кусочками. Эти кусочки залейте белым крепким вином в соотношении 1:4 (1 часть побегов и 4 вина) и перегоните через дистилляционный аппарат. Если миндальный запах вам покажется слабым, положите еще побегов по своему вкусу и снова перегоните.

Водка тминная скороспелая. 350-400 г тмина залейте 1 л воды и перегоните через дистилляционный аппарат. Полученная тминная вода может храниться при низкой температуре в холодильнике или на леднике в погребе несколько месяцев. Хотите сделать из нее водку — нет проблем. Подсластите чуть-чуть воду, влейте ее в водку по вкусу, и напиток готов.

Водка-«запеканка». В самую простую водку положите от 1/10 до 1/5 объема сухих лимонных корок, дайте постоять хотя бы несколько часов и все вместе перегоните через дистилляционный аппарат.

Возьмите бутыл из толстого стекла и положите на 1 л перегнанной водки 6 г корицы, 1 г кардамона, мускатный орех, все это предварительно мелко растолчите. Бутыл закупорьте и обмажьте крутым ржаным тестом в 3 пальца толщиной. Если у вас есть печь, то как только она начнет остывать, поставьте в нее бутыл на ночь. Утром выньте и оставьте в комнате. Так повторяйте 4 дня подряд. Если нет печи, то пользуйтесь остывающей духовкой, но ставить в нее бутыл надо, по крайней мере, раз 8. После приготовления водку профильтруйте и слегка подсластите, но кладите не более 250 г сахара на 1 л водки.

Пенник из рябины. Возьмите около 1 кг зрелой рябины, но чтобы она была собрана до морозов, и раздавите деревянным пестиком в ступке. Переложите в бутыл, залейте 10-12 л свежего хлебного кваса и добавьте 50-70 г дрожжей. Оставьте квас бродить в комнате при температуре примерно 16 градусов. Когда брожение почти закончится (это определите по прекращению активного выделения газа), всю массу вместе с рябиной, перемешивая, перелейте в колбу дистилляционной установки и перегоните несколько раз, добываясь такого состояния напитка, чтобы он не имел посторонних неприятных запахов.

Все описанные водки в хорошо закупоренных бутылках могут храниться практически неограниченное время, не теряя вкуса и аромата и даже наоборот, приобретая с годами особое благородство.



Варенье

1 кг облепихи, 1,5 кг сахара.

Твердые ягоды, собранные до заморозков, вымыть, обсушить и переложить в варочный тазик. Ягоды засыпать сахаром и поставить в холодное место на 8-10 часов. Когда сок покроет ягоды, разделить его, довести до кипения, растворить в нем сахар при помешивании. В кипящий сироп порциями опустить ягоды и варить до готовности в один прием.

Сок

Ягоды облепихи раздавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, залить водой, подогретой до 60 град., и через несколько часов отжать сок (на 1 кг ягод добавляют 1 ст. воды). Дать соку отстояться, снять с осадка, процедить, подогреть до 95 град., быстро разлить в банки до самого верха и сразу же укупорить. Можно его и пастеризовать при 85 град.: пол-литровые банки — 15 мин., литровые — 20 мин.

Масло

Для получения масла этим спосо-

бом взять выжимки после выделения сока, залить подсолнечным маслом, хорошо перемешать и подогревать в течение суток на водяной бане, при температуре не выше 60 град. Облепиховое масло растворяется в подсолнечном и отделяется вместе с ним. Полученным маслом можно залить еще несколько порций выжимок и получить более концентрированное масло.

Компот

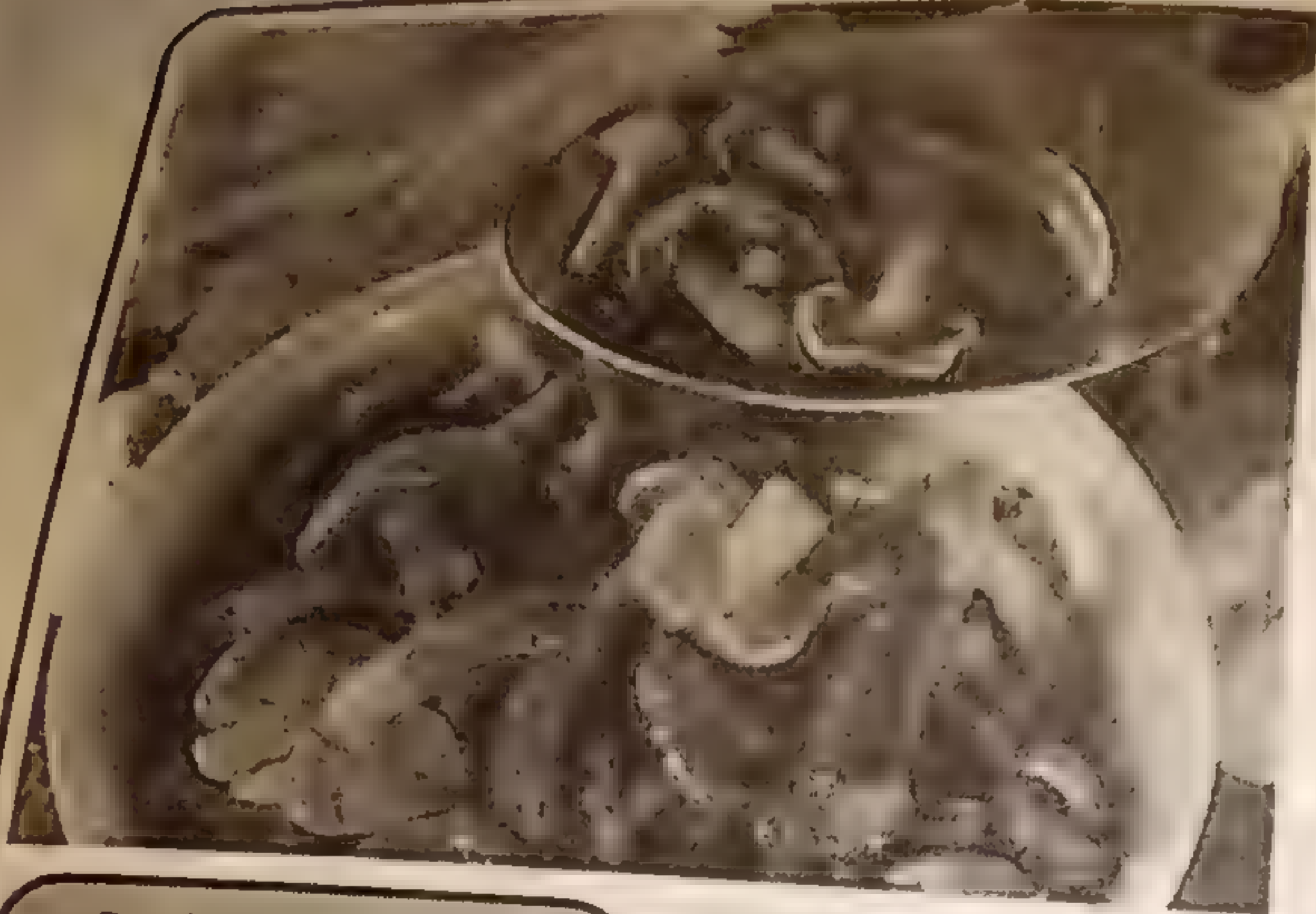
1 л воды, 900 г сахара.

Для приготовления компота облепиху собирают в начале созревания ягод, до заморозков, когда ягоды еще твердые.

Ягоды уложить в банки по плечики и залить горячим сахарным сиропом. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 12 мин., литровые — 15 мин., трехлитровые — 25 мин.

Облепиха с сахаром пастеризованная
1 кг облепихи, 400-500 г сахара.

Банки заполнить ягодами облепихи, переслаивая сахаром. Поставить в холодное место на 6-8 часов, затем дополнить банки ягодами с сахаром и пастеризовать при 85 град.: пол-литровые банки — 15 мин., литровые — 20 мин.



Соленые грузди, сыроежки, волнушки,

Грибы эти растут близко к земле, и их пластинчатые шляпки часто бывают засорены. Поэтому сверху шляпки нужно очистить от прилипших к ним листьев, земли, обрезать корешки на 1 см, затем каждый грибок, взяв в руку шляпкой вверх, промыть в большом количестве воды, тщательно выполаскивая землю. После этого промыть под проточной водой или в новой порции воды.

Существуют два способа посола (эти виды грибов не подлежат маринованию) — горячий и холодный.

ГОРЯЧИЙ ПОСОЛ. Подготовленные грибы нужно рассортировать по видам, так как у каждого свой вкус, аромат и характер. Например, если при солении груздей (черных и белых) можно добавить чеснок, то сыроежкам (как более нежным) это не понравится. Нужно знать, что при посоле используют только соль, укроп, листья смородины, чеснок и никаких других специй.

Для того, чтобы удалить из грибов горечь и более компактно уложить в банки, кадки, их кладут в кипящий 2-3%-ный раствор соли и варят 5 минут, удаляя пену. От-

варенные грибы откидывают на дуршлаг, охлаждают водой и, дав ей стечь, укладывают в посуду (шляпками вниз) слоями по 5 см, пересыпая солью (4% к весу грибов). Дно посуды и каждый слой перекладывают листьями смородины, укропом, мелко нарезанным чесноком. Сверху на уложенные грибы кладут хорошо промытый, ошпаренный деревянный кружочек (или плоскую тарелочку), а на него — легкий гнет. Нельзя применять в качестве гнета кирпичи или известковые камни.

Через 2-3 дня грибы оседут, и емкость можно дополнить доверху новой порцией грибов (до этого их хранят в холодильнике), также пересыпая солью и специями. Закрывают крышками, держат в прохладном месте.

ХОЛОДНЫЙ ПОСОЛ. Очищенные и промытые грибы вымачивают не менее суток (можно 2-3 дня) в холодной воде, меняя ее не реже двух раз в день. Чтобы не поломать грибы, лучше для этой цели использовать посуду с боковым отверстием, а если такой нет, то сливать воду осторожно, прикрыв верх крышкой. Если грибы вымачивать в теплом помещении, редко меняя холодную воду, то они окислятся и будут непригодны для употребления в пищу. Этого не случится, если вы будете вымачивать грибы в 2%-ном солевом растворе. После вымачивания горечи в них не останется.

Теперь грибы укладывают шляп-

ками вниз, к же, как при горячем способе, слоями до 6 см, причем, каждый слой пересыпают солью (4-5% от веса грибов) и добавляют смородиновые листья, укроп, мелко нарезанный чеснок. Когда грибы уплотнятся, оседут и появится сок (через 2-3 дня), можно добавить свежую подию грибов, соблюдая порядок укладки и норму соли и приправ. При холодном способе можно, уложив грибы в посуду, залить их холодным рассолом из расчета 1 л рассола на 10 кг грибов и 20 г соли на 1 л рассола. Специи те же. Лучшим считается безрассольный способ.

Маринование грибов

Для этой цели используют грибы с губчатым (трубчатым) строением шляпки: белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, а из пластинчатых — опята.

Грибы очистить от земли и листьев, тщательно промыть. Ножки отрезать и нарезать на тонкие кружочки (2 мм). Лучше мариновать шляпки и ножки по отдельности, так как ножки нужно варить в два раза дольше, иначе грибы будут менее устойчивы при хранении.

Для маринования 1 кг грибов взять 100-150 г воды (если они собраны в дождливую погоду, количество воды уменьшить: при варке грибы дадут много своего сока). В кипящую воду положить 1 г лимон-

ной кислоты (особенно если вы мариновали белые грибы — она улучшает их окраску). Варить следует на медленном огне, чтобы грибы не прилипли к стенкам и дну посуды. Когда появится пена, через 20-30 минут после начала кипения добавить соль, специи, уксус, проварить еще 10-15 минут. Готовность грибов определяется по следующим признакам: грибной отвар делается более прозрачным, а грибы оседают на дно посуды. Важно уловить момент готовности, так как недозрелые грибы могут закиснуть, а переваренные становятся дряблыми, рассол делается мутным.

Готовые грибы горячими разлить в подготовленные банки (предварительно их нужно простерилизовать), закатать (или закрыть целлофаном и завязать), перевернуть на крышку, сверху накрыть чем-то теплым и оставить до полного остывания банок. Хранить банки лучше при температуре 1-3 градуса, но и в кладовках наших квартир они сохраняются отлично, если их правильно замариновали. Для варки использовать только эмалированную посуду (ни в коем случае не алюминиевую, не тефлоновую!). На 1 кг грибов: 100-150 г воды, 50 г соли (2 столовые ложки без верха), 3 г уксусной эссенции (2 столовые ложки). В белые грибы добавляют сахар (20 г — неполная столовая ложка), а количество уксуса увеличивают в 1,5-2 раза. Специи: перец душистый (черный горошек), корица, гвоздика в очень малых количествах, чтобы не заглушить грибного аромата. Лавровый лист не используйте, лучше положите чуть мускатного ореха.

Набрали рыжиков?

Рыжики тоже пластинчатые грибы. Но мы их выделяем из всех прочих, потому что этот грибок деликатесный: он очень ароматен, его можно есть уже после суточного посола, никаких специй, кроме соли, не используя, дабы не приглушить его лесной аромат. Солят только холодным способом. Подготовленные грибы укладывают шляпками вниз, присыпая слои солью (4-5% к весу грибов), сверху — легкий гнет.

Через 2-3 дня грибочки оседут, дадут сок и можно добавить свежую порцию грибов таким образом: посуду доверху. Хранить грибы нужно при температуре 1-3 градуса. Если в банке появится плесень — снять ее, усилить гнет, чтобы рассол был сверху на 1-2 см, или залить поверхность растительным маслом. Чеснок в этом случае возможен, он — хороший консервант.

Перед подачей к столу грибки режут на кусочки, поливают растительным маслом, а сверху кладут по желанию лук кольцами и чеснок. Соленые рыжики хороши со сметаной!

Пастеризация шампиньонов

На 1 кг шампиньонов — 100 г воды, 40 г соли, 1 г лимонной кислоты. Молодые, с нераскрывшимися шляпками шампиньоны очистить от земли, промыть в холодной подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, положить в горячую воду. Посуду закрыть крышкой и при сильном нагреве довести до кипения, а потом нагрев уменьшить и варить 20 минут. Отваренные шампиньоны тут же горячими уложить в хорошо промытые, пастеризованные сухие банки объемом 0,5-1 л и залить горячим отваром, в котором шампиньоны варились. Наполнять банки нужно не доверху, а так, чтобы осталось 1,5-2 см от верхнего края. Закрывают банки жестяными крышками с резиновыми прокладками и закатывают.

Закатанные банки нужно пастеризовать, не доводя до кипения, при температуре 80-90 градусов в духовке или на водяной бане (в этом случае вода, в которую ставят банки, не должна на 5-6 см доходить до горла банки). Чтобы во время пастеризации в банке не повышалось давление пара, в крышке можно сделать шилом маленькое отверстие, которое нужно залить смолой или сургучом сразу же после окончания пастеризации.

Банки объемом 0,5-1 л пастеризуют 1,5 часа. Охлаждают при комнатной температуре. Хранят при температуре от 0 до 7 градусов.

давить чеснок, то сыроежкам (как более нежным) это не понравится. Нужно знать, что при посоле используют только соль, укроп, листья смородины, чеснок и никакие других специй.

Для того, чтобы удалить из грибов горечь и более компактно уложить в банки, кадки, их кладут в кипящий 2-3%-ный раствор соли и варят 5 минут, удаляя пену. От-

варив, а если такой нет, то сливать воду осторожно, прикрыв верх крышкой. Если грибы вымачивать в теплом помещении, редко меняя холодную воду, то они окислятся и будут непригодны для употребления в пищу. Этого не случится, если вы будете вымачивать грибы в 2%-ном солевом растворе. После вымачивания горечи в них не останется.

Теперь грибы укладывают шляп-

отрезать и нарезать на тонкие кружочки (2 мм). Лучше мариновать шляпки и ножки по отдельности, так как ножки нужно варить в два раза дольше, иначе грибы будут менее устойчивы при хранении.

Для маринования 1 кг грибов взять 100-150 г воды (если они собраны в дождливую погоду, количество воды уменьшить: при варке грибы дадут много своего сока). В кипящую воду положить 1 г лимон-

бы. Но мы их выделяем из всех прочих, потому что этот грибок деликатесный: он очень ароматен, его можно есть уже после суточного посола, никаких специй, кроме соли, не используют, дабы не приглушить его лесной аромат. Солят только холодным способом. Подготовленные грибы укладывают шляпками вниз, присыпая слой солью (4-5% к весу грибов), сверху — легкий гнет.

во время пастеризации в банке не повышалось давление пара, в крышке можно сделать шилом маленькое отверстие, которое нужно залить смолой или сургучом сразу же после окончания пастеризации.

Банки объемом 0,5-1 л пастеризуют 1,5 часа. Охлаждают при комнатной температуре. Хранят при температуре от 0 до 7 градусов.

Соленые грибы

Грибы (любые) перебрать, крупные порезать на части, вымыть и залить на 15-20 мин. кипятком. Затем вновь промыть и варить полчаса в чистой воде. Вынуть грибы, опять промыть и варить в свежей воде еще полчаса. Откинуть их на дуршлаг, добавить соль по вкусу, сложить в банки, стерилизовать 2-3 часа и закатать. Кроме соли, никаких приправ не нужно. Зимой такие грибы можно заправить луком, чесноком, яблочным уксусом и растительным маслом, а можно варить из них суп или приготовить грибные котлеты.

Светлана РИНКЕВИЧ,
д. Лясковичи Брестской обл.

Икра грибная

3 кг вареных грибов (только опят), 1 бутылка растительного масла, 1 кг репчатого лука, 0,5 л томатного соуса, соль.

Вареные грибы пропустить через мясорубку. Сложить их в кастрюлю и влить половину нормы растительного масла. Лук нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить во второй половине растительного масла до золотистого цвета и смешать с грибами. Посолить по вкусу. Влить немного воды и тушить 40 мин. За 10 мин. до готовности залить грибы томатным соусом. Готовые сложить в стерилизованные банки и закатать.

Галина ШАРСТУК,
г. Орша.

Икра из опят

Хорошо отварить, измельчить и поджарить 3 кг опят. 2 кг сладкого перца проварить, пропустить через мясорубку. 2 кг лука потушить в масле, добавить 1 кг спелых помидоров и некоторое время потушить вместе. Добавить по вкусу соль. Все тщательно перемешать, прожарить и разложить в литровые банки. Можно добавить в икру еще и 1 кг пассерованной моркови.

Тамара ГРЕЙЦАР,
г. Костюковичи.

Домашнее, ароматное

Оригинальный способ приготовления масла

Масло — называется оно чухонским — получается вкусным и очень ароматным, с магазинным не сравнить.

Парное молоко, желательно от вечерней дойки, заливаю в чистые сухие пластиковые двухлитровые бутылки и ставлю в холодильник пробкой вниз на 2-3 дня. Затем, ослабив пробку, сливаю снятое молоко в одну емкость, а сливки из всех бутылок — в стерильную стеклянную банку. Уровень сливок в банке не должен доходить до верха на четверть. Закрываю банку чистой салфеткой и держу 2-3 дня при комнатной температуре в месте, где нет посторонних запахов. После этого банку закрываю пластиковой крышкой, сверху — салфеткой и плотно обвязываю тесьмой. А дальше делаю вот что.

Кладу банку набок на стол крышкой от себя и, расставив руки на ширину плеч, начинаю катать банку от руки к руке, периодически, особенно в первые 10-15 минут, проверяя крышку. Если она становится выпуклой, приподнимаю крышку и выпускаю скопившийся газ. Сбиваю масло примерно 40 мин., после чего ставлю банку на 5 мин. «отдохнуть». Если масло сбилось в комок, то банку катаю еще 10 мин. Если не сбилось, то охлаждаю банку в холодильнике и продолжаю сбивать.

Масло из банки перекалываю в просторную эмалированную посуду, заливаю охлажденной кипяченой водой и тщательно разминаю деревянной лож-

кой. Воду сливаю, наливаю чистую и повторяю процедуру промывания. После третьего раза вода останется практически чистой, промывание можно прекратить.

Раскладываю масло в баночки (из-под «Рамы», сметаны и т.п.), тщательно уминаю каждый слой и сливая выступающую воду. Для длительного хранения убираю в морозильную камеру.

Из 15 л очень густой жирной сметаны получается 8,5 кг масла.

О. КОНДРАТЬЕВА.

Деликатесы из молока

Сыр клинковый

Стеклянную 3-литровую банку с простоквашей опустить в ведро с горячей водой и, меняя воду, выдержать 6-7 часов. Добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в полотняный мешочек (клинок) и подвесить, чтобы стекла сыворотка. После чего плотно завязать мешочек, положить под пресс и выдержать в течение суток.

Тминные сырки по-латышски

Свежий творог пропустить через мясорубку, добавить соль, сметану, тмин и перемешать. Полученную массу разделить на конусообразные сырки весом около 100 г, выложить на доску и накрыть пергаментной бумагой. Как только сырки покроются прозрачным слоем плесени, бумагу снять и дать им обсохнуть.

Для длительного хранения сырки высушивают.

На 0,5 кг творога — 2 ст. л. сметаны, 10 г тмина, соль — по вкусу.

Творог

Молоко влить в глиняный горшок, накрыть и поставить в духовку на слабый огонь (русскую печь в легкий дух), чтобы молоко стопилось и стало красноватым. Время от времени пенки опускать на дно горшка. Остудить до комнатной температуры, смешать со сметаной и поставить в теплое место для закисания.

Затем снова поставить в духовку до образования сыворотки, перелить в полотняный мешочек и подвесить, чтобы стекла сыворотка. Полученный творог протереть через сито, посолить, добавить взбитые яйца, тщательно перемешать, выложить под пресс и поставить в холодное место.

На 3 л молока — 4 ст. сметаны, 3 яйца.

Сметана по-домашнему

В простоквашу хорошего качества влить сливки и выдержать при температуре 5-8 град. в течение суток. Сметана готова.

Подготовила Е. ГОНЧАРОВА,
г. Могилев.

Мои сыры

Мы держим дойную козу. Во время постов собирается молоко, я делаю сыр. Сыр предназначается для длительного хранения, рецепт такой:

1 кг творога (лучше нежирного) отварить в 1 л молока, откинуть на дуршлаг. Творожную массу выложить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом, и нагревать, постоянно помешивая, до однородной массы. Добавить подсолненные взбитые яйца (2-3, можно до 5 штук), тмин (по желанию) и варить еще 3-5 мин. Теплую сырную массу выложить на полотно, завернуть и положить под груз. Затем смазать маслом, посолить (1 ч. л. соли) и поставить в теплую духовку.

Можно и плавленый сырок сделать. Творог, не отваривая в молоке, хорошо отжать. В посуду, смазанную маслом (топленным или сливочным), выложить творог, равномерно посыпать 1 ч. л. пищевой соды и медленно нагревать, непрерывно помешивая. После того, как сырная масса хорошо расплавится, добавить растопленное масло. Соль и специи я кладу за 15-20 мин. до конца варки.

Готовая сырная масса — однородная, тянущаяся. Разливаю ее в смазанную маслом посуду и выношу на холод. Без яиц масса получается сероватой.

Вот другой рецепт сыра:

1 л молока, 1 кг творога, 1 яйцо, 100 г сливочного масла и 1 ст. л. соли.

Молоко вскипятить и залить творог на 15 мин., затем отжать его. Масло растопить, взбить яйцо и соединить все с творогом в эмалированной кастрюле. Кастрюлю поставить на водяную баню и кипятить, постоянно помешивая, полчаса.

Сразу же разложить в формы и остудить.

А. ИВАНОВА.

Осенние фантазии

Суп из кабачков с грибами

250 г грибов, 5-6 картофелин, 300-400 г кабачков, 2 моркови, по корешку петрушки и сельдерея, 1-2 головки репчатого лука, 1 помидор, 2 ст.л. жира, 1 ст.л. сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Морковь, репчатый лук нашинковать соломкой и слегка поджарить в небольшом количестве жира, перед окончанием жарения добавить зеленый лук. Промытые грибы (белые, подосиновники, подберезовики) нарезать мелкими кубиками, положить в кипящую воду и варить 20-30 минут. В бульон добавить кабачки, картофель, нарезанные ломтиками поджаренные овощи и варить еще 10-15 минут. Перед окончанием варки поперчить, посолить, при подаче на стол суп заправить зеленью.

Мексиканский фасолевый суп

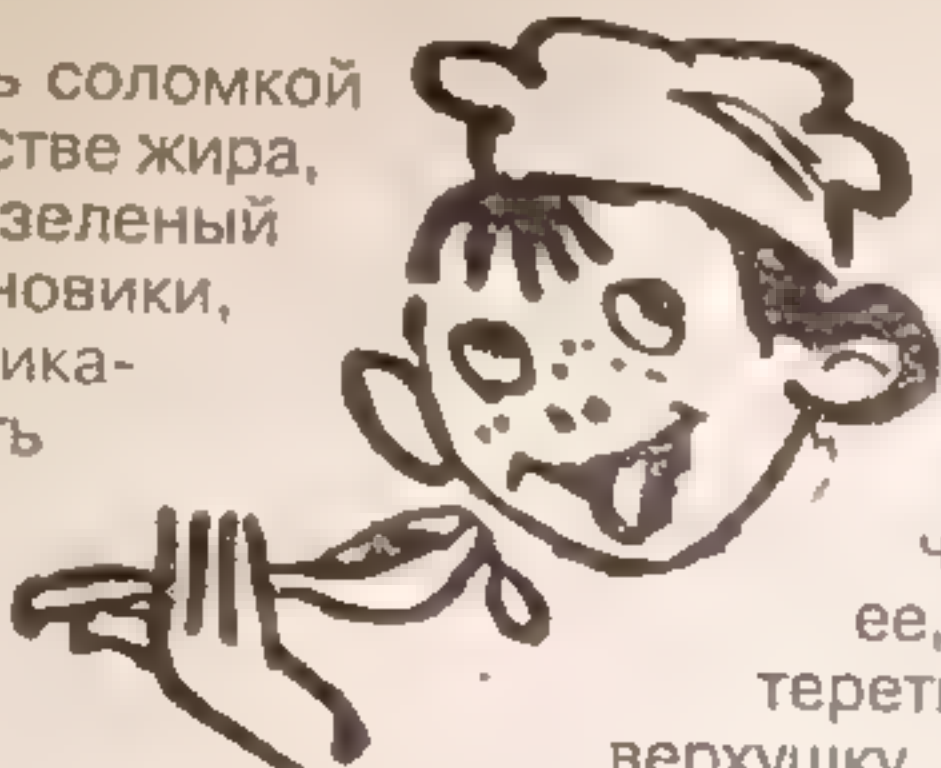
200 г копченого сала, 2 большие луковицы, 350 г грудки индейки, по 1 стручку красного, желтого и зеленого перца, 2 ч.л. тимьяна, по 1 банке (ок. 850 мл) красной фасоли и кукурузных зерен, 1,5 литра куриного бульона, жгучий красный перец, свежая зелень, соль по вкусу.

Сало и очищенные луковицы нарезать маленькими кубиками. Мясо нарезать кубиками или полосками. Перец помыть, удалить семена, нарезать вдоль на тонкие ломтики. Сало растопить в большой кастрюле и обжарить в нем мясо в течение 3-х минут. Потом мясо вынуть. Лук и перец тушить около 7-ми минут в том же жире, посыпав овощи тимьяном. Фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг, выложить в кастрюлю с овощами и тушить 1 минуту. Залить все куриным бульоном, добавить мясо и довести до кипения, посолить. Посыпать суп красным перцем и подать со свежей зеленью.

Рыба, запеченная в тыквенной «обложке»

2 средней величины рыбы (ставрида, скумбрия, треска, хек), 2 луковицы, 1/2 тыквы средней величины, 1 ст.л. рубленой зелени укропа, 2 ст.л. растительного масла, 3 яйца, 1 ст. кефира, соль по вкусу.

Рыбу разделить на филе, нарезать небольшими кусочками, а тыкву — тонкими ломтиками. На дно кастрюли или сковородки положить слоем кусочки рыбы, на них — тонкие ломтики тыквы, так, чтобы рыба была полностью покрыта ими. Затем уложить сверху рубленый лук и зелень укропа. Сверху полить тщательно перемешанной смесью кефира, яиц и соли. Подготовленные овощи и рыбу поставить в горячую духовку на 30-40 минут. Подать к столу в горячем виде, поливая растительным маслом.



Курица в дыне

1 курица небольшого размера, 1 дыня такого размера, чтобы поместилась курица и остался еще толстый слой дыни, 2 ст.л. десертного вина, соль.

Отварить курицу в небольшом количестве подсоленной воды с вином. Вынуть ее, снять кожу. Затем вымыть и насухо вытереть дыню, срезать с более толстого конца верхушку, вычистить семена и слизь, вынуть также дынную массу. Положить в дыню курицу и сверху накрыть крышкой-верхушкой. Закрепить ее спичками. Положить в глубокую кастрюлю, налить 1,5 ст. воды и кипятить 1,5 часа. Крышку надо плотно закрыть и придавить прессом, чтобы не выходил пар. Через 1,5 часа разрезать дыню, вынуть курицу, поделить мясо на порции. Мякоть дыни вынуть ложкой и положить к мясу вместо гарнира.

Необыкновенный баклажанный пирог

5-6 небольших баклажанов, 1 кг мясного фарша, 2-3 луковицы, 50 г сыра, 2 ст. томатного сока с мякотью, 3/4 ст. молока, 3-4 яйца, сливочное масло, соль, перец, укроп, петрушка.

Баклажаны разрезать на 4 части вдоль и обжарить в растительном масле. В глубокую сковороду или кастрюлю уложить половину обжаренных баклажанов корочкой вниз. Это первый слой. Между баклажанами положить кусочки топленого или сливочного масла. Второй слой — фарш, предварительно его нужно посолить, поперчить, добавить мелко нарезанные петрушку и укроп. Третий слой — жареный лук. Залить все слои томатным соком. Четвертый слой — баклажаны, уложенные корочками вверх. Взбить яйца с молоком, перемешать с натертым на крупной терке сыром и залить этой смесью баклажаны. Печь в духовке 40-50 минут. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Светлана ЛАНЬКО, г. Минск.

«Ананас» из кабачка или тыквы

Снять с кабачка или тыквы кожуру и вырезать середину. Нарезать очень тонкими, почти прозрачными дольками, положить в маленькую кастрюльку, всыпать сверху 3 ст. л. сахара и 0,5 ч.л. лимонной кислоты — на 400 г кабачка (тыквы). Кастрюлю встряхнуть, поставить на очень маленький огонь на полчаса. Дольки станут прозрачными. Дать настояться, пока не остынут.

Пирожные «Картошка»

Кабачки

Фаршированные

Фарш для начинки кабачков можно приготовить по-разному:

- морковь нарезать мелкими кубиками, поджарить в масле с луком и вареным яйцом;
- творог протереть через сито, заправить сырым яйцом, солью и сахаром — по вкусу;
- грибы немного отварить и поджарить с луком;
- отварить 200 г гречневой крупы, сбобрить ее маслом, перемешать с мелко рубленными отваренными яйцами;
- нашинковать капусту и посолить, смешать с нарезанным репчатым луком и слегка поджарить.

Кабачки очистить и нарезать кружочками толщиной в 5-7 см. Вынуть сердцевину, 1-2 мин. проварить их в подсоленной воде, начинить фаршем, приготовленным по любому рецепту.

Фаршированные кабачки поставить в духовку на 5-10 мин. Подавать со сметаной.

Консервированная кабачковая икра

3 кг кабачков помыть и на-

резать кружочками толщиной в 1-1,5 см, обжарить в растительном масле и дать остыть.

Очистить 300 г лука, нарезать, обжарить. Измельчить укроп и зелень петрушки, чеснок растереть с солью. Кабачки пропустить через мясорубку, добавить лук, чеснок, зелень, уксус, перец, все перемешать. Полученную икру расфасовать в предварительно ошпаренные банки, накрыть крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой (не выше 60 град.). Поллитровые банки стерилизовать в кипящей воде 70 мин., литровые — 90-100 мин. После стерилизации банки быстро закупорить. Проверив надежность закупорки, оставить на 2-3 часа (для охлаждения).

Салат из кабачков

1 кг кабачков помыть, очистить, нарезать ломтиками, обжарить в 0,5 стакана растительного масла, посолить по вкусу и выложить на тарелку.

Заправка: растереть с солью 1 желток, добавить 1 ч. л. сахара, смешать со 100 г сметаны, 100 г томата-пюре и зеленью. Жареные кабачки залить заправкой, подавать к столу, посыпав укропом.

Наталья ЗАВЕДЕВА,
г. Волковыск.

Ломтики цуккини в сырной панировке

Это идеальная закуска к холодному пиву или вину, которая великолепно заменяет чипсы или соленые крендельки.

На 4 порции взять 400 г небольших цуккини, вымыть холодной водой, обсушить бумажным или кухонным полотенцем и срезать концы. Цуккини нарезать

по вкусу и посыпать черным молотым перцем.

Взбить яйцо с 3 ст. л. холодной воды. На мелкой терке натереть 100 г сыра и смешать с 75 г панировочных сухарей. Обвалить ломтики цуккини сначала в пшеничной муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сырной массе.

Ломтики цуккини по 2 мин. обжарить на среднем огне с каждой стороны в кипящем растительном или топленом масле. Выложить на блюдо и украсить свежей зеленью (например, петрушкой).

Закуска

«Помидоры с грибами»

Помидоры средней величины помыть, срезать верхнюю часть, сделать чайной ложечкой углубление (вынуть семенную часть, мякоть), посыпать солью и черным перцем. Заложить начинку

Закуска «Помидоры с грибами»

Помидоры средней величины промыть, срезать верхнюю часть, сделать чайной ложечкой углубление (вынуть семенную часть, мякоть), посыпать солью и черным перцем. Заполнить «чашечки» грибным фаршем.

Фарш: грибы соленые, маринованные или свежие отварные мелко нашинковать, соединить с измельченным репчатым луком, заправить салатной заправкой или майонезом.

Перец фаршированный

Вымытые морковь, лук, петрушку нарезать соломкой и поджарить в растительном масле, добавить мелко нарезанные помидоры (без семян и кожицы), соль, сахар, перец (по вкусу) и довести до готовности. Подготовленные сладкие перцы наполнить овощным фаршем, уложить в сотейник или толстостенную посуду и потушить в небольшом количестве жидкости, можно в бульоне.

Анна ДРАГУН,
д.Топилишки Гродненской обл.

Кабачки с рисом

2 луковицы порезать соломкой, 1 морковь натереть на крупной терке, перемешать и обжарить на сковороде в растительном масле. Кабачок очистить от семян, натереть на крупной терке и высыпать на сковороду. Промыть 1 ст. риса, добавить к овощам и тушить до готовности риса. В конце добавить по вкусу соль, 100 г томатного соуса.

Морковь с зелеными помидорами

400 г моркови, 400 г зеленых помидоров, 50 г лука, 50 г растительного масла, петрушка, 4-5 зубков чеснока, перец, соль.

Помидоры и морковь нарезать кружочками, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Тушить в течение 20-30 мин. Снять с огня и охладить. Добавить растертый чеснок, нарезанный лук и петрушку.

Светлана УСОВА,
с.Белогорье Воронежской обл.

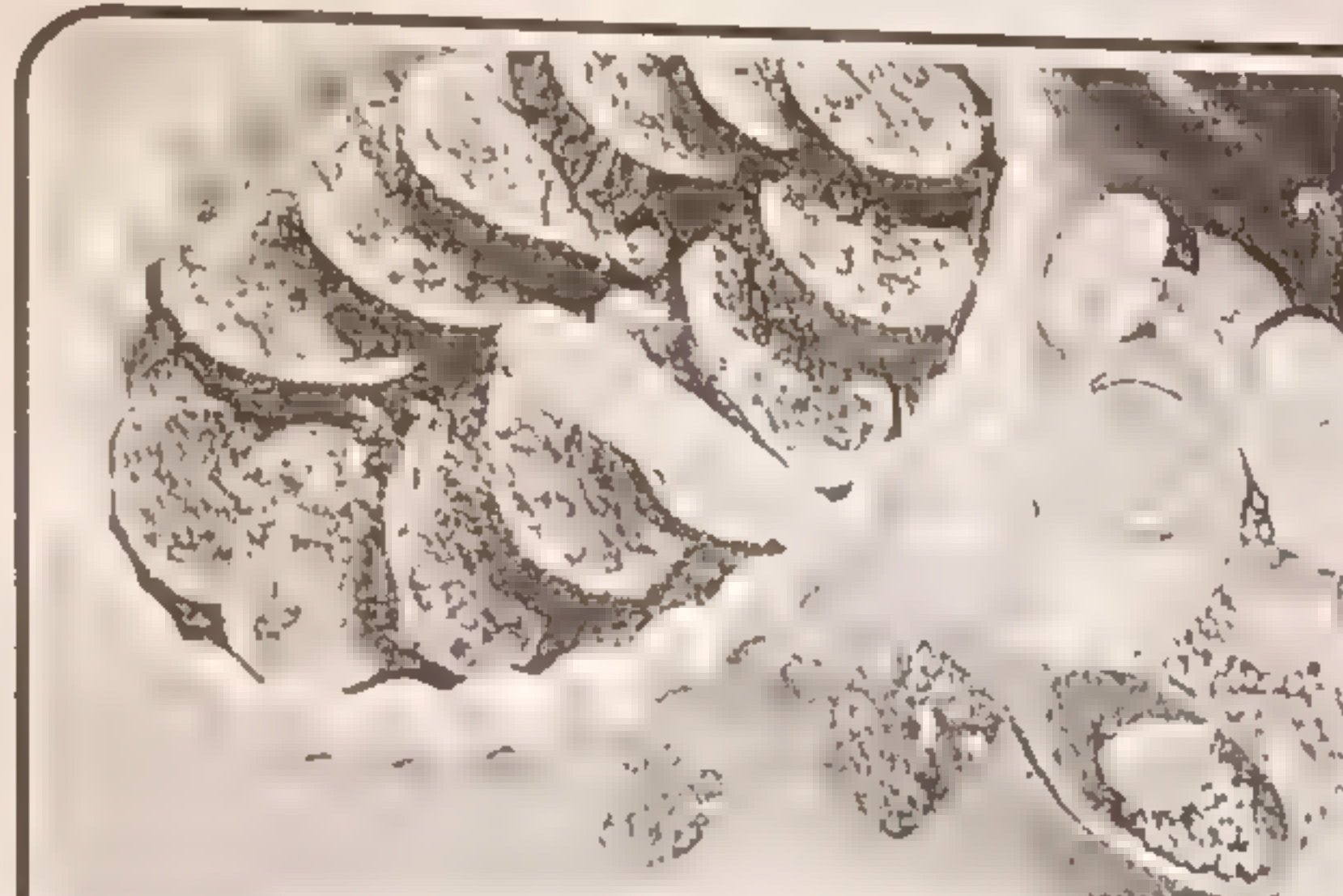
«Ананас» из кабачка или тыквы

Снять с кабачка или тыквы кожуру и вырезать середину. Нарезать очень тонкими, почти прозрачными дольками, положить в маленькую кастрюльку, всыпать сверху 3 ст. л. сахара и 0,5 ч.л. лимонной кислоты — на 400 г кабачка (тыквы). Кастрюлю встряхнуть, поставить на очень маленький огонь на полчаса. Дольки станут прозрачными. Дать настояться, пока не остынут.

Пирожные «Картошка»

Сварить в «мундире» 10 маленьких картофелин (не солить!). Когда остынут, снять кожуру и пропустить через мясорубку. Затем в это пюре добавить 250 г толченого печенья или пропущенного через мясорубку черствого батона, 100 г сахара, 4 ст. л. какао, 2 сырых яйца (или 1 яйцо и 50 г расплавленного маргарина), сухую цедру апельсина. Все тщательно вымешать, сформовать шарики, обкатать в какао с сахаром. Сверху украсить ягодами из варенья.

Ольга АСТАШКЕВИЧ,
г.Новополоцк.



Пикантные
баклажаны

(на 4 порции)

4 средних баклажана, соль, 4 ст.л. муки, 0,5 ч.л. свежесмолотого черного перца, 1 ст. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 10 семян кориандра, по 0,5 пучка петрушки, кервеля, 4 ст.л. винного уксуса.

Овощи вымыть, обсушить и нарезать кружками. Уложить слоями в кастрюлю, посыпанную небольшим количеством соли, при этом каждый слой баклажанов также пересыпать солью. Овощи на 20 минут оставить пропитаться, затем переложить в дуршлаг и основательно сполоснуть под струей воды. Кружки баклажанов разложить на толстом слое бумажных салфеток и обсушить. Перемешать муку и острый перец. От растительного масла отлить четыре столовые ложки. Остальное масло порциями разогреть на большой сковороде (оно должно

покрывать днище сковороды слоем около 3 мм). Баклажаны обвалять в муке и обжарить в масле с обеих сторон до коричневого цвета. После этого снять излишки жира на бумажных салфетках.

Очистить зубчики чеснока и вместе с четвертью чайной ложки соли и семенами кориандра растолочь в ступке. Сполоснуть петрушку и кервель, стряхнуть воду и мелко порубить. Зелень добавить к чесноку и все перемешать в маринаде с добавлением уксуса и 4 ст.л. растительного масла.

Кружки баклажанов «ступеньками» уложить на блюдо, покрыть маринадом и, накрыв фольгой, на 3-4 часа поставить пропитываться в прохладное место (но не в холодильник).

Эти баклажаны превосходно сочетаются с жарким или котлетами из мяса, а также с жареной рыбой.

в сырной панировке

Это идеальная закуска к холодному пиву или вину, которая великолепно заменяет чипсы или соленые крендельки.

На 4 порции взять 400 г небольших цуккини, вымыть холодной водой, обсушить бумажным или кухонным полотенцем и срезать концы. Цуккини нарезать наискосок ломтиками толщиной приблизительно в 5 мм. Посолить

с 75 г панировочных сухарей. Обвалять ломтики цуккини сначала в пшеничной муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сырной массе.

Ломтики цуккини по 2 мин. обжарить на среднем огне с каждой стороны в кипящем растительном или топленом масле. Выложить на блюдо и украсить свежей зеленью (например, петрушкой). Отдельно можно подать соус или творог, смешанный с зеленью.

Овощи по-провансальски

и спассеровать в оливковом масле до золотистого цвета.

Добавить цуккини и перец, обжарить, слегка помешивая. Смешать с помидорами. Заправить солью и перцем. Слегка уменьшить нагрев плиты.

Добавить веточку тимьяна. Накрыть крышкой и тушить около 30 мин. на среднем огне. Разложить в тарелки и украсить веточками розмарина и тимьяна.

Сладкий перец с мясной начинкой

(на 4 порции)

По 2 стручка красного, желтого и зеленого сладкого перца, 1 черствая булочка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 500 г смешанного мясного фарша, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, 4 ст. л. томатной пасты.

Жаровню ополоснуть водой. Стручки перца вымыть, срезать с них верхушки, удалить семена и перегородки. Размочить булочку в теплой воде.

Очистить лук и чеснок, мелко порубить и потушить в 1 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешать фарш, яйцо и хорошо отжатую булочку. Добавить лук и чеснок, посолить и поперчить.

Стручки перца наполнить приготовленным фаршем, накрыть верхушками и смазать оставшимся растительным маслом.

Хорошо размешать томатную пасту в 250 мл воды и вылить в жаровню. Положить туда же стручки перца и закрыть жаровню крышкой. Тушить в духовке около 60 мин.

Сотэ

Нарезать примерно одинаковое количество капусты, промытых, но неочищенных баклажанов, помидоров, перца красного и зеленого, кабачков, лука плюс несколько долек чеснока. Посолить, поперчить по вкусу, добавить 2-3 ч. л. растительного масла, подлить водички, чтобы не пригорело, закрыть крышкой и тушить 20 мин. Потом посыпать мелко нарезанной зеленью — и пожалуйста к столу! Имейте в виду: если нет в наличии всех компонентов, возможны варианты.

Кухня народов мира

Китайская

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты».

Брилла Саварин, «Физиология вкуса».

Трудное задание имел бы конкурсный суд, который должен был бы оценить кухни народов мира и присудить некоторой из них первое место в мире. Китайская кухня, безусловно, не оказалась бы на последнем месте среди претендующих



на пальму первенства. «Отец гастрономии» Брилла Саварин считал наилучшими кухни французскую, русскую и китайскую и говорил, что китайцы и французы отличаются среди всех народов мира кухней и воспитанностью. Наиболее популярна в мире кухня провинции Квантунг, а именно ее главного города Кантон. Именно оттуда во второй половине 19 века произошла большая эмиграция китайских поваров, которые прославили кантонскую кухню на всех континентах.

Для всех китайских блюд характерно то, что продукты мелко порезаны, готовятся быстро, на сильном огне. На наш вкус мясо и овощи несколько твердоваты. Китайцы на протяжении веков пользуются для еды палочками, не применяя ни вилок, ни ножа. Суп, который является предпоследним блюдом перед чаепитием, едят фарфоровой ложкой из маленьких мисочек.

Самое популярное мясо — говядина. В китайской кухне не употребляют сливочное масло, творог, сметану, кисломолочные продукты, которые считают испорченными. Мясо жарят в растительном масле.

Китайцы питаются 3 раза в день: завтрак отличается от нашего и состоит из риса или макарон, заправленных чаем. Обед состоит из нескольких блюд и состоит из нескольких. Приправы придают китайской кухне специфический вкус. Блюда китайской кухни воспринимаются некоторыми людьми слишком экзотично, как, например, суп из акулы или ласточковых

Сладкий стол



Буше

Эти пирожные любят и дети, и взрослые. Для девяти штук (один противень) берем четыре яйца. Отделяем белки от желтков. Взбиваем желтки, постепенно добавляя одну столовую ложку сахара. Желток становится похож цветом на цыпленка, а по консистенции — на густую сметану. Теперь взбиваем белки и медленно добавляем к ним три столовые ложки сахара. В конце добавляем щепотку соды, погашенной лимонной кислотой. Еще раз обращаем ваше внимание на то, что все надо засыпать потихоньку, постепенно — это очень важно. Проверьте консистенцию — поднимите ложкой массу вверх. Если остается «гребешок» — все в порядке. Не мешая, вылейте желтки в белки. Возьмите 4 столовых ложки муки (ее перед готовкой лучше просеять — это дополнительное рыхление), а затем аккуратно засыпьте в яичную массу

и тихонечко перемешайте ложечкой сверху вниз так, чтобы не осталось комков. Теперь возьмите трубочку или просто кулек из пергамента или целлофана, кончик на сантиметр обрежьте. Сделайте из получившейся массы восемнадцать лепешек по 3 см диаметром и поставьте в нагретую духовку. Сварите сироп (пропорции сахара и воды 1:1). Если начнете экономить, получится не буше, а размазня. На одно буше идет 15 г сиропа. Для 200 г сиропа возьмите 100 г сахара и 100 г воды, вскипятите. Как только сахар растворится, снимите с огня и остудите.

Теперь — крем. На нашу порцию требуется 200 г масла и 200 г сгущенки. То и другое загодя выньте из холодильника, чтобы они прогрелись до комнатной температуры. Сгущенку к маслу добавляйте постепенно, а то крем не собьется в однородную массу. Бисквит у вас уже к этому времени выпечен. На одну его половинку кладете приготовленный крем — другой накрываете. В крем можно добавить варенье. Теперь возьмите кисточку и помажьте пирожные сверху сиропом, а затем поставьте их в холодильник. Для помадки распустите на огне плитку шоколада. А полученную массу смешайте с частью крема, которую надо специально оставить для помадки (100 г х 100 г). В этот шоколадный крем и окуните каждое пирожное

Зоя РАШКИНА.

Пикантный пирог из цуккини

(На 4 порции)

1 кг цуккини, 1 пучок петрушки, 150 г твердого сыра, 125 мл сливок, 3 яйца, 3 ст. л. муки, соль, перец, молотый мускатный орех, жир для смазывания формы.

Цуккини вымыть и нашинковать крупными кусочками. Петрушку вымыть, отряхнуть от воды и мелко порубить.

Натереть сыр. Хорошо смешать сливки, яйца и муку. Помешивая, добавить измельченные цуккини, рубленую петрушку и тертый сыр. Приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Нагреть духовку до температуры 200 градусов. Смазать жиром прямоугольную форму, выложить в нее тесто, разровнять его и выпекать около 60 мин.

Готовый пирог опрокинуть на доску и нарезать кусочками. Подавать горячим к шницелю, а также с салатом из свежих овощей.

К кофе: сладкий картофельный пирог

Хотите удивить своих гостей? Приготовьте для них этот необычный десерт.

Натереть 1 кг картофеля, смешать его с 3 яйцами и посолить. Всыпать в 500 г муки 1/2 пакетика дрожжей. 1/2 смеси соединить с тертым картофелем. Оставшуюся муку перемешать со 125 мл теплого молока и соединить с картофельным тестом.

Отставить тесто на 30 мин. Затем добавить 200 г изюма, тщательно перемешать и выложить в смазанную жиром форму для запекания. Тесто должно постоять, пока не увеличится в объеме приблизительно в 2 раза. Выпекать 60 мин.

Готовый картофельный пирог вынуть из формы и охладить. Нарезать ломтиками толщиной с палец. Ломтики слегка обжарить с обеих сторон в растительном масле. Пирог рекомендуют подавать с сиропом, джемом или сливочным маслом к кофе.

Из яблок

Рулет

600 г яблок, 1 ст. сахара, 100 г творога, 100 г масла и стакан муки, соль.

Очистите от кожицы и сердцевины яблоки, нарежьте тон-

Пирог-безе

250 г муки, 125 г мягкого сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 3 яичных желтка, 1 кг яблок, сок одного лимона, 1 ч. л. корицы, 3 яичных белка, 75 г сахара, 2 красных яблока.

Просеять муку, добавить сливочное масло, сахар и яичные желтки. Скатать тесто в шар и помес-

Пирог

Тесто: смешайте 2,5 ст. просеянной муки с солью, 1/4 ч. л. пищевой соды, ванилью. 100-200 г сахара (в зависимости от вашего пристрастия к сладкому) хорошенько разотрите с 200 г топленого или сливочного размягченного масла. 2 сырых яйца

Маленькие хитрости

ГОТОВЯ блюда из помидоров, не выбрасывайте кожицу и семена. В них находится большинство питательных веществ.

ЗАПРАВЛЯЯ помидором супы, не подвергайте его длительному нагреванию — произойдет неизбежная потеря витаминов. Чтобы избежать этого, делайте заправку с жиром. Помидоры крупно нарежьте, тщательно разомните с маргарином или сливочным маслом.

НАЧИНАЯ варить щи, сначала опустите в кипящую воду нашинкованную капусту, дайте ей вскипеть и только потом положите томаты с жиром, соль.

НЕДОЗРЕЛЫЕ бананы за одну ночь станут золотистыми и вкусными, если их поместить в пакет вместе с яблоками, поскольку яблоки выделяют этилен, ускоряющий созревание фруктов.

ДЛЯ получения густой сметаны из жидкой в нее достаточно капнуть несколько капель лимонного сока и подождать 5 мин.

ВОДУ после варки риса можно использовать как крахмал.

Вниманию конкурсантов!

Прежде всего обращаем внимание участников конкурса на то, что **СУММА ДЕНЕЖНОГО ПРИЗА УКАЗАНА В БЕЛОРУССКИХ РУБЛЯХ.**

Еще раз напоминаем, что конкурс «Из поколения в поколение» включает в себя не только рецепт, но и небольшой литературный рассказ о вашем семейном блюде.

Рецепты ранее опубликованных блюд в конкурсе участия не принимают.

Читайте в следующем

орченными. Мясо жарят в растительном масле.

Китайцы питаются 3 раза в день: завтрак отличается от нашего и состоит из риса или макарон, заливается чаем. Обед не имеет главного блюда и состоит из нескольких. Приправы придают китайской кухне специфический характер. Блюда китайской кухни воспринимаются некоторыми людьми слишком экзотичными, как, например, суп из плавников акулы или ласточкиных гнезд или консервированные яйца.

Рис китайцы варят без соли. А теперь несколько рецептов (на 4 персоны).

Яйца «Фу-янг»

8 яиц, 250 г шинки, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. соевого соуса или бульонный кубик, 4 ст. л. растительного масла, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. картофельного крахмала.

Лук и нарезанную тонкими полосками шинку обжарить 2 мин. в 1 ст. л. растительного масла, добавить горошек, соус или бульонный кубик. Хорошо вымесить, охладить. Яйца хорошо взбить и перемешать с шинкой, горошком и луком.

В глубокой сковороде разогреть 3 ст. л. растительного масла и выпечь лепешки, обжаривая их с обеих сторон до золотистого цвета. Соус от обжаривания загустить картофельным крахмалом, смешанным с 2 ст. л. холодной воды, и закипятить.

Подавать с отварным рассыпчатым рисом, полить соусом.

Рыба по-китайски «Шуту-ю»

1 кг карпа или любой пресноводной рыбы, 2 луковицы, 5 зубков чеснока, 1 бульонный кубик, 1 ст. л. столового вина, 100 г жира, перец, соль.

Рыбу очистить, не отрезая головы и хвоста.

Мелко нарезанный лук и растертый с солью чеснок смешать с бульонным кубиком, вином, перцем, чтобы появился сок.

Рыбу положить в посуду, залить кипятком и варить 3 мин. на сильном огне, затем отставить, накрыв крышкой, на 10 мин.

Выложить рыбу на блюдо, полить соусом и горячим жиром.

Отдельно подать отварной рис

Клара ПЕТРОВА,
г. Могилев.

Из яблок

Рулет

600 г яблок, 1 ст. сахара, 100 г творога, 100 г масла и стакан муки, соль.

Очистите от кожицы и сердцевинки яблоки, нарежьте тонкими пластинками. Масло с творогом разотрите в однородную массу, посолите, соедините с мукой. Тесто разрежьте пополам и поставьте в холодильник на 3 часа. После этого раскатайте его на 2 коржа, каждый покройте яблоками, сверху засыпьте сахаром, сверните рулетом, смажьте яйцом и поставьте в духовку со средним жаром, пусть хорошо зарумянится.

Виталий
ГАВРИЛОВ,
г. Новогород.



Пирог-безе

250 г муки, 125 г мягкого сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 3 яичных желтка, 1 кг яблок, сок одного лимона, 1 ч. л. корицы, 3 яичных белка, 75 г сахара, 2 красных яблока.

Просеять муку, добавить сливочное масло, сахар и яичные желтки. Скатать тесто в шар и поместить его в холодильник приблизительно на 60 мин. Нагреть духовку до 175 град.

Почистить яблоки, разделить их на 4 части, удалить сердцевину, нарезать дольками, полить лимонным соком и посыпать корицей.

Раскатать тесто, выложить его в смазанную жиром круглую форму. Сверху положить яблоки. Выпекать пирог около 25 мин.

Взбить в миске, постепенно добавляя сахар, белки, и покрыть ими пирог.

Помыть красные яблоки, разделить их на 4 части, удалить сердцевину, нарезать дольками и выложить на белковую массу. Выпекать еще 20 мин.

Пирог

Тесто: смешайте 2,5 ст. просеянной муки с солью, 1/4 ч. л. пищевой соды, ванилью. 100-200 г сахара (в зависимости от вашего пристрастия к сладкому) хорошенечко разотрите с 200 г топленого или сливочного размягченного масла, 2 сырыми желтками и 1 белком. Эту массу тщательно смешайте с 200 г сметаны и, постепенно всыпая муку, замесите тесто. Отделите 1/3 теста. В форме или противне с бортиками распластайте тесто ладонью, смазанной взбитым белком. Уложите нарезанные яблоки (чистить не надо), смешанные с сахаром и цедрой одного лимона. Из оставшегося теста сделайте решетку, смажьте взбитым белком. Поставьте пирог в горячую духовку и выпекайте.

Когда пирог почти остынет, смажьте его сливочным маслом и посыпьте сахарной пудрой с ванилью.

Читая почти «Нашей кухни»

«Здравствуй, моя «Кухонька»!» — такими словами начинаются многие письма, приходящие в редакцию, и мы очень рады, что «Наша кухня» стала близким другом и помощником нашим читателям. Спасибо вам за замечательные рецепты, замечания, пожелания и добрые слова. Благодаря активному участию читателей в создании нашей общей кухни, многие юные хозяйки познают азы кулинарии, а более опытные — оттачивают свое мастерство, чем радуют своих родных и близких. Очень теплое письмо прислала нам Светлана Ивановна Якушева из Минска «У меня много книг по кулинарии, но я не могу пройти мимо ваших газет. Читая их, я как будто пью живую воду» — пишет она. Другая же читательница, Лидия Ковалева из Смоленска, «раскрывает» секрет популярности «Нашей кухни»: «Газету вашу люблю за то, что на ее страницах люди делятся своим личным кулинарным опытом, здесь порой можно встретить такие рецепты и советы, каких не найдешь ни в одной поваренной книге...»

Именно к этому мы всегда и призываем наших авторов — делитесь своими собственными кулинарными достижениями, не нужны на страницах газеты рецепты блюд, переписанные из каких-либо изданий. Согласны, что, прочитав где-то рецепт, вы попробовали его приготовить и вам понравилось это блюдо. Но мы просим, чтобы вы рассказали своими словами, как готовили, может, что-то привнесли свое, насколько вкусно получилось.

Некоторые авторы, делая подборку рецептов блюд

на одну тему, пользуются различными источниками (журналами, книгами). Просим вас указывать, какие издания вы использовали. Однако очень и очень больно разочаровываться в тех, кто под чужими материалами ставит свою фамилию. Из каких побуждений это делается, из корыстных ли или из тщеславных, мы не знаем, но в редакционном портфеле оказались одинаковые, слово в слово, материалы некоторых наших читателей. Причем, из разных уголков Беларуси.

Приходят и письма-анонимки с интересными рецептами, которые мы опубликовать не можем ввиду отсутствия обратного адреса. Ау, Марина С. из г. Ярославля и Татьяна Суворова из г. Могилева! Мы ждем писем с вашими координатами. Маценко Ольга из Столина, вас ждет гонорар за публикацию, сообщите редакции ваш полный адрес. Бурухина Т.Н. из Островлян Витебской обл. прислала замечательные рецепты блюд, но забыла указать пропорции компонентов, поэтому ее письмо тоже «пылится» в архиве. Обращаемся ко всем нынешним и будущим авторам: не забывайте указывать точную рецептуру блюд, свой полный почтовый адрес, а также паспортные данные для бухгалтерии (они нужны для оформления гонорара за публикацию).

Для тех, кто хотел бы приобрести прошлые номера «Нашей кухни», сообщаем, что в редакции есть экземпляры №№ 6-12 за 1998 г. и все номера, вышедшие в 1999 г.

Ждем ваших писем с рассказом о себе, хотя бы в двух словах, ведь нам интересно знать, кто читает «Нашу кухню». Присылайте интересные рецепты, делитесь своими замечаниями и пожеланиями и давайте честно сотрудничать!

Редакция.

только рецепт, но и небольшой литературный рассказ о нашем семейном блюде.

Рецепты ранее публиковавшихся блюд в конкурсе участия не принимают.

Читайте в следующем номере:

- ✓ С Сергия-Капустника начинаем квасить капусту.
- ✓ Рецепты конкурса «Из поколения в поколение».
- ✓ Фасоль на любой вкус.

Следующий номер газеты выйдет 6 октября 1999 г.

«НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно
Редактор Татьяна САНЧУК
Тел./факс 32-71-36.

Учредитель —
редакция газеты «Толока»
Свидетельство о регистрации № 34
Индекс 63248

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
212030 г. Могилев,
ул. Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.

ТЕЛЕФОНЫ
32-71-37, 32-71-05
Адрес редакции в России:
г. Смоленск, ул. Кашена, 1,
офис 608,
тел./факс 2-06-65.

Для писем
из России:
214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

Цена свободная.
Подписано в печать 16.08.99г.
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 215970 экз.
2-й завод (106594-212993 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 8135.
Газета набрана и сверстана
в компьютерном
центре «Домашней газеты
«Толока».

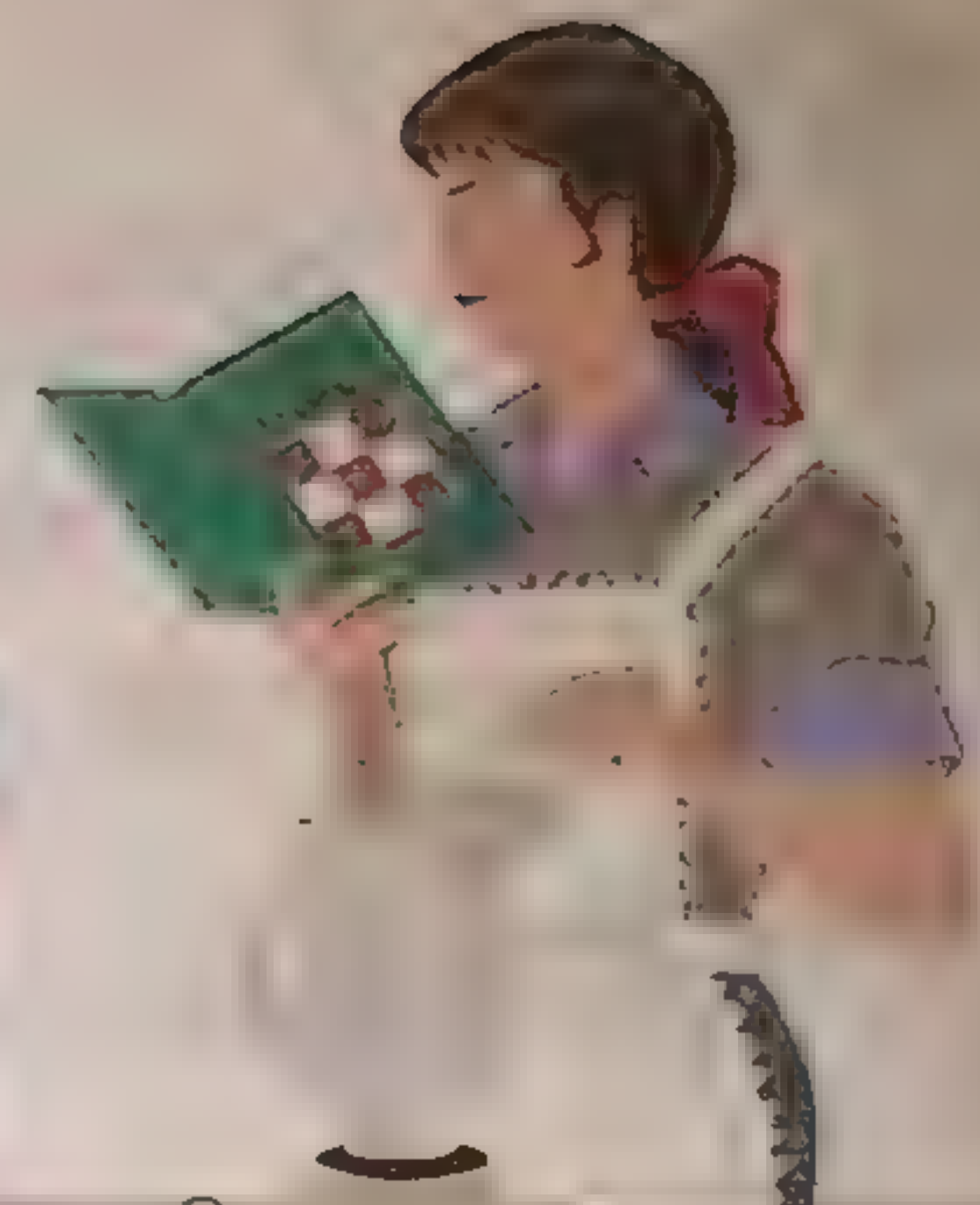
E-mail:
toloka@mail.
telecom.mogilev.by

Издаётся
с марта 1996 г.

Май 2001 г.
№ 5 (63)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ



Общий тираж 742339 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

ТОЛОКА

Рецепт номера

Супчик-с

Из крапивы «Зеленка»

600 г крапивы, 400 г костей свиных или говяжьих, 1,5 л воды, 400 г картофеля, 300 г пассерованного лука, 80 г моркови, соль, перец, лавровый

Крaпиву перебрать, промыть холодной водой, откинуть на сито, нашинковать. Из воды и костей варить бульон, положить нарезанный картофель, довести до

перебрать, промыть, нашинковать. В бульон, сваренный из костей, положить нарезанный картофель, довести до кипения. Добавить пассерованный лук, измельченную морковь, листья борщевика. В конце варки посолить, приправить сметаной.

«Зелень в молоке»

400 г щавеля, 1,2 л молока, 400 мл воды, 400 г картофеля, нарезанного ломтиками, 40 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Вскипятить молоко с водой, положить нарезанный картофель, нашинкованный щавель. В конце варки добавить соль, заправить суп сливочным маслом.

Из сныти «Витамин»

На 1 порцию — 40 г говядины или свинины, 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 200 г сныти, 0,5 вареного яйца, 0,5 ч.л. пшеничной муки,

Пельмени с грибами

Сушеные белые грибы промыть в горячей воде, отварить до готовности и мелко порубить. Измельченный репчатый лук и грибы обжарить в сливочном масле,

посолить, поперчить, добавить 1-2 рубленых яйца.

Замесить обычное пельменное тесто, слепить пельмени с грибной начинкой. Отварить в подсоленной

воде, подавать, полив растопленным сливочным маслом.

Мариям ЧАМАЕВА,
с. Маруха,
Карачаево-Черкессия.



Вареники с картошкой



Приготовить тесто, как для пельменей.

Картофель отварить, размять и добавить в него обжаренный в подсолнечном масле лук. Тесто раскатать, вырезать стаканом кружочки, на каждый положить начинку из остывшего картофеля. Края



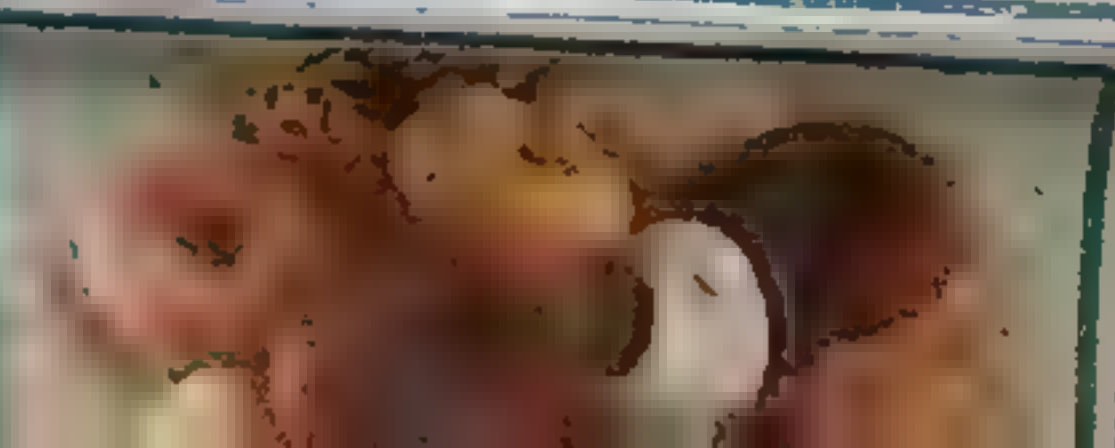
защипать. Варить в подсоленной кипящей воде 5-10 мин. Вынуть шумовкой и полить обжаренным в подсолнечном масле луком и сметаной.

Для этого рецепта лучше брать нерафинированное подсолнечное масло.

Татьяна ВОЛОДЧЕНКО,
г. Клинцы Брянской обл.

Пончики

Пончики — это маленькие жареные лепешки. Для приготовления теста нужно взять 1 яйцо, 100 г сахара, 100 г муки, 100 г воды, 10 г дрожжей, 10 г соли.



Пирог со щавелем

Для теста: 1 кг муки, 2 яйца, 100 г сахара, 100 г воды, 10 г дрожжей, 10 г соли.

«Зеленка»

600 г крапивы, 400 г костей свиных или говяжьих, 1,5 л воды, 300 г картофеля, 100 г лука, 10 г соли, 10 г перца, лавровый лист.

Крапиву перебрать, промыть холодной водой, откинуть на сито, нашинковать. Из воды и костей сварить бульон, положить нарезанный картофель, довести до кипения. Добавить пассерованный лук, натертую морковь, положить крапиву, довести до готовности. В конце варки положить соль, перец, лавровый лист. Подавая на стол, заправить сметаной.

«Сеньор Борщевик»

800 г листьев борщевика, 500 г картофеля, 1,7 л воды, 500 г говяжьих костей, 80 г пассерованного лука, 80 г моркови, соль — по вкусу, сметана. Листья борщевика тщательно

помыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой, варить до готовности. Нашинковать шавель. В конце варки добавить соль, заправить суп сливочным маслом.

«Из сныти «Витамины»

На 1 порцию — 40 г говядины или свинины, 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 200 г сныти, 0,5 вареного яйца, 0,5 ч.л. пшеничной муки, 10 г сметаны, 5 г жира, 10 г зелени, соль.

Сныть перебрать, промыть в холодной воде, нарезать, положить в кипящий мясной бульон, варить до полуготовности. Затем опустить нарезанный картофель и варить. За 15 мин. до конца варки добавить пассерованный лук с мукой, разведенной мясным бульоном до густоты сметаны, довести до кипения. Подавая на стол, в тарелку положить половину яйца, сметану, кусочки мяса, зелень.

Фаина ГРИГОРЬЕВА.
г. Канаш, Чувашия

Пончики

20 г свежих дрожжей, 125 мл теплого молока, 25 г растопленного сливочного масла, 2 яичных желтка, 250 г муки + для посыпки, растительное масло для смазывания и жарки во фритюре, сахарная пудра для посыпки.



Смешайте дрожжи с небольшим количеством молока. Добавьте оставшееся молоко, сливочное масло и желтки.

Насыпьте муку в блюдо и сделайте углубление в центре. Влейте дрожжевую смесь и перемешайте с мукой.

Энергично взбейте тесто руками. Хорошо замесите, затем накройте смазанной растительным маслом пленкой и оставьте для поднятия на 1 час.

Выложите и замесите тесто на слегка посыпанной мукой доске. Раскатайте тесто до 2 см в толщину и вырежьте кружочки. Оставьте для

поднятия на смазанном растительным маслом противне, накрыв пленкой, примерно на 10 мин.



Жарьте во фритюре несколько пончиков одновременно — по 1 мин. каждую сторону, или пока они не станут равномерно коричневыми. Когда пончики будут готовы, высушите их на бумажной салфетке и оставьте, чтобы остыли.



Растительное масло должно быть очень чистым и настолько горячим, чтобы большой пончик поджаривался за 1 мин. Если это будет не так, пончики поглосят слишком большое количество масла и станут тяжелыми и жирными.

Пирог со щавелем

Для теста: 1 кг муки, 3 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 50 г дрожжей, 2 ст. молока.

Для начинки: 0,5 кг щавеля, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. крахмала, сок 0,5 лимона.

В 1 ст. молока положить 1 ст.л. сахара и дрожжи. Когда поднимется пена, добавить остальные компоненты и замесить тесто. Поставить в теплое место для подъема. Затем обмять его и дать еще раз подняться. Разделить тесто на 2 части, раскатать из них лепешки. На одну положить вымытый и нарезанный щавель, сахар, крахмал, полить соком лимона (не перемешивать!). Вторую лепешку положить сверху, края защипать. Поставить пирог в духовку для выпечки на 40 мин.

Любовь ТИХОНЕНКО,
г.п. Шумилино Витебской обл.

Маленькие хитрости соды

Зелень и овощи сохраняют свой цвет, если в воду, в которой они варятся, добавить щепотку соды.

Чтобы в летнюю жару молоко не свертывалось, добавьте в него при кипячении немного соды (1/4 ч. л. на 1 л молока).

Вкус забродившего варенья можно исправить, прокипятив его с содой (щепотка соды на 0,5 л варенья).

Кофе станет вкуснее и крепче, если во время варки всыпать в воду немного соды (на 3 чашки воды — щепотка соды). Благодаря этому способу приготовления славится карлсбадский кофе.

Подготовил Виктор СОЛОНЕЦ,
г. Любань.

Сегодня также
вышли газеты

2001г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Народный доктор
Толока

2001г. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧИКАМ И ХОЗЯЕВАМ
Толока
в России

2001г. **Толока**
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Ужин для холостяка



Яичница — настоящее сокровище для холостяцкого хозяйства. Если к взбитым яйцам добавить немного тертого сыра, то омлет приобретет изысканный вкус. А вообще омлет можно готовить и с зеленым горошком, измельченной колбасой, грибами, луком, помидорами, шпротами.

Селедочный салат

3 вареные картофелины нарезать кубиками, смешать с так же нарезанным филе сельди и измельченным репчатым луком. Если в доме найдутся соленые огурцы и яблоко, можно добавить и их. Заправить майонезом.

Рамиль и Анна БОЙКОВЫ,
г. Уфа.

Хоть нашему холостяку уже и поднадоела геркулесовая каша, позволим себе заметить, что если подключить фантазию, то кашу эту самую можно весьма и весьма разнообразить. Например, заправляя различными бульонными кубиками или обжаренными в масле измельченными луком, морковью и зеленью. А тушенку добавить не пробовали?

Суп овсяный

2 моркови, 1 луковица, 1 крупная картофелина, 4-5 ст. л. овсяных хлопьев, 2 бульонных кубика, лавровый лист, специи, сушеная или свежая зелень — по вкусу, сливочное или растительное масло.

В 1,5-литровую кастрюлю с кипящей водой положить натертую на крупной терке одну морковь, нарезанный кубиками картофель, сушеную зелень, хлопья. Варить на среднем огне 10-15 мин. Измельчить лук, смешать с натертой на крупной терке морковью и,

обжарив в масле, ввести в суп вместе с бульонными кубиками. Добавить специи, по желанию — немного тушенки. Варить еще 5 мин.

Подавая на стол, заправить суп майонезом и посыпать натертым сыром.

Вместо овсяных хлопьев можно взять макаронные изделия или пельмени. А если при обжаривании лука с морковью добавить 1-2 ст. л. муки и измельченную колбасу, получится суп-пюре.

Жареная картошка с кальмарами

На 1 кг картофеля — 1-2 луковицы, 2-3 кальмара, сушеная зелень, черный, красный перец, соль — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать соломкой. Лук измельчить. Кальмаров обдать кипятком, очистить, мелко порубить. Все обжарить в жире, предварительно посолив, добавить сушеную зелень, специи. Подавать со сметаной или кетчупом, аджикой.

Валентина и Валерий ЗАЙЦЕВЫ,
г. Гомель.

Свинная отбивная с яблочным соусом

Ломтик свинины (100 г) отбить молоточком, посолить, поперчить и обжарить в сильно разогретом жире по 5 мин. с обеих сторон. Крупное яблоко очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, сложить в маленькую сковороду, полить 1 ст. л. воды и потушить 5 мин. Затем вилкой размять яблоко, потушить еще 5 мин. Яблочный соус посолить и поперчить.

Подать отбивную с любым гарниром, полив яблочным соусом.

Голубцы

Капустный кочан разобрать на листья, срезать утолщения. Каждый лист опустить на 5 мин. в кипящую воду. Любимый гарнир, имеющийся в доме (картофельное пюре, вареный рис, тушеные овощи) посыпать небольшим количеством растертого бульонного кубика, смешать с нарезанными полосками салом или колбасой, заправить кетчупом выложить на подготовленный капустный лист и свер-

Паштет

1 банка консервов «Мойва в томатном соусе», 1 ч. л. сливочного масла, 0,5 дольки лимона.

Сливочное масло оставить до размягчения. Содержимое банки переложить в глубокую тарелку, добавить масло и сок лимона, взбить вилкой, по вкусу можно добавить измельченную зелень.

Цыпленок с картофелем

500 г картофеля, предварительно отваренный цыпленок, 1 луковица, 2 помидора, 1/4 ст. растительного масла, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. красного перца, петрушка и 1 бульонный кубик.

Очистить картофель и нарезать крупными кусками, также нарезать лук и помидоры. Добавить соль, перец, масло, растворенный в 0,5 л воды бульонный кубик, все перемешать и поставить варить на 15 мин. Затем добавить нарезанного кусочками цыпленка и варить на слабом огне 10 мин. Заправить зеленью.

Андрей ПИЛЯКИН,
г. Урай.

«Бургер»

1 круглая булочка, 60 г творога, половина огур-

Так получается, что частенько мы с папой остаемся «холостяками». Вернемся вечером, я — из школы, папа — с работы, а кушать очень хочется. Тогда мы извлекаем из холодильника остатки продуктов и готовим

суп хлебный

1/4 буханки хлеба, 100 г сливочного масла, 0,5 луковицы, 1 яйцо, соль, перец, лавровый лист — по вкусу.

На сковороде разогреть сливочное масло,

добавить измельченный лук и нарезанный кубиками хлеб. Обжарить до румяности, переложить в кастрюлю и залить горячей кипяченой водой так, чтобы она полностью покрыла хлеб. Постоянно помешивая, ввести взбитое яйцо, посолить, поперчить, положить лавровый лист и проварить 5 мин. Готовый суп можно посыпать измельченной зеленью.

Сергей РОМАНОВИЧ,
г. Брест.



Когда готовлю ужин, то для того, чтобы было вкуснее, прибегаю к таким хитростям:

- смешиваю 100 г сметаны с 0,5 ст. л. измельченной зелени, зубчиками толченого чеснока, солью и черным молотым перцем. Смесь подогреваю на огне и поливаю отварной картошкой или макаронами;
- смешиваю по 1 ст. л. лимонного сока или столового уксу-

Полукобы

Капустный кочан разобрать на листья, срезать утолщения. Каждый лист опустить на 5 мин. в кипящую воду. Любого гарнира, имеющийся в доме (картофельное пюре, вареный рис, тушеные овощи) посыпать небольшим количеством растертого бульонного кубика, смешать с нарезанным полосками салом или колбасой, заправить кетчупом, выложить на подготовленный капустный лист и свернуть конвертиком. Полученные голубцы смочить во взбитом яйце, обвалить в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на сковороде в разогретом растительном масле.

Александр ШУРХОВЕЦКИЙ,
г. Гомель.

масло, растертое в порошок, перемешать и поставить варить на 15 мин. Затем добавить нарезанного кусочками цыпленка и варить на слабом огне 10 мин. Заправить зеленью.

Андрей ИМЯКИН,
г. Урай.

«Бургер»

1 круглая булочка, 60 г творога, половина огурца, 1 помидор, 1/4 луковицы, веточка укропа, лист салата.

Лук и укроп измельчить, растереть с творогом. Булочку разрезать по горизонтали, на половинку положить лист салата, затем кружочки помидора и огурца, выложить творог и накрыть второй половинкой булочки.

Никита БЕЗГИН,
г.п. Шумилино Витебской обл.

«Драники»

На 30-35 шт. — 11 шт. среднего картофеля, полгрудки курицы или утки, 1 средняя луковица, 1 головка чеснока, 1 ст.л. майонеза, 2-3 яйца, 2 ст.л. муки, соль — по вкусу.

Картофель, мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить майонез, яйца, муку и соль. Массу хорошо перемешать и поставить в холодильник.

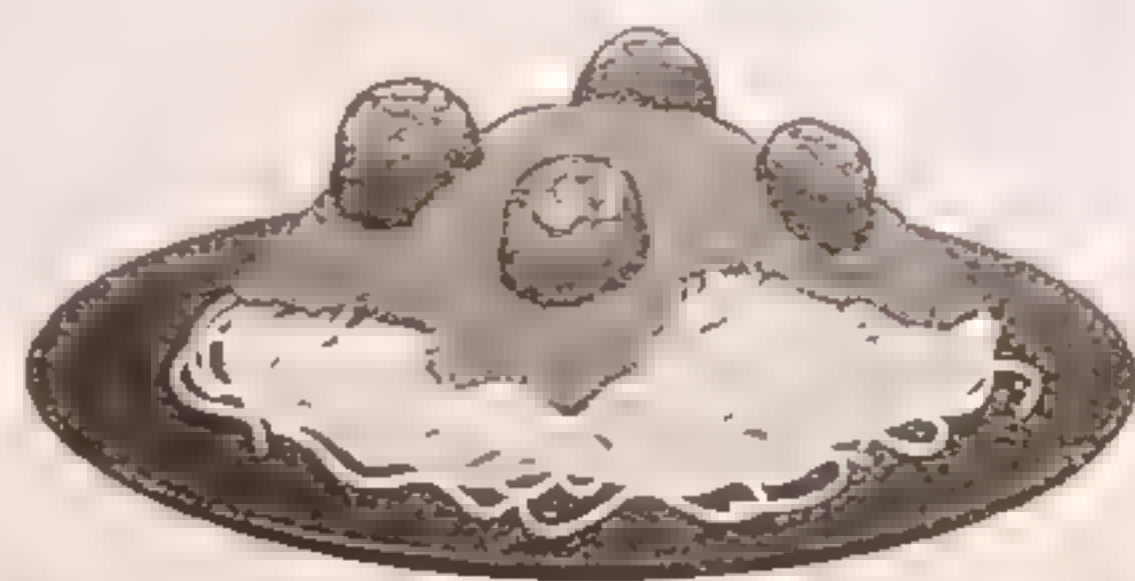
Придя вечером домой, разогреть на сковороде 2-3 ст.л. растительного масла, выложить картофельных оладий столько, сколько сможете съесть. Подрумянив, перевернуть на другую сторону. Оставшуюся смесь вновь поставить в холодильник. Легкое потемнение картофеля не отражается на замечательном вкусе. Проверено временем.

Быстрая вермишель

Пакетик вермишели быстрого приготовления приготовить так, как предписано. Затем влить еще 200 г кипятка, положить 1-2 ст.л. мясного фарша и проварить 3-5 мин.

Растолочь в ложке 1 маленький зубок чеснока, и этой ложкой перемешать вермишель с мясом. За 7-10 мин. готов ужин.

Леонид КОЗЛОВ,
х. Липница Курской обл.



Холодный молочный суп

4 моркови, 2 яблока, 1 л молока, 2 ст.л. меда.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, залить холодным кипяченым молоком и заправить медом.

Альберт АХИБЗЯНОВ,
п. Красноусольский,
Башкортостан.

Картофельные «ножки»

3-4 картофелины отварить, размять и смешать с 1 ст.л. муки и яйцом. Посолить, поперчить. Если масса несколько жидковата, то добавить немного манной крупы. На посыпанной мукой доске скатать жгутики толщиной 1,5-2 см, длиной 4-5 см. В кипящую подсоленную воду опускать «ножки» и варить, пока не всплывут. Готовые полить луком, обжаренным в жире, или любым соусом.

Алексей АРСЕНТЬЕВ,
г. Мелеуз, Башкортостан.

Фирменные пирожки

1 ст. простокваши, 2 яйца, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, щепотка соды, мука.

Замесить тесто «для ложки круто, для рук — мягко». Дать постоять полчаса. Брать тесто ложкой, на посыпанном мукой столе сформовать лепешки, положить любую начинку (капусту, творог, повидло, нарезанную колбасу и т.д.), края защипать. Жарить пирожки на сковороде с растительным маслом, накрыв крышкой.

Алексей ЖУЧКОВ,
п. Гришин Волгоградской обл.

Когда готовлю ужин, то для того, чтобы было вкуснее, прибегаю к таким хитростям:

- смешиваю 100 г сметаны с 0,5 ст.л. измельченной зелени, зубчиками толченого чеснока, солью и черным молотым перцем. Смесь подогреваю на огне и поливаю отварной картофель или макароны;

- смешиваю по 1 ст.л. лимонного сока или столового уксуса, растительного масла, кетчупа, добавляю 2 ст.л. сметаны. Полученным соусом поливаю отварную рыбу или вареные яйца.

Пицца «Холостяцкая»

125 г дрожжевого теста (покупаю в магазине), 100 г ветчины, 1 ч.л. томатного соуса, 1 ст.л. майонеза, 30 г сыра, 1 маленький свежий помидор, 0,5 яйца, 10 шт. маслин, 1 ч.л. оливкового масла, зубок чеснока, зелень.



Тесто раскатываю лепешкой, смазываю смесью майонеза, томатного соуса и растертого чеснока, укладываю тонкие ломтики ветчины, вареного яйца и маслины. Посыпаю тертым сыром, украшаю помидорами и выпекаю при 300 град. 3-5 мин. Вынув из духовки, поливаю растительным маслом и украшаю зеленью.

Ибрагим ХАМШАОВ,
аул Псаучье-Дахе, Карачаево-Черкессия.

Сырники из картофеля

2 средние картофелины, 2 ст.л. творога, 0,5 яйца, 20 г масла, 50 г сметаны, соль — по вкусу.

Приготовить картофельное

пюре, прибавить к нему творог и яйцо. Посолить, хорошо размешать. Из полученной смеси сделать сырники и жарить их в масле, затем поставить на 5 мин. в духовку. Подавая, полить сметаной.

Виталий ГРУНИН,
г. Туапсе.

Стейк (бифшекс в яйце)

1,2 кг говядины, 6 яиц, 150 г голландского сыра, 5 ст.л. сливочного масла, отварной рис, томатный соус, лимонная цедра, соль.

Мясо нарезать, отбить, посолить, поперчить, обвалить в смеси яйца с натертым сыром и поджарить на слабом огне до образования светлой корочки. На рис положить отбивную, полить соусом и посыпать измельченной цедрой.

Валерий МИХЕЕНКО,
с. Левенка Брянской обл.



Ужин для холостяка



Вечером по дороге домой нужно будет купить не-
сладкие вафельные коржи и мясной фарш. Осталь-
ные необходимые для ужина продукты найдутся в
холодильнике даже у холостяка.

Быстрые «отбивные»

100-150 г мясного фарша смешать с 2 ст.л. измельченного
лука, солью и перцем. Смазать фаршем несладкий вафельный
корж, накрыть вторым коржом и слегка придавить. Нарезать полу-
ченный пласт квадратами или треугольниками. В миске взбить 4 яйца
с 2 ст.л. воды или молока, солью, перцем, можно добавить 2-3
зубка растертого чеснока. Смочить в смеси коржи с двух сторон и
обжарить на разогретой сковороде в растительном масле.

На приготовление блюда уходит 15-20 мин. Можно приготовить
«отбивные» с творожной начинкой. Для этого творог смешать с яй-
цом и сахаром.

Ирина ШЕВЦОВА,
с. Попасное Воронежской обл.

Вкусные батончики

5-7 картофелин, 1 длинный батон (можно и простой), 2 лу-
ковицы, 2 яйца, масло для жарки, соль, перец — по вкусу.

Батон нарезать на кусочки, картофель помыть, почистить и на-
тереть на мелкой терке. Лук тоже натереть на терке. Добавить взби-
тые яйца, соль, перец. Перемешать массу. Жарить
в любом масле следующим образом: нанес-
ти картофельную массу на одну сторо-
ну батончиков и жарить массой
вниз, затем нанести массу на
другую сторону, перевернуть и
снова жарить.

Елена ЕЛОВИКОВА,
г. Нытва Пермской обл.

Картофельное жаркое «Гарц»

На 300 г ливерной колбасы — 750 г отварного
картофеля, 1 луковица, 6 яиц, соль, красный пе-
рец, помидоры, нарезанный зеленый лук.

Смешать хорошо размятую ливерную колбасу с
растертым в пюре картофелем, натертым на терке лу-
ком, добавить 2 яйца и пряности. Плотнo уложить в
смазанную жиром сковороду, сделать 4 углубления и
вливать в них по одному яйцу.
Поставить в горячую ду-
ховку на 20 мин. Незадол-
го до окончания жарки за-
полнить промежутки меж-
ду яйцами кружками поми-
доров. Перед подачей на
стол посыпать измельчен-
ным зеленым луком.

Алсу САЛИХОВА,
д. Уразаево
Кукмарского р-на.

Луковая похлебка

1,5 л воды, 3-4 крупные луковицы
вместе с зелеными перьями, корень
петрушки, соль, перец — по вкусу, зе-
лень укропа и петрушки, бульонный ку-
бик — по желанию.

Корень петрушки нарезать соломкой и
сварить до готовности. Лук очень мелко по-
рубить и перетереть с солью. Положить лу-
ковую кашу в кастрюлю. Когда бульон
станет зеленым, поперчить, добавить буль-
онный кубик, посыпать измельченной зеле-
нью. Через 3 мин. огонь выключить, накрыть
кастрюлю крышкой и дать настояться еще
5-7 мин.

Совет холостяку: зелень можно резать
ножницами.

Анна БЕЛАШОВА,
х. В.-Бузиновка Волгоградской обл.

Если у холостяка есть
мясной фарш, то можно
приготовить

«Кляксы»

В мясной фарш добавить мо-
локо, яйцо, муку и соль. Масса
должна быть жидковатой, как на
оладьи. Брать ложкой, выклады-

вать на сковороду с разогретым
растительным маслом и жарить с
обеих сторон.

Иван КУЗНЕЦОВ,
г. Северск Томской обл.



Макаронный салат

Если со вчерашнего
ужина у холостяка оста-
лись макароны, за 20 мин.
он сможет приготовить за-
мечательное блюдо.

250 г макарон (холодных),
100 г сыра, 2 вареных яйца,
зелень, подливка.
Пока варятся яйца, сыр нате-
реть на терке, смешать с макаро-
нами.

В 0,5 л кипящей воды ра-
створить 1 бульонный кубик со
вкусом свинины, влить в сковоро-
ду. В 1/4 ст. холодной воды раз-
мешать 1 ст.л. муки и ввести, по-

де жидкость. Продолжая поме-
шивать, довести до загустения —
подливка готова.

Вареные яйца очистить, из-
мельчить, смешать с макарона-
ми и сыром, залить подливкой,
перемешать и посыпать рубле-
ной зеленью.

Марина ВИХТОДЕНКО,
п. Тацинск Ростовской обл.

Рыбка в банке

В подогретую литровую
банку уложить слоями 2 на-
резанных полукольцами
луковицы и 2 натертые
моркови, затем — нарезан-
ное на дольки филе рыбы. И
вновь — морковный и луко-
вый слой. Добавить по вкусу
соль, перец, уксус. Влить
1/4 ст. растительного мас-
ла. Накрыть банку стеклян-
ной или металлической
крышкой, поста-
вить в кастрюлю
с водой (как для
стерилизации).
После закипания
воды варить 20
мин.



Ирина ЛЕВА,
п. Смоляниново
Приморского края.

Биточки из свеклы с сыром

500 г свеклы, 150 г
сыра, 2 ст.л. панировочных
сухари, 1 яйцо, 3 ст.л. ра-
стительного масла, 100 г

Мой рецепт — скорее
закуска, а не ужин. Но ведь
проблема завтрака для хо-
лостяка так же актуальна.

Сметану смешать с пропу-
щенным через чесночницу чес-
ноком, солью, приправой. Хлеб
нарезать ломтиками не более
1,5 см толщиной и положить
слоями на блюдо,
промазывая сме-
таной. Прикрыть
топт переверну-



Мой рецепт — скорее завтрак, а не ужин. Но ведь проблема завтрака для холостяка так же актуальна.

Мужской торт-пирог

500 г слегка зачерствевшего хлеба, 200 г сметаны, 1 зубчик чеснока, соль, приправа «Вегетта» — по вкусу.



Сметану смешать с пропущенным через чесночницу чесноком, солью, приправой. Хлеб нарезать ломтиками не более 1,5 см толщиной и положить слоями на блюдо, промазывая сметаной. Прикрыть торт перевернутой вверх дном кастрюлей и поставить в холодильник на 6 часов для пропитки.

Лилия
КОНОВАЛЕНКО,
г. Красноярск.

Деревенский завтрак

10-12 шт. картофеля, по 150 г шпика и ветчины (колбасы), 1 луковица, 1 ст.л. муки, 2 яйца, масло для жарки, 0,5 ст. молока.

Шпик и колбасу нарезать кубиками, обжарить вместе с луком и нарезанным дольками вареным картофелем. Яйца взбить с мукой и молоком, посолить и залить картофель. Запекать в духовке 10-15 мин.

Ирина МАСЛАКОВА,
г. Воронеж.

Рыбные фантазии

250 г любых макаронных изделий, 1 ст.л. растительного масла, 200 г филе морской рыбы, 1 яйцо, 0,5 ст. молока, 100 г сыра.

Отварить в подсоленной воде макаронные изделия, слить воду, промыть, охладить. Сковороду или форму для запекания смазать растительным маслом, выложить макароны, залить взбитой молочно-яичной смесью. Рыбное филе порезать на кусочки, посолить, выложить на макароны, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при средней температуре 30 мин.

Елена ВЛАСИЧ,
г. Минск.

Рыба в пергаменте

0,5 кг рыбного филе, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. лимонного сока (или щепотка лимонной кислоты), перец, соль — по вкусу, зелень.

Кусочки рыбного филе замочить на 5 мин. в соленой воде. Вынув, дать воде стечь, положить кусочки на смазанную маслом пергаментную бумагу, сверху — слой масла с перцем, на него — слой тертой моркови с луком. Все это сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Пергаментные пакетики обвязать ниткой или шпагатом и опустить в кастрюлю с кипящей водой на 15 мин.

Зинаида ТИМОШЕНКО,
г. Шахты Ростовской обл.

Лисв макароны, за 20 мин. он сможет приготовить замечательное блюдо.

250 г макарон (холодных), 100 г сыра, 2 вареных яйца, зелень, подлинка.

Пока варятся яйца, сыр натереть на терке, смешать с макаронами.

В 0,5 л кипящей воды растворить 1 бульонный кубик со вкусом свинины, влить в сковороду. В 1/4 ст. холодной воды размешать 1 ст.л. муки и ввести, помешивая, в кипящую на сковоро-



Марина ВИНТОЛЕНКО,
п. Тацинск Ростовской обл.

Народная мудрость гласит: «Ужин отдай врагу». Если у Вас нет такого желания, предлагаю приготовить

традиционное холостяцкое блюдо немецких мужчин

200 г колбасы, 1 луковица, 1 ст.л. растительного масла, 2 картофелины, 1 помидор, соль, перец — по вкусу.

Нарезанную кубиками колбасу и лук обжарить в растительном масле. Добавить нарезанный соломкой картофель, помидоры. Накрыть крышкой, тушить на слабом огне.

Лейпцигская запеканка

2 ст.л. растительного масла, 100 г сосисок, 250 г отвар-

ного картофеля, 250 г отваренных макарон, 1 луковица, 2 ст.л. томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

В разогретом растительном масле слегка обжарить нарезанные кубиками сосиски, картофель, макароны и мелко нарезанный лук. Обжаривать, помешивая, на небольшом огне 10 мин. Затем перемешать с томатным соусом и подать к столу.

Сырный суп

1,5-2 л воды, 2 плавленых сырка, 1 ч.л. соли, 1 морковь, 3 шт. картофеля, 1 ст.л. сливочного масла.

Морковь натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Вскипятить воду, всыпать соль и опускать, помешивая, кусочки сыра так, чтобы он растворялся. Затем опустить овощи и варить 5 мин. Огонь выключить, накрыть кастрюлю крышкой, выдержать на плите полчаса.

Светлана ВОРОНИНА,
п. Кильмезь, Удмуртия.

Макаронные «вареники»

Макароны отварить следующим образом: вскипятить воду, подсолить и всыпать макароны. Довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой, а огонь выключить. Через 10-15 мин. откинуть макароны на дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой. Смешать со сладкой творожной массой и подать к столу.

Саджида ПРИНАЗАРОВА,
с. Новокласка Оренбургской обл.

«Заваруха»

Налить в миску 2 ст. воды, подсолить и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и, быстро помешивая, всыпать 1 ст. муки. Варить не надо. Загустевшую массу снять с огня, в центре сделать углубление и положить туда кусочек масла или густую сметану. Кушать, обмакивая кусочки заварухи в масло или сметану.

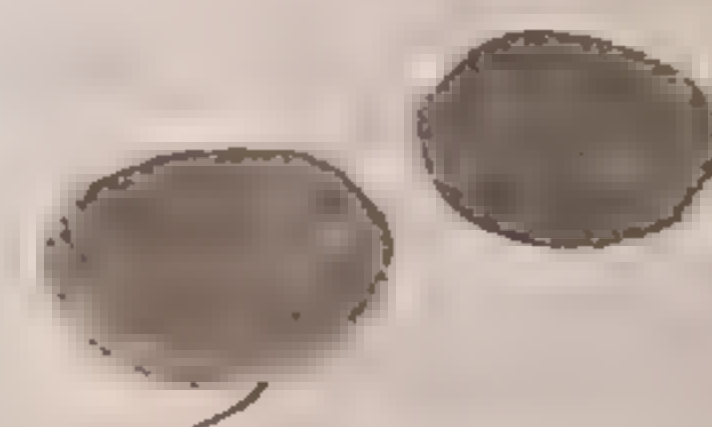
Зоя ВАСИЛЬЕВА,
п. Кез, Удмуртия.

Биточки из свеклы с сыром

500 г свеклы, 150 г сыра, 2 ст.л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 3 ст.л. растительного масла, 100 г сливочного масла, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. сметаны, соль — по вкусу.

Из манной крупы сварить кашу на воде, смешать с отваренной и пропущенной через мясорубку свеклой, натертым сыром, сливочным маслом, яйцом и солью. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле.

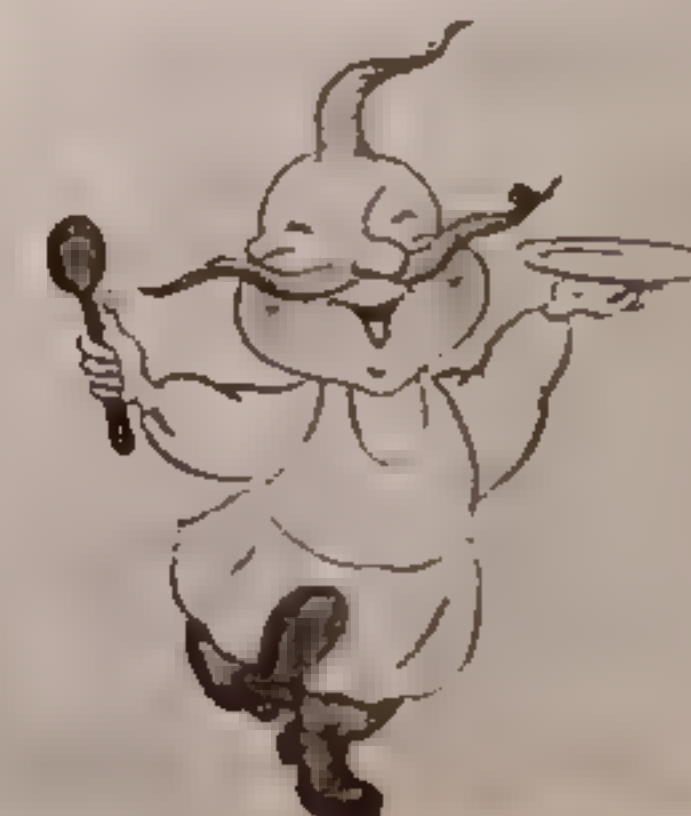
Галина ЛАПТЕВА,
с. Плотавец Белгородской обл.



Яичный суп с гренками

Сварить 2 яйца. 3 ломтика хлеба нарезать небольшими кусочками, обжарить с одной стороны в разогретом жире. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Хлеб перевернуть, на обжаренную сторону положить по ломтику сыра, накрыть крышкой и обжаривать еще 2-3 мин. В 1,5-2 ст. кипятка растворить бульонный кубик, залить измельченные яйца, положить гренки, посыпать зеленью.

Виктория АТНОВА,
п/о Артищенко Краснодарского края.





Суп по-армянски

150 г крапивы, 2 л бульона, 2 картофелины, 25 г лука, 1 ст.л. риса, петрушка, соль.

В кипящий бульон положить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук и отваренный до полуготовности рис, прибавить крупно нарезанный картофель. За 15 мин. до окончания варки положить хорошо промытую и нарезанную молодую крапиву. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

Пхали по-грузински

800 г крапивы, 5 луковиц, 200 г грецких орехов, 200 г растительного масла, 1 ст.л. укропа, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, соль.

Крапиву отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, протереть. Лук, сельдерей, петрушку и укроп пропустить через мясорубку, прибавить грецкие орехи, истолочь все вместе, смешать с крапивой и подогреть с маслом. Гарнировать гречками и вареными яйцами, разрезанными вдоль.

Чешский суп

2 горсти молодой крапивы, 1 луковица, 200 г корневых овощей, 250 г сметаны, 2 сырых желтка, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. шнитт-лука, бульонный кубик, перец, соль.

Очищенные овощи и лук мелко нарезать и варить в 1 л подсоленной воды. Когда овощи станут мягкими, добавить промытую, мелко нарезанную крапиву. Муку размешать в сметане и влить в суп. Положить в смесь бульонный кубик и перец, проварить. В готовый суп ввести желтки, выключив огонь и помешивая, чтобы они не свернулись. Добавить измельченный шнитт-лук, лимонный сок, соль.

Суп-чорба (болгарская кухня)

500 г крапивы, 4 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. муки, 1 ст. тертой брынзы (можно сыр), соль.

Перебранную, промытую и нарезанную крапиву варить в подсоленном кипятке 10-15 мин. Потом прибавить растительное масло и спассерованную без жира муку. Все хорошо размешать, влить 5-6 ст. кипятка и варить еще 8-10 мин. Снять с огня и добавить брынзу.

Щи по-русски

200 г крапивы, 2 ст.л. жира, 50 г щавеля, 1 морковь, 1 луковица, пучок зеленого лука, лавровый лист, перец, белый соус, лимонная кислота, соль.

Промытую молодую крапиву положить на 2-3 мин. в кипящую воду, затем откинуть на сито. Пропустить через мясорубку, прибавить жир и тушить 10-15 мин. Морковь нарезать кубиками, соединить с нарубленным репчатым луком и спассеровать в жире, добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон (примерно 2-2,5 л) положить подготовленную крапиву, спассерованные овощи и варить 20-25 мин. За 10 мин до окончания варки прибавить нарезанные листочки свежего или консервированного щавеля, лавровый лист, перец и белый соус (поджаренная в масле мука, разведенная сметаной или молоком). Щи из крапивы можно заправить лимонной кислотой или соком лимона. Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Щи с картофелем

0,7 л бульона, 250 г крапивы, 120 г щавеля, 200 г картофеля, 20 г жира, 10 г моркови, 80 г репчатого лука, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль.

Молодую крапиву положить на 2 мин. в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, мелко порубить и тушить с жиром 10 мин. Измельчить и спассеровать морковь и репчатый лук. В кипящий бульон опустить нарезанный кусочками картофель. После того, как бульон снова закипит, добавить крапиву, морковь и лук. За 5-10 мин. до готовности положить зелень щавеля. Подавая на стол, положить в тарелку дольки вареного яйца и сметану. Посолить по вкусу.

Борщ

2 л бульона, 500 г крапивы, 0,5 ст. риса, 1 яичный желток, 5-6 шт. картофеля, 30 г жира, 3-4 дольки чеснока, сметана, лук, лимонная кислота, соль, перец — по вкусу, петрушка, сельдерей.

Листья молодой крапивы промыть и обдать кипятком, затем мелко нарезать. В кипящий мясной бульон положить промытый рис, дать покипеть 5 мин., добавить нарезанный дольками картофель и кипятить 10 мин., после чего опустить крапиву, порезанную соломкой, спассерованные петрушку, сельдерей, лук, посолить и продолжить варить до готовности. Борщ снять с огня и заправить сырым яичным желтком, тертым чесноком, сметаной, лимонной кислотой.

Икра из зелени

140 г дикорастущей зелени, 20 г зелени сельдерея, 10 г щавеля, 10 г лука, 10 г томатной пасты, 5 г растительного масла, чеснок, соль, перец.

Перебранную и промытую зелень крапивы, сельдерея, борщевика, сныти, подорожника, лебеды белой, мальвы отварить в небольшом количестве воды под закрытой крышкой. Причем, сначала варить надо более жесткую зелень: подорожник, борщевик, сныть, а затем добавить остальную. Отдельно припустить щавель. Сваренную зелень и щавель (без отвара) пропустить через мясорубку. В пюре положить спассерованный лук и томатную пасту, потушить 10 мин. После этого икру заправить солью, перцем, добавить растертый чеснок.

Выход — 125 г икры.

Фауст ШКАТУЛО,
г. Жодино Минской обл.

Витаминные напитки



Сок крапивы

Пропустить молодую крапиву (1 кг) через мясорубку, добавить холодную кипяченую воду (0,5 л), перемешать, отжать сок через марлю. Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой (0,5 л), отжать сок и соединить его с первой порцией. Разлить сок в пол-литровые банки, пастеризовать при температуре 65-70 град. 15 мин., закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления приправ и напитков. Сок крапивы хорошо соединять с березовым, морковным соками и медом, можно добавлять в него лимонный сок, вермут или портвейн.

Коктейли

«Новость»

160 г сока крапивы, 300 г морковного сока, 20 г сока лимона (можно заменить раствором лимонной кислоты). Смешать и охладить или опустить в коктейль 2-4 кубика пищевого льда.

«Трио»

Соединить 200 г сока крапивы, 200 г сока хрена и 15 г измельченного репчатого лука, добавить 2 кубика пищевого льда и соль — по вкусу.

Из крапивы

4 ст.л. сока крапивы, 2 ст. березового сока, 4 ст.л. портвейна, 4 кубика пищевого льда.

В березовый сок прибавить сок крапивы и портвейн, перемешать, добавить лед и подать на стол.

Очищенные овощи и лук мелко нарезать и варить в 1 л подсоленной воды. Когда овощи станут мягкими, добавить промытую, мелко нарезанную крапиву. Муку размешать в сметане и влить в суп. Положить в смесь бульонный кубик и перец, проварить. В готовый суп ввести желтки, выключив огонь и помешивая, чтобы они не свернулись. Добавить измельченный шнитт-лук, лимонный сок, соль.

Суп-чорба (болгарская кухня)

500 г крапивы, 4 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. муки, 1 ст. тертой брынзы (можно сыр), соль.

Перебранную и промытую зелень крапивы, сельдерея, борщевика, сныти, подорожника, лебеды белой, мальвы отварить в небольшом количестве воды под закрытой крышкой. При этом, сначала варить надо более жесткую зелень: подорожник, борщевик, сныть, а затем добавить остальную. Отдельно припустить щавель. Сваренную зелень и щавель (без отвара) пропустить через мясорубку. В пюре положить пассерованный лук и томатную пасту, потушить 10 мин. После этого икру заправить солью, перцем, добавить растертый чеснок.

Выход — 125 г икры.

Фауст ШКАТУЛО,
г. Жодино Минской обл.

лук, добавить 2 кубика пищевого льда и соль — по вкусу.

Из крапивы

4 ст.л. сока крапивы, 2 ст.л. березового сока, 4 ст.л. портвейна, 4 кубика пищевого льда.

В березовый сок прибавить сок крапивы и портвейн, перемешать, добавить лед и подать на стол.

Напитки

«Овощная смесь»

1 ст. морковного сока, 0,5 ст. томатного сока и 1 ст.л. крапивного сока, взбить, постепенно добавляя 5 ст. свежего молока (или простокваши, кефира), соль, перец — по вкусу. Напиток пьют охлажденным.

Из крапивы с молоком

4 ст.л. крапивы, 1 ст. молока, 2 ст.л. меда, 1 ст. воды.

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы и молоко. Перемешать.

Зеленое молоко

3 ст.л. мелко нарезанной зелени крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, листьев черной смородины, барбариса, зеленого лука. Смешать с 4 ст. кефира или простокваши и хорошо взбить. Посолить по вкусу. Пить холодным.

Сироп

1 кг крапивы, 0,5 кг меда, 1 л воды.

Листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 3 ст. воды, прокипятить, процедить через марлю. Полученный сок крапивы соединить с медом, добавить остальную воду, довести до кипения, дать немного остыть и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте. Использовать для приготовления напитков.

Фауст ШКАТУЛО,
г. Жодино.



За долгую зиму крупа да картошка уже надоели, хочется чего-то свеженького. В мае пойдет расти щавель и крапива, зеленый лук, салат, сельдерея. Из них можно приготовить множество вкусных и полезных блюд, рецепты которых я предлагаю.

Щи с крапивой

2 л мясного бульона, 500 г крапивы, 200 г щавеля, 2 луковицы, 2 ст.л. подсолнечного масла, 2 яйца, сметана, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

Молодую крапиву обдать кипятком, измельчить, отварить до мягкости в течение 5-10 мин. Нарезанный лук поджарить на масле. Щавель промыть и разрезать на крупные листья. Все залить горячим бульоном, положить лавровый лист, перец и проварить еще 10-15 мин. Готовые щи заправить сметаной, мелко нарубленными яйцами, зеленью, солью.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

5 шт. моркови, 4 ст.л. рубленых листьев крапивы, 4 дольки чеснока, 1 ст.л. рубленых ядер грецких орехов, 4 ст.л. майонеза, 2 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст.л. лимонного сока, соль — по вкусу.

Сырую морковь натереть на крупной терке, смешать с ошпаренными листьями крапивы, измельченным чесноком, грецкими орехами. Полить салат лимонным соком, посолить, заправить майонезом, посыпать зеленым луком.

Пельмени с зеленью

Для теста: 500 г муки, 2 яйца, 1 ст.л. растительного масла, 150 г теплой воды, соль — по вкусу.

Из всех компонентов замесить крутое тесто, прикрыть его влажной тканью и дать полежать 30 мин. Затем тесто вымесить еще раз и раскатать. Вырезать кружочки, на каждый положить фарш, хорошо защипать, чтобы не вытек сок. Готовые пельмени отварить в кипящей воде 15 мин. Подавать со сметаной.

Для фарша понадобятся крапива, щавель, зеленый лук. Зелень хорошо промыть, мелко порубить.



Лук слегка обжарить в масле, перемешать с подготовленной зеленью, добавить мелко порубленные вареные яйца, соль.

Горячие бутерброды с зеленью

Батон разрезать на кусочки толщиной в 2,5-3 см. В каждом кусочке сделать углубление, вынув мякиш, смочить в молоке, а в углубление положить немного сливочного масла, мелко нарезанную зелень (укроп, петрушку, зеленый лук) и выпустить сырое яйцо. Сверху посыпать солью и тертым сыром. Запекать бутерброды на противне в духовке. Подавать горячими, посыпав зеленью.

Весенние котлеты

500 г шпината и крапивы, 1-2 пучка зелени петрушки, 2 яйца, 2-3 ст.л. муки, сметана, соль — по вкусу.

Шпинат, петрушку и крапиву перебрать, промыть, сложить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и проварить до закипания. Затем воду слить, зелень мелко порубить. В полученную массу положить яйца, муку и тщательно вымесить. Жарить котлеты на сковороде в хорошо разогретом масле, выкладывая по столовой ложке приготовленной смеси. Подавать со сметаной.

Елена КУЗЬМИНА,
г. Могилев.

Зеленый суп

3 л воды, 300-400 г щавеля, 1 морковь, 4-5 шт. картофеля, 1 плавленый сырок, соль — по вкусу, растительное масло.

В кипящую воду опустить мелко нарезанный картофель, в растительном масле в течение 2-3 мин. спассеровать измельченные морковь и щавель, опустить в кастрюлю. В отдельной посуде развести кипятком натертый на крупной терке плавленый сырок и аккуратно ввести в суп. Проварить до готовности, посолив по вкусу.

Гульнур АКТЫЕВА,
д. Юсупово, Башкортостан.



Окрошка с яблоками

3 свежих огурца, 3 ст.л. измельченного зеленого лука, маленький пучок укропа, 10 редисок, 1-2 яблока, 0,5 ст. сметаны, 1,5 л кефира, горчица, соль — по вкусу.

Яблоки, огурцы и редиску мелко нарезать, добавить соль, горчицу, измельченные лук и укроп, перемешать, разложить в тарелки и залить кефиром. Заправить окрошку сметаной.

Наталья МЕТЛИЦКАЯ,
г. Горячий ключ Краснодарского края.

Что приятно глазу, то просится в рот сразу

Как заманчиво устроить обед с хорошо продуманным меню, с красиво оформленными блюдами. Ведь самое простое блюдо превратится в деликатес, если украсить его с фантазией и вкусом. Вот только, жалуются в своих письмах многие читатели, опыта в искусстве кулинарного декорирования иногда не хватает. А ведь украшением блюд люди занимались исстари. В XIX в. после французской революции придворные повара стали открывать собственные рестораны, и в народе сразу появился интерес к красивым, искусно украшенным блюдам. В странах с южным климатом, где на столе преобладают блюда из овощей и фруктов, стремление красиво оформить гарниры выражено наиболее ярко. А в Китае и Японии декорирование блюд превратилось в подлинное искусство.

Сегодня речь пойдет об украшении холодных закусок. Важную роль в кулинарном декорировании играют специальные приспособления. Это всевозможные ножи с волнистым лезвием для декоративной нарезки овощей, масла, сыра. Фигурными высеками, которые обычно используют для высеки печенья, можно вырезать украшения из пластинок моркови, свеклы, белка вареного яйца, сладкого перца. Чтобы бутерброды стали праздничными, выдавите на них пасту и украшения из сливочного масла кондитерским шприцем с различными насадками. Нарезая продукты для украшения, не пользуйтесь серебряными приборами, они порой оставляют темный след на овощах и фруктах.

Из помидора можно сделать нарядную корзиночку. Для этого с верхней части вырезать две небольшие части, чтобы корзиночка получилась с ручкой. Кофейной ложечкой удалить сердцевину, на-
...корзиночку овощным са-

Из маринованного огурца можно вырезать веер. Для этого небольшой крепкий огурчик нарезать тонкими ломтиками вдоль, не дорезая до плодоножки 1-1,5 см. Затем развернуть веером. Если сверху приложить очищенные от кожицы дольки помидоров и перья лука — получится оригинальная бабочка



Очень красиво смотрится роза из черной редьки. Редьку вымыть, ровно срезать хвостик. Нарезать поперек очень тонкими кружочками, посыпать их солью и дать полежать 5 мин. Затем сполоснуть и обсушить. Положить кружочки друг на друга, слегка сдвигая их. Затем свернуть в трубочку, начиная с нижнего кружочка. Придерживая трубочку с одного конца рукой, натянуть небольшое резиновое колечко и срезать трубочку снизу для устойчивости. Лепестки розы осторожно вывернуть наружу и оттянуть вниз.



В основном, хозяйки готовят очень вкусно, а вот привлекательными на вид блюда сделать умеют не многие.

Начнем, пожалуй, с такой распространенной закуски, как **сельдь**. Очищенную и нарезанную селедку уложить на селедочницу или тарелку так, чтобы она имела вид целой рыбы. К голове селедки можно приделать «усики» из зеленого или репчатого лука, а вокруг разложить ломтики вареного картофеля, свеклы, огурцов.

Хороши украшения из сливочного масла. Проще всего сделать «гвоздички». Для этого левой рукой возьмите не очень твердый брикет масла за его нижнюю часть, завернутую в бумагу. Ножом, который вы держите в правой руке, поскребите 12-15 раз верх масла по направлению к себе. На ноже останется веерообразная масса. Снять ее с ножа и соединить концы внизу. Края готовой «гвоздики» слегка посыпать красным перцем.

С помощью чайной ложки, которую время от времени следует опускать в горячую воду, можно сделать из масла «ромашку» или «розочку». Придать массе форму усеченного конуса, затем вдавить ложку в середину конуса и, наклонив ее от центра к себе, рывком вынуть из масла. Овальная поверхность ложки придает маслу форму лепестка. Чтобы получить «розочку», в промежутках между лепестками первого ряда, но чуть ниже, сделать второй и третий ряды.

Цветами из масла хорошо украсить икру, паштет и другие кушанья.

Для украшения винегрета подходят вырезанные из вареной моркови или свеклы звездочки, кружочки и красиво уложенные ломтики овощей.

По краям посуды с салатом разложить зеленый горошек и огурцы, нарезанные кусочками или в виде веера, подрезав тонко огурец вдоль почти до самого края, который закрепляет дольки, чтобы они не разошлись.

Мясной салат можно украсить «кулечками» из колбасы. Такие «кулечки» делают из тонко нарезанной колбасы. Положив несколько кружков кол-



басы один на другой, острием ножа надрезать их от середины до края и затем завернуть «кулечками». В «кулечек» можно положить немного салата или несколько ломтиков огурца

Если вы решили приготовить заливное из языка или рыбы, то приготовить его и красиво подать можно не только на большом блюде, но и отдельно — порциями. Взять несколько блюдец с высокими краями (столько, сколько будет гостей), сполоснуть их в холодной воде для того, чтобы застывшее заливное хорошо вынималось; на дно каждого блюда налить немного горячего бульона и дать ему застыть; затем уложить на этот слой смоченные в бульоне кусочки продуктов, которыми вы решили украсить заливное (ломтики лимона, кружочки крутого яйца или огурца, зелень петрушки, зеленые горошинки). Тут же разложить и мясо. Когда заливное застынет, выложить его на мелкие тарелочки или на большое блюдо.

Зинаида ТИМОШЕНКО,
г. Шахты Ростовской обл.

«Три поросенка»

3 вареных яйца, ломтики колбасы (для шляпок), 3 небольшие сырые моркови и 6 горошин черного перца (для пяточков), огурец среднего

поставить их вертикально на приготовленные подставки из колбасы и огурца.

Из сырой моркови вырезать заготовки пяточков. Кончиком острого ножа сделать маленькие углубления на пяточках и воткнуть в них горошины перца. Готовые пяточки аккуратно вставить на нужное место в яйцо. Глазки поросенкам сделать из гвоздик.

ной спичкой) или кончика огурца (мякоть удалить).

Поросята могут украшать горку салата или быть поданы отдельно на тарелочке, красиво украшенные веточками петрушки и горошком.

Валентина ШОРЕЦ,
г.п. Ушачи Витебской обл.

ния из сливочного масла кондитерским шприцем с различными насадками. Нарезая продукты для украшения, не пользуйтесь серебряными приборами, они порой оставляют темный след на овощах и фруктах.

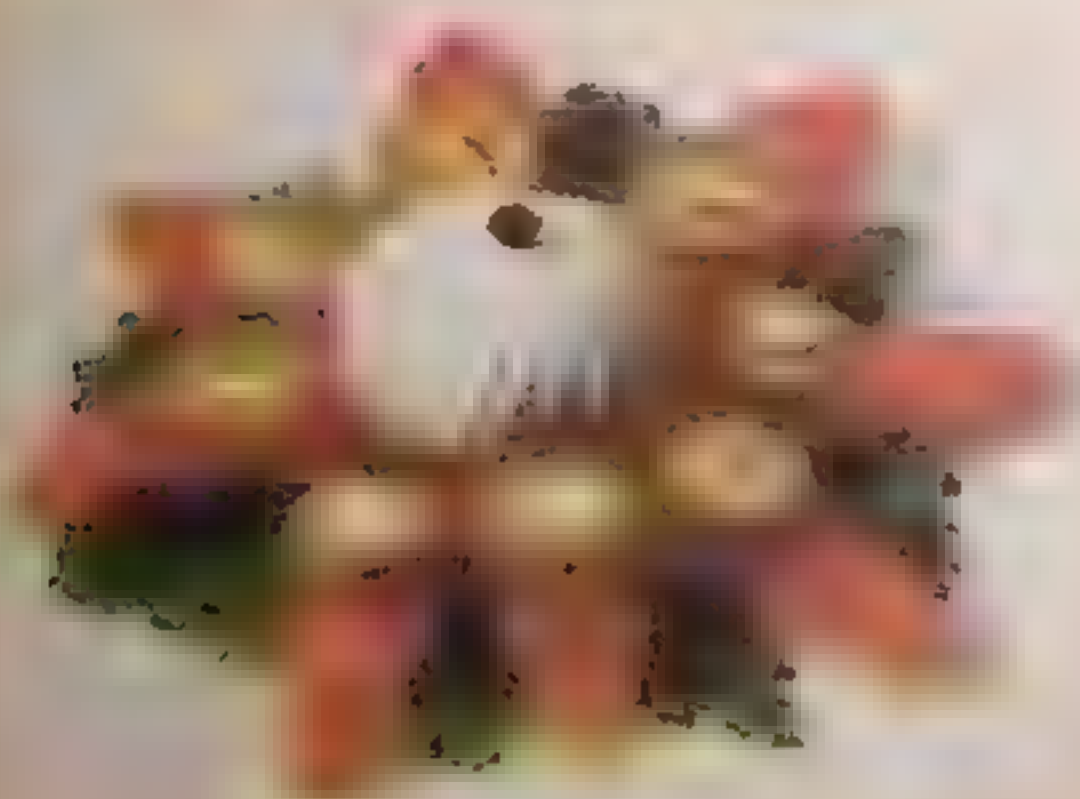
Из помидора можно сделать нарядную **корзиночку**. Для этого с верхней части вырезать две небольшие части, чтобы корзиночка получилась с ручкой. Кофейной ложечкой удалить сердцевину, наполнить корзиночку овощным салатом.



Для **розочки** понадобится крепкий помидор с плотной кожей. Кожицу срезать очень острым ножом спиралью шириной около 1,5 см. Полученную спираль скручивают сначала плотно, а затем свободнее в форме розочки.



Очень нарядно смотрится на салате **цветок из помидора**. Для него понадобится 8 долек помидора со снятой кожей, 2 оливки, листья петрушки и шляпка шампиньона. На листья салата положить, располагая в форме лепестков, помидорные дольки, украсить их кружочками оливок, в центр поместить шляпку шампиньона с фигурно вырезанными желобками.



нуть наружу и оттянуть вниз.



Украшая весенний салат, сделайте **мышек из редиса**. Выбрав редис с длинным хвостиком, срезать внизу небольшое донышко для устойчивости. С противоположной стороны сделать 2 небольших надреза и вставить в них кусочки от срезанной части в качестве ушек. Прodelать два отверстия, обозначив глазки, и вставить в них небольшие гвоздички.



Фруктовый салат украсит **лебедь из яблока**. Красное яблоко разрезать на 4 части, сердцевину не удалять. Прорезая справа и слева со стороны кожицы примерно 3 мм от края к середине, вырезать уголок. Из вырезанного уголка вновь вырезать уголок. Продолжать вырезать все меньшие уголки до самого верха. Разрезы сбрызнуть лимонным соком. Вырезанные уголки сложить, слегка сдвигая друг от друга. Шею лебедя, вырезанную маленьким ножом из яблока, сбрызнуть лимонным соком и закрепить, подложив под крылья.

И не забудьте, украшения должны быть выполнены из продуктов, входящих в состав закуски.



«Три поросенка»

3 вареных яйца, ломтики колбасы (для шляпок), 3 небольшие сырые моркови и 6 горошин черного перца (для пятячков), огурец среднего размера (для подставки), 6 гвоздичек для глаз, зелень и зеленый горошек для украшения блюда.

На тарелку положить фигурно вырезанные ломтики колбасы, огурца или моркови. У яиц срезать тупые концы и

поставить их вертикально на приготовленные подставочки из колбасы и огурца.

Из сырой моркови вырезать заготовки пятячков. Кончиком острого ножа сделать маленькие углубления на пятячках и воткнуть в них горошины перца. Готовые пятячки аккуратно вставить на нужное место в яйцо. Глазки поросенкам сделать из гвоздички.

Ушки у каждого поросенка разные. Их вырезать из тонкого среза сырой моркови в виде треугольников.

Осталось надеть на головы поросенят шляпки из свернутого ломтика колбасы (закрепленного зубочисткой или тонко заточен-

ной спичкой) или кончика огурца (мякоть удалить).

Поросята могут украшать горку салата или быть поданы отдельно на тарелочке, красиво украшенные веточками петрушки и горошком.

Валентина ШОРЕЦ,
г.п. Ушачи Витебской обл.



Заготовки из ревеня

Варенье

1 кг ревеня, 1 кг сахара, 1 лимон.

Снять с черешков ревеня кожицу, промыть их, нарезать кубиками 1,5-2 см, положить в дуршлаг и опустить в горячую воду на 1 мин. Выложить ревеня в тазик, засыпать сахаром и оставить на 12 часов. Периодически помешивать, чтобы быстрее растаял сахар. Варить в 3 приема: 1 раз довести до кипения и варить, помешивая, 20 мин. на слабом огне. Оставить на 8 часов. Опять довести до кипения и варить 15 мин. В 3-й раз через 6-8 часов прокипятить, добавив лимон, пропущенный через мясорубку. Разлить горячим в чистые банки и закрыть крышками.

Людмила КУРИЛОВА,
д. Борочевка Брянской обл.

Компот

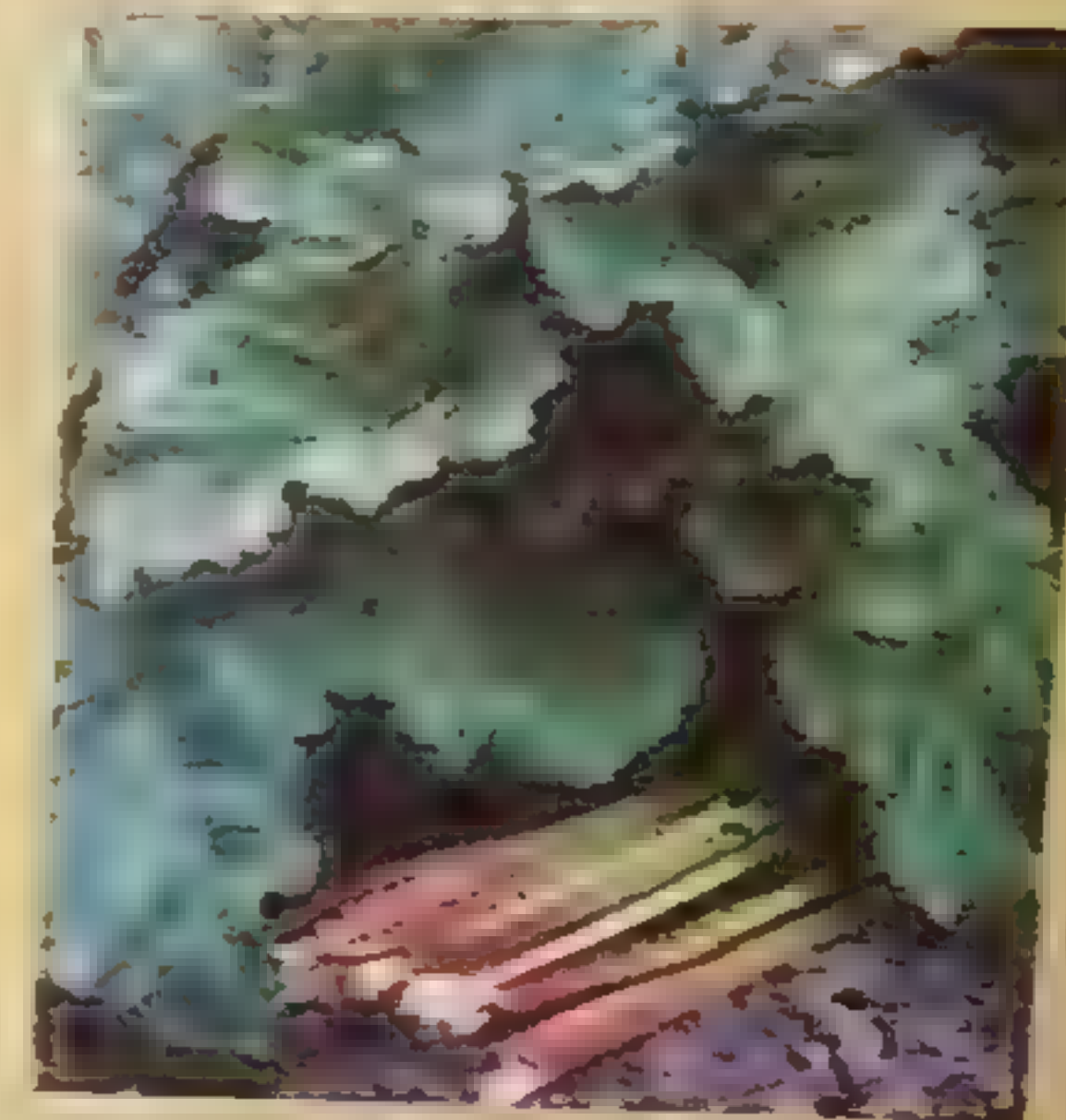
Для приготовления этого компота нужно использовать свежие не кислые и сочные черешки листьев ревеня, достигшие 1,5-2 см толщины и 25-30 см длины. Их нужно помыть,

дать стечь воде, очистить от кожицы и волокон и нарезать на кусочки длиной 2 см, вымочить в холодной воде 8-10 часов, дважды меняя воду. Затем черешки про бланшировать в кипящей воде 1 мин., охладить в воде, разложить в банки, залить сахарным сиропом (450 г сахара на 1 л воды). Для аромата положить немного корицы. Затем банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 60 град. водой и пастеризовать пол-литровые банки 10-12 мин., литровые — 12-14 мин. Закатать.

Лиана КАНДИЕВА,
п. Краснохолмский, Башкортостан.

Желе

1 кг черешков очистить от кожицы и наружных волокон, сложить в кастрюлю, добавить 3-3,5 л воды и варить на среднем огне до размягчения. Отвар процедить через сито, добавить на 1 л отвара 650 г сахара, нагреть на сильном огне до кипения и уваривать до тех пор, пока объем не уменьшится на одну треть. В небольшом количестве холодного отвара замочить 1 ст. л. желатина, через 40 мин. растворить его на слабом огне, ввести в отвар вместе с ванилином или корицей. Варить примерно 30-40 мин. Если капля не растекается на холодной тарелке, желе готово. Процедить желе через два слоя марли, горячим рас-



фасовать в стеклянные пол-литровые банки и пастеризовать 10 мин. Закатать. Хранить в прохладном месте.

Джем с бананами

500 г ревеня, 500 г сахара, 250 г бананов (без кожуры).

Ревень очистить, нарезать кусочками по 2 см, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 2 часов. Добавить нарезанные очень тонкими кружочками бананы. Помешивая, довести до кипения и варить 3 мин. Сразу разлить джем в чистые банки с навинчивающейся крышкой и плотно закрыть.

Наталья ЗАПОТЬСКАЯ,
р.п. Новосергиевка Оренбургской обл.

День Святой Троицы

Троица — один из величайших православных праздников, прославляющих триединство Бога Отца, Бога Сына и Бога Святого Духа. Отмечают его в седьмое воскресенье после Пасхи. В нынешнем году выпадает на 3 июня.

На пятидесятый день после Воскресения Христова все апостолы и другие его ученики вместе с Божией Матерью молились Богу на праздник Пятидесятницы (воспоминание о том, как Бог дал людям десять заповедей — правил о том, как им следует жить). Вдруг раздался шум с неба, как от сильного ветра; он наполнил весь дом, и появились огненные языки (струи), которые остановились над каждым из находившихся в комнате. И каждый из учеников Христовых почувствовал, что его наполнил Дух Святой, и они заговорили друг с другом на разных языках, которых прежде не знали.

По случаю праздника Пятидесятницы в Иерусалиме собралось много людей из разных стран. Они были поражены, услышав речи апостолов о великих делах Божиих — каждый на своем языке. Пророки так подействовали, что многие уверовали в Иисуса Христа. Этот день приняли крещение и стали христианами. Так началась история Христианской Церкви, ее рождение. Апостолы стали проповедовать учение Христа во всех странах и всем народам, и количество верующих день ото дня все росло и росло.

лука, 2 вареных яйца, 0,5 ст. сметаны, 1 ст.л. сахара, зелень, соль.

Перебранный и промытый щавель нарезать, положить в кипящую воду, варить до готовности. В охлажденный отвар (со щавелем) положить нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, растертый с солью нарезанный зеленый лук, нарубленные белки, растертые с солью желтки и сахар. Подавая, в тарелки с холодником положить сметану, посыпать мелко нарезанным укропом.

Лапшевник с грибами

Для лапши: 300 г муки, 2 яйца, 2 ст.л. воды, соль.

Для фарша: 100 г белых сухих грибов, 2 луковицы, 6 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. томата-пюре, 4 ст.л. тертого сыра, соль.

Из муки, яиц, воды и соли замесить крутое тесто, дать расстояться 20 мин. и очень тонко раскатать скалкой. Дать тесту обсохнуть, мелко нарезать, хорошо просушить, разложив на полотенце.

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Замоченные грибы отварить, промыть и нарезать. Репчатый лук нашинковать и обжарить в сливочном масле, затем добавить к нему грибы, томат-пюре, соль и влить немного мясного бульона. Посуду накрыть крышкой и потушить содержимое 5-6 мин. Лапшу выложить на дно смазанной маслом формы, сбрызнуть маслом, посыпать сыром, положить грибы, сверху — еще слой лапши, снова сбрызнуть маслом, посыпать сыром и слегка запечь в духовке. Подавать в той же форме.

Пшенник с изюмом

1 ст. пшена, 3 ст. молока, 3 яйца, 2 ст.л. изюма, сливочное масло, молотые сухари.

Сварить вязкую пшенную молочную кашу, добавить в нее яйца, промытый и обсушенный изюм. Хорошо размешать, выложить на сковороду, смазанную маслом и

Весенние заготовки

Мед из сосновых почек

Варенье из сосновых почек моя бабушка называла «сосновым медом». Действительно, варенье очень походило на мед. Янтарно-коричневый цвет, тонкий аромат соснового леса, приятный вкус.

В мае-июне собирают молодые побеги сосны, когда они достигают 10-15 см и еще не отвердели.

На молодых деревцах сосны из пучка побегов на нижних ветках обрывают 2-3 наружных. Ни в коем случае нельзя обрывать пучок целиком и побеги главного (центрального) пучка, так как это приведет к гибели молодого деревца. Сбор же боковых побегов не вредит дереву. Собранные почки складывают в чугу-

нок или кастрюлю, заливают водой так, чтобы она только покрыла почки. Содержимое кипятят до тех пор, пока почки не начнут развариваться. Если есть русская печь, то хорошо протомить их в печи.

Дав остыть, массу отжимают через 3-4 слоя марли. Получается мутная зеленоватая жидкость с сильным смолистым запахом. На 1 л полученной жидкости добавляют 1 кг сахара. Содержимое варят на медленном огне. Во время варки образуется пена, которую необходимо удалять. Варенье считается готовым, когда прекратится образование пены, и варенье станет прозрачным. Остывшее варенье разливают в банки и закатывают или закрывают пластмассовыми крышками.

В народной медицине «сосновый мед» употребляют при катаре верхних дыхательных путей, для снятия приступов кашля и неприятного першения в горле. Для этого берут 1/3 ч.л. «меда» и понемногу слизывают. Кашель успокаивается, неприятные ощущения в горле исчезают.

Виктор СОТОНЕЦ,
г.Любань Минской обл.

Спрашивали — отвечаем

Читательница Елена Б. из Омской обл. прислала в редакцию письмо с просьбой подсказать рецепты блюд из морской капусты. Но так как письмо было без фамилии и обратного адреса, ее просьба от правилась в архив невыполненной. А Елена КУЗЬМИНА из Могилева, словно услышав эту просьбу, прислала рецепты своих любимых блюд из этого полезного и вкусного продукта.

Капуста морская, вкусная такая...

Морская капуста — целебный, оздоравливающий продукт питания, выводит из организма радиоактивные вещества и другие то-

Луковицу, яйца и рыбу мелко нарезать, соединить с капустой, заправить майонезом.

Салат фруктовый

200 г свежемороженой морской капусты, 300 г яблок, 100 г изюма, 50 г меда.

Морскую капусту отварить 20 мин. в большом количестве воды, затем промыть холодной проточной водой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевин и нарезать соломкой. Изюм промыть в холодной воде. Соединить измельченные яблоки, капусту и изюм, заправить все медом и перемешать.

Винегрет

300 г маринованной морской капусты, 300 г картофеля, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 100 г растительного масла, соль — по вкусу.

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать ломтиками или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Огурцы нарезать кубиками. Соединить морскую капусту с измельченными овощами, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

кипятком, горячим протереть через сито, добавить горячее вскипяченное молоко, посолить и перемешать до пюреобразного состояния. Половину приготовленного картофельного пюре уложить ровным слоем в смазанную маслом форму или сковороду с высокими бортиками. Отваренную морскую капусту, пассерованный лук и измельченные вареные яйца смешать, посолить и уложить на слой картофеля, равномерно разложив по всей поверхности. Сверху ровным слоем уложить оставшееся картофельное пюре, поверхность разровнять и смазать сырым взбитым яйцом. Запечь в духовке до румяной корочки.

Уха с морской капустой

300 г свежемороженой морской капусты, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 600 г рыбы, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль — по вкусу, 30 г растительного масла, 2 л воды.

Морскую капусту отварить 20 мин. в большом количестве воды и затем промыть холодной водой.

каждый на своем языке. Проповеди так действовали, что многие уверовали в Иисуса Христа, и около трех тысяч человек в этот день приняли крещение и стали христианами. Так началась история Христианской Церкви, ее рождение. Апостолы стали проповедовать учение Христа во всех странах и всем народам, и количество верующих день ото дня все более и более увеличивалось.

На Троицу принято было украшать храмы и дома зелеными ветками, цветами и травами. Полы устилали чабрецом, аиром и другими травами, в кувшинах и вазах ставили цветы, у иконостасов — березовые ветки. Береза считалась Божиим деревом. Девушки украшали ее лентами, цветами, вокруг нее водили хороводы (цветы и зелень — знак жизни). К Троице обязательно красили яйца в зеленый цвет.

Отмечали праздник обычно на природе — в саду, поле, лесу. На траве стелили белую скатерть, а на ней раскладывали угощения. Мясо к этому времени еще не «поспевало», поэтому обходились без него. Обязательными блюдами на трапезе были троицкие караваи, блины, лапшевники, пшенники, яичницы, творожники, различные пироги со свежей зеленью и ягодами, холодные супы — окрошки, холодники, домашнее пиво, меды и квас.

Окрошка уральская

1,5 л хлебного кваса, 250 г квашеной капусты, 3 картофелины, 200 г говядины, 120 г зеленого лука, 2 яйца, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. горчицы, 4 ст.л. сметаны, зелень укропа или петрушки, соль — по вкусу.

Зеленый лук растереть с солью, горчицу растереть с вареными желтками, 2 ст.л. сметаны, солью и сахаром, залить квасом, размешать и охладить. Нарубленные квашеную капусту, вареные картофель и мясо разложить в глубокие тарелки, залить квасом, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Холодник со щавелем

2 л воды, 800 г щавеля, 2 свежих огурца, 120 г зеленого

Пшеник с изюмом

1 ст. пшена, 3 ст. молока, 3 яйца, 2 ст.л. изюма, сливочное масло, молотые сухари.

Сварить вязкую пшенную молочную кашу, добавить в нее яйца, промытый и обсушенный изюм. Хорошо размешать, выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запечь в духовке.

Сырные шарики с зеленью

200 г сыра, 4 яичных белка, соль, перец, мука, зелень петрушки, жир.

Белки посолить, взбить и осторожно ввести в них тертый сыр. Сформовать небольшие шарики, запанировать их в муке и обжарить в большом количестве жира. Когда шарик

увеличится в объеме вдвое, вынуть их, дать жиру

стечь и подать на блюде, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Каравай

5-7 ст. муки, 40-50 г дрожжей, 2-2,5 ст. молока, 3-4 яйца, 0,5 ст. сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст.л. изюма, 1 ст.л. меда, соль.

Приготовить опару: дрожжи растворить в теплом молоке, добавить соль, всыпать половину муки, тщательно перемешать до образования однородной массы и поставить в теплое место для брожения на 2-3 часа. Когда опара поднимется и начнет оседать, положить в нее мед, яйца, изюм, сметану, масло и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок посуды. Затем снова поставить в теплое место для брожения. Когда объем теста увеличится в 2 раза, обмять его и снова оставить для подъема, затем хорошо выбить на столе и положить в форму, смазанную жиром. Поверхность караваля украсить фигурками из теста, дать расстояться 30-40 мин., смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке.

Алексей СМАГИН,
г.Могилев.

ного и вкусного продукта.

Капуста морская, вкусная такая...

Морская капуста — целебный, оздоравливающий продукт питания, выводит из организма радиоактивные вещества и другие токсичные соединения. Поэтому необходимо ежедневно съедать по 2 ч.л. этого продукта в любом виде — соленую, консервированную, маринованную или сухую. Дома из морской капусты можно приготовить вкусные салаты, винегреты, супы, борщи, даже котлеты.

Салат

На 400 г консервированной морской капусты — 1 луковица, 4 вареных яйца, 300 г отваренной рыбы без костей, майонез.

Рыба в сметанном соусе с грибами

На 9 порций

900 г рыбы (треска, зубатка, щука, судак, сом), 2 ст.л. муки, 2 ст.л. сливочного масла (маргарина), 1 л сметанного соуса, 250 г грибов, 150 г лука, 1 кг отварного картофеля, 9 вареных яиц, тертый сыр.

Рыбу обвалить в муке, обжарить. Картофель нарезать кружочками, обжарить. Отдельно поджарить лук, грибы. На сковороду налить немного сметанного соуса, положить жареную рыбу, вокруг — кружочки картофеля. На рыбу уложить жареный лук, грибы, нарезанные ломтиками, дольки вареного яйца. Залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовке при температуре 240-260 град.

Сметанный соус

1 л сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст.л. муки.

Просеянную муку обжарить на сковороде без масла, охладить, смешать с маслом, положить в сме-

моркови, 100 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 100 г растительного масла, соль — по вкусу.

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать ломтиками или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Огурцы нарезать кубиками. Соединить морскую капусту с измельченными овощами, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

Запеканка картофельная

1 кг картофеля, 300 г свежемороженой морской капусты, 200 г репчатого лука, 200 г молока, 2 вареных и 1 сырое яйцо, 30 г растительного масла, соль — по вкусу.

Морскую капусту отварить и промыть холодной водой. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле. Картофель вымыть, очистить, отварить, залив

тану, доведенную до кипения, размешать, посолить, поперчить и варить 3-5 мин. Процедить и вновь довести до кипения.

Это блюдо подавать на сковороде, в которой оно запекалось.

Юлия НЕВИДОМСКАЯ,
Краснодарский край.

Щука, жаренная с грецкими орехами

1 рыба (без хвоста и головы), 100 г сала (шпик), 50 г зеленого лука, 2 маленькие луковицы, 100 г измельченных орехов, 0,5 лимона, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст. вина, 3 лавровых листа, соль, корица — по вкусу, зелень.

Очищенную щуку нашпиговать кусочками сала, в брюшко щуки положить зеленый лук, грецкие орехи, 3 ломтика лимона. Щуку посыпать корицей, обвалить в муке и поджарить в сливочном масле. Затем положить лавровый лист, колечки лука и полить вином. Плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 1,5 мин. для прогревания.

Элиада БАХТИНА,
д.Парюг Кировской обл.

Кто знает, подскажите

● Хочу научиться готовить виноградное вино «Кагор». В магазине часто продают подделку, а мне для лечения нужен настоящий «Кагор».

Светлана МАЙОРОВА,
г.Могилев.

● Подскажите, как правильно засолить рыбную икру?

Елена КАРЫШЕВА,
г.Высокое Брестской обл.

● Одни наши знакомые смогли сохранить самодежное вино (оно не прокисло в течение 25 лет) к свадьбе сына. Но как они это сделали, в какой посуде и в каких условиях хранили, рассказать отказались. Может быть, кто-нибудь откроет этот секрет?

Лариса ПАК,
Башкортостан.

Соусы

Острый

1 сырой желток, 1 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. тертого хрена, 2 ст.л. сметаны, сок 1 крупной моркови, 1 ч.л. уксуса, соль, перец, 1 ч.л. сахара.

Желток растереть с маслом, добавляя по порядку все компоненты, вымешать до однородности, развести холодным мясным бульоном до нужной консистенции, протереть сквозь редкое сито, заправить сахаром. Подавать к мясным блюдам.

Пикантный

1 ч.л. горчицы, 2 сырых желтка, соль, перец, 1 ч.л. сахара, 6 ст.л. оливкового мас-

ла, 2 ст.л. сливок, 2 ст.л. мелко рубленных соленых огурцов.

Горчицу смешать с желтками, солью, перцем, сахаром. Постепенно добавляя оливковое масло, растереть, мешая в одну сторону, до образования однородной массы. Затем влить сливки, добавить огурцы, перемешать. Подавать к холодному жаркому.

Грибной

250 г грибов, 3 луковицы, пучок зелени, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. сливочного масла, 0,6 л грибного бульона.

Грибы отварить вместе с луком и зеленью, муку поджарить с маслом, развести бульоном, прокипятить, процедить, добавить пропущенные через мясорубку грибы, соль — по вкусу, вскипятить. Подавать к мясу, птице, овощным и рыбным блюдам.

Хлебный или пивной

1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. пива, ломтик черного хлеба, 1 ст.л. сливочного масла, щепотка мускатного ореха, 2-3 гвоздики, 2 ст. рыб-

ного бульона, перец горошком, соль, лимонный сок — по вкусу.

Порубить луковицу и корень петрушки, прокипятить с пивом, выварить до половины объема. Добавить мякиш черного хлеба, сливочное масло, мускатный орех, гвоздику, несколько горошин перца, рыбный бульон. Варить до загустения, протереть сквозь сито, прибавить лимонный сок, соль. Подавать к рыбе.

Щавелевый

200 г щавеля, 1 ст.л. муки, 0,5 ст.л. сливочного масла, 0,5 л мясного бульона, 1 ст.л. сахара, 2-3 ст.л. сметаны.

Щавель мелко порубить, потомить в кастрюле, добавив 1 ст. л. воды, до мягкости, протереть сквозь сито. Поджарить муку со сливочным маслом и постепенно развести кипящим бульоном, довести до кипения и варить, помешивая, до загустения. Процедить, добавить сметану, сахар, пюре из щавеля, вскипятить, полить говядину, котлеты.

Марина ФАЙЗУЛЛИНА,
г. Белебей, Башкортостан.

Кухня народов мира

Турция

Турецкая кухня много позаимствовала из кулинарии древних греков, которые селились на побережье Малой Азии, объединила в себе средиземноморские и восточные традиции. Такие названия как халва, долма, йогурт, кефир, плов пришли непосредственно из Турции.

Самое популярное мясо в Турции — баранина. Из овощей предпочитают баклажаны, кабачки, дыни, помидоры, артишоки, перцы. Их тушат в соусах с добавлением мяса и лука, фаршируют мясом, обжаривают на оливковом или растительном масле, а затем тушат. Фарш может быть завернут в лист капусты или винограда и потушен в пикантном соусе.

Особенно славится турецкая кухня сладкими блюдами. В сладких блюдах широко используют апельсины, инжир, виноград, все разновидности орехов.

Любимым напитком является йогурт, из которого с помощью воды, соли и порубленного лука можно приготовить отличный охлаждающий напиток «айран».

Коран запрещает употребление алкоголя, однако в некоторых барах можно купить виноградную водку «раки». Турция производит хорошие вина, такие, например, как «Измир», «Мармара», «Кафаклидере», «Тракия».

Шашлык бараний «Сис кебаб»

шампиньоны, несколько минут тушить под крышкой.

К тушеному шампиньонам добавить очищенные от кожицы и порезанные помидоры, тушеные баклажаны, измельченное мясо, растертый чеснок, 2 ст.л. порезанной зелени петрушки, соль, перец. Тушить несколько минут.

Полученную массу остудить, размешать с сырыми яйцами.

Форму смазать растительным маслом и всю выложить шкурками баклажанов кожейцей вниз так, чтобы шкурки выступали поверх краев формы. Сверху выложить полученную массу и кусочки баклажана.

Шкурки баклажанов с краев завернуть и прикрыть ими массу в форме. Если не все удастся накрыть, можно прикрыть фольгой.

Форму поставить в емкость с горячей водой — и в духовку. Выпекать 1,5 часа.

Вынуть из духовки, поджарить 10 мин. и выложить на круглое блюдо.

Подавать горячим с томатным соусом.

Сладкая запеканка из вермишели

500 г вермишели, 60 г сливочного масла, 3 ст. л. меда, 50 г грецких орехов.

Вермишель отварить и отцедить. Форму для выпечки смазать маслом и выложить вермишель слоями, пересыпая размятыми грецкими орехами.

Сверху полить медом, положить кусочки масла и выпекать около 30 мин. в средне нагретой духовке.

Пончики

Блюда из кур

На соли

Обработанную курицу разрезать вдоль брюшка, отбить и разложить на две стороны, как для цыпленка табака. Натереть майонезом, уложить на противень, на который ровным слоем насыпана соль. Противень поставить в нагретую духовку на 40-50 мин.

лить в молочную бутылку теплую воду и поставить на сковороду. «Посадить» на бутылку курицу. Положить на сковороду очищенный, порезанный картофель, посолить, залить теплой кипяченой водой. Поместить сковороду с курицей в хорошо разогретую духовку на противень. Когда вода в сковороде закипит, уменьшить огонь. Через 45-60 мин. курица готова. У курицы румяная корочка, весь сок у нее под кожей, поэтому отрезать куски нужно осторожно.

Татьяна ЗАЦЕПИНА,
г. Липецк.

Готовим из печени

Оладьи

600 г печени, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г муки, соль.

Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки, пропустить через мясорубку, смешать с сырыми яичными желтками и мукой, посолить, хорошо размешать. Белки взбить в густую пену и, слегка перемешивая, ввести в печеночную

На соли

Обработанную курицу разрезать вдоль брюшка, отбить и разложить на две стороны, как для цыпленка табака. Нагореть толченым чесноком, обмазать майонезом, уложить на противень, на который ровным слоем насыпана соль. Противень поставить в нагретую духовку на 40-50 мин.

На бутылке

1 средняя курица, 1/3 ст. сметаны, соль и перец — по вкусу, 5-10 картофелин, пучок зелени.

Подготовленную курицу натереть солью и сметаной. На-



Татьяна ЗАЦЕПИНА,
г. Липецк.

Чахохбили

На одну курицу (или 500 г баранины) — 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. вина (портвейн, мадера) и 2-3 ст. л. масла, 0,5 ст. мясного бульона, соль, перец.

Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. После этого в кастрюлю положить мелко нарезанный лук, томат-пюре, добавить уксус, вино, бульон, соль, перец. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить 1,5 часа на слабом огне. В конце тушения положить нарезанные дольками помидоры. При подаче на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона, посыпать зеленью.

Таким же способом можно приготовить чахохбили из баранины, которую надо разрубить по 3-4 кусочка на порцию.

Ирина КАРПУХИНА,
д. Ольгино Липецкой обл.

Чудесные отбивные

4 свиные отбивные с косточкой, 2 ст. л. муки, 50 г растительного масла, 4 яблока, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Для начинки: 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. натертого на мелкой терке горького сельдерея, 30 г сливочного масла, 30 мл молока, соль, черный молотый перец.

Все компоненты для начин-

ки смешать (масло предварительно растереть). Отбивные разрезать вдоль до самой косточки, слегка отбить, посолить, поперчить и посыпать мукой. Положить на нижнюю часть отбивной порцию начинки, прикрыть верхней частью, заколоть заостренной спичкой и обжарить в растительном масле. Затем поместить в духовку и допечь на небольшом огне. Яблоки разрезать на четыре части и потушить до мягкости в сливочном масле под крышкой. Отбивные подавать с яблоками и отварным рисом.

Ольга ЛАВРЕНЧИКОВА,
г.п. Елизово Могилевской обл.

Оладьи

600 г печени, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г муки, соль.

Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки, пропустить через мясорубку, смешать с сырыми яичными желтками и мукой, посолить, хорошо размешать. Белки взбить в густую пену и, слегка перемешивая, ввести в печеночную массу. Полученную смесь выкладывать ложкой на сковороду с кипящим маслом и слегка обжаривать с обеих сторон до розовато-коричневого цвета. При подаче к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Елена ТАРГОНСКАЯ,
г. Житковичи Гомельской обл.

Котлеты

Сварить 200 г риса. 500 г сырой печени пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить 2 яйца, соль, перец, чеснок. Жарить на жиру или подсолнечном масле. Подавать со сметаной или майонезом по вкусу.

Иван ГОРКОВЕЦ,
п. Козловский Воронежской обл.

Фирменный семейный пирог «Пальчики оближешь!»

1 кг печени пропустить через мясорубку, добавить 1 ст. молока, 1 ст. муки, 1 ч. л. соды, 3 яйца. Полученную массу разделить на 3 части, каждую выложить в смазанную маслом сковороду и выпечь коржи в духовке. Чередовать слои, промазывая их майонезом и жареными огурцами, далее майонезом и жареной капустой. Сверху промазать майонезом и посыпать тертым вареным яйцом.

Наталья ТОРГАШИНОВА,
г. Звенигово, Марий Эл.

купить виноградную водку «раки». Турция производит хорошие вина, такие, например, как «Измир», «Мармара», «Кафаклидере», «Тракия».

Шашлык бараний «Сис кебаб»

(на 4 персоны)

800 г баранины, 3 луковицы, 3/4 ст. растительного масла, 4 лавровых листа, соль, перец.

Мясо порезать на 16 маленьких кусочков, добавить порезанный лук, залить растительным маслом и мариновать несколько часов.

Вынуть мясо из растительного масла, насадить на шампуры попеременно: кусочки мяса, лука и лаврового листа.

Запекать на решетке, равномерно поворачивая. Время обжаривания от 5 до 15 мин., в зависимости от качества мяса.

Солью и перцем заправить после обжаривания.

Подавать с отварным рассыпчатым рисом.

Мусака

(на 4 персоны)

4 средних баклажана, 250 г отварной баранины, пропущенной через мясорубку, 3 помидора, 3 ст. л. мелко порубленного лука, зубок чеснока, 100 г шампиньонов, 2 яйца, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. соли, 0,5 ч. л. черного перца, листья петрушки.

Три баклажана разрезать вдоль, не повреждая кожицы, очистить от сердцевины.

Разогреть на сковороде 2 ст. л. растительного масла. Половинки баклажанов положить в масло серединкой вниз, обжарить, долить 2 ст. л. горячей воды и сок лимона. Накрывать крышкой и тушить несколько минут.

Ложечкой отделить сердцевину, оставляя кожицу баклажанов.

Четвертый баклажан очистить от кожицы, порезать на полоски толщиной 1,5 см и обжарить.

Лук обжарить, всыпать

меда, 50 г грецких орехов. Вермишель отварить и отцедить. Форму для выпечки смазать маслом и выложить вермишель слоями, пересыпая размолотыми грецкими орехами. Сверху полить медом, полить кусочки масла и выпекать около 30 мин. в средне нагретой духовке.

Пончики заварные

120 г муки, 1 яйцо, 1 ст. воды, 1 желток, 30 г сливочного масла, 10 г рисовой муки, растительное масло для фритюра.

Сироп: 400 г сахара, лимон, 3/4 ст. воды.

Закипятить воду с маслом, медленно помешивая всыпать муку, поварить 2 мин., остудить.

Добавить рисовую муку, яйцо и желток, размешать деревянной ложкой, пока тесто не станет однородным гладким.

Слегка смазанными жиром руками сформовать средней величины шарики и сделать в них пальцем углубления.

Обжарить в горячем растительном масле с обеих сторон.

Приготовить сироп из сахара, воды, лимонного сока. Остудить.

Горячие пончики положить в холодный сироп на 15 мин. Вынуть из сиропа и подать на стол.

Примечание: в углубление пончика можно влить густую сметану.

Рисовую муку можно получить, размалывая зерна риса на кофемолке.

Кофе по-турецки

2 ст. л. молотого кофе, 4 ст. л. сахара, 4 малые чашки воды.

В горячую воду всыпать кофе, смешанный с сахаром, довести до кипения, снять огня.

Снова поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня.

Сразу же разливать в маленькие чашечки (не цедить).

Подготовила Елизавета РЖЕУТСКАЯ,
г. Могилев.

Сладкий СТОЛ



Что бы там ни говорили, все-таки сладкое украшает жизнь. А уж при встрече гостей десерт просто необходим как украшение стола. Тем хозяйкам, которые любят импровизировать на кухне, а не упрощать себе жизнь покупкой банального торта к чаю, наши рецепты наверняка придутся по душе. Начнем с приготовления мороженого.

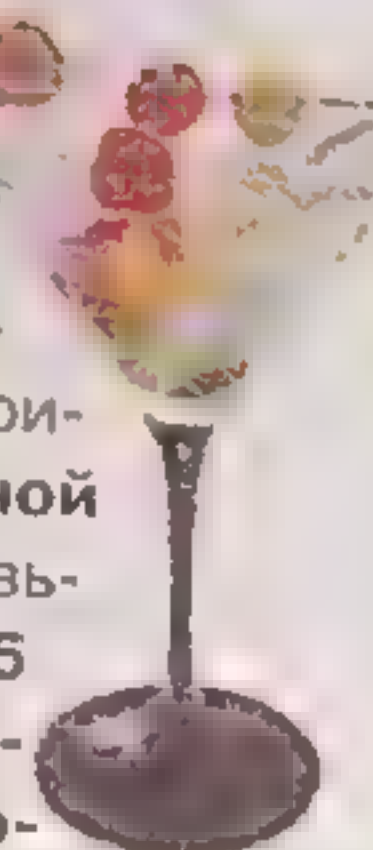
АПЕЛЬСИНОВОЕ: 500 г сахара растворите в 1 л воды, добавьте 2 ст. молока и цедру 2-х апельсинов. Поставьте смесь на слабый огонь, доведите до кипения и охладите. Влейте сок 4-х апельсинов и 1-го лимона. Выложите в форму

и поместите в морозилку.

СЛИВОЧНО-ШОКОЛАДНОЕ: возьмите 6 желтков, разотрите их с 1 ст. сахарной пудры до бела, добавьте 3 ст.л. какао, 1,5 ст. холодного кипяченого моло-

ка и 2 ст. сливок. Все тщательно перемешайте, выложите в форму и поставьте в морозилку.

ЛИМОННОЕ: 1 л простокваши взбейте с 500 г сахарной пудры, добавьте цедру и сок двух лимонов. Смешайте, выложите в формочки и охладите в морозилке.



Фисташковое мороженое

Говорят, именно итальянцы изобрели мороженое в том виде, в каком мы его знаем. Возможно, это и не так, но именно они превратили процесс его изготовления в искусство. 1 ст.л. крахмала размешайте с 2 ст.л. молока. 0,5 л молока вскипятите с 125 г сахара и заварите сладкое молоко разведенным крахмалом. Снимите с огня. Добавьте несколько ложек молочной смеси к 4 взбитым в пену яйцам, после чего влейте образовавшуюся смесь тонкой струйкой в молоко. Поставьте жидкость на водяную баню и, постоянно помешивая, подождите, пока она загустеет. Остудите смесь и добавьте в нее мелко порубленные, очищенные от шелухи, несоленые фисташки. 0,25 л жирных сливок взбейте в крутую пену и перемешайте с мас-

Сливки, сахар, желтки и ванильный сахар положить в просторную посуду и на паровой бане взбить до загустения. Снять с огня и остудить, непрерывно помешивая.

Ванильный крем

Торты

«Ежик»

2 яйца, 1,5 ст. сметаны, 1 ст. сахара, 2 ст. муки, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом. Яйца взбить с сахаром, добавить соду, сметану, муку, переме-

шать и выпечь в духовке до готовности корж произвольной формы. Остудить, вырезать овальную заготовку (обрезки используются в крем).

Для крема: 1 банку сваренного сгущенного молока и 200-250 г сливочного масла взбить, добавить измельченные обрезки коржа и перемешать. Полученную массу выложить на овальную заготовку, оформить в виде ежа. Глаза и нос — из изюма или любых ягод из компота. Иголки — жареные и очищенные семечки подсолнуха воткнуть произвольно носиками вверх.

Валентина ГАВРИЛЕНКОВА,
г. Ростов-на-Дону.

«Глухаринное гнездо»

Для теста: 2 яйца, 100 г сахара, 5 ст. л. молока, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 3 ст. л. сливочного масла, мука.

Для крема: 0,5 л жирных сливок, 0,5 ст. сахара, ванилин.

Для глазури: 100 г шоколада, 2 ст. л. молока.

Яйца взбить с сахаром, перемешать с молоком, медом, содой и маслом. Когда сахар растворится, всыпать муку и замесить крутое тесто. Слепить из него небольшие колобочки диаметром 3-4 см и запечь в духовке.

Взбить миксером сливки с сахаром и ванилином. Каждый колобок обмакнуть в полученный крем и выложить в глубокий салатник горкой.

Шоколад с молоком растопить в кастрюльке на маленьком огне, остудить. Затем слегка взбить и ложкой обкапать шоколадом шарики сверху. Можно посыпать измельченными орехами и кокосовой стружкой.

Людмила ИГНАТЬЕВА,
с. Битык-Кюель, Якутия.

«Весенний»

Для одного коржа: 1 ст. кефира, простокваши или ряженки, 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом. **Наполнители:** маковый — 1



ст.л. с верхом мака, шоколадный — 2-3 ч.л. какао, ореховый — 1/3 ст. дробленых орехов или изюма.

Замесить тесто для 3-х коржей, добавляя различные наполнители. Выпечь коржи на смазанной растительным маслом сковороде в нагретой до 150-170 град. духовке.

Горячие коржи очень мягкие, поэтому снимать их нужно осторожно, помогая ножом отделить корж от стенок сковороды. Прослоить сметанным кремом (взбить 200 г сметаны с 75 г сахара), смородиновым вареньем или вареной сгущенкой.

В переводе с английского коктейль — «петушинный хвост». В нем обычно смешивают попавшиеся под руку напитки. Коктейль искрится красками, напоминая чем-то оперение петуха. Безалкогольные коктейли — изобретение наших дней. Вот несколько рецептов коктейлей, которые делаю я.

Коктейли

Яичный

1 лимон, 1 яйцо, 1 ст.л. сахара, 100 г воды, пищевой лед.

Все компоненты взбить в миксере до пены и вылить в большой бокал. Перед подачей опустить в него несколько кубиков льда.

Апельсиновый

1 апельсин, 1 ч.л. сахара, 1 желток, 0,5 ст. яблочного сока, 1 ст.л. толченых орехов.

Выжать сок апельсина в миксер, добавить сахар, желток, яблочный сок, взбить. Вылить в стакан, всыпать толченые орехи.

Кофейный

0,5 ст. холодного кофе, 1 ч.л. сахара, 0,5 ст. мороженого, 2 ч.л. лимонного или яблочного сока.

Все компоненты взбить в миксере, вылить в стакан, сбрызнуть лимонным соком.

Смородиновый

0,5 л сока черной смородины, 0,5 л холодного молока, 1 яйцо, сахар — по вкусу, пищевой лед.

Яйцо растереть с сахаром, добавить молоко и сок черной смородины, тщательно перемешать и охладить в холодильнике. Подавать с кубиками льда.

Марина ФАЙДЕТНИЦА,
г. Белебей, Башкортостан.

мелко порубленные, очищенные от шелухи, несоленые фисташки. 0,25 л жирных сливок взбейте в крутую пену и перемешайте с массой. Заморозьте в морозилке, периодически помешивая.

Ванильный крем (десерт)

0,5 л сливок, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 6 желтков, 20 г желатина, набухшего в 100 мл холодной воды, 1/4 л жирных сливок для взбивания, шоколад или фрукты для украшения.



Сливки, сахар, желтки и ванильный сахар положить в просторную посуду и на паровой бане взбить до загустения. Снять с огня и остудить, непрерывно помешивая. Желатин распустить на умеренном огне, смешать с кремом и поставить в холодильник. Крем время от времени помешивать, а когда он начнет густеть, вмешать взбитые сливки. Разложить крем в вазочки, охладить. Перед подачей украсить фруктами или шоколадом.

Тамара ГАНЦЕВИЧ,
д. Шапы Смоленской обл.



Коричневый торт

Торт очень вкусный и оригинальный. Смешайте 1 яйцо с 0,5 ст. сахара, добавьте 3 ст. л. любого варенья, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. заварки, 1,5 ст. муки и 0,5 ч. л. разрыхлителя или соды, погашенной уксусом. Все хорошенько перемешайте. В тесто можно добавить изюм, орешки или ягоды, если есть. Смажьте форму маслом и выпекайте в течение 40 мин. Сверху посыпьте орешками, сахарной пудрой или смажьте кремом.

лом сковороды в нагретой до 150-170 град. духовке.

Горячие коржи очень мягкие, поэтому снимать их нужно осторожно, помогая ножом отделить корж от стенок сковороды. Прослоить сметанным кремом (взбить 200 г сметаны с 75 г сахара), смородиновым вареньем или вареной сгущенкой.

София СМЕРНОВА,
г. Ярославль.

сморородина, добавить перемешать и охладить в холодильнике. Подавать с кубиками льда.



Марина ФАЙЗУЛЛА,
г. Калужский Смоленский.

Следующий номер газеты
выйдет 6 июня 2001 г.

Хлеб выпекаем сами

С тмином

Буханку черного хлеба (без корок) нарезать кубиками 1x1 см, залить 1 л кефира и добавить 3 ст. л. тмина. Через 24 часа массу размять руками, чтобы не осталось комков, добавить 1 ст. сахара, 100 г дрожжей, 1 ст. л. соли, 1,2 кг ржаной муки. Когда тесто поднимется, разделить его на две равные части, придать нужную форму и поставить в духовку на 2 часа. Корочку готового хлеба пропитать молоком и накрыть хлеб льняным полотенцем.

Кисло-сладкий ржаной



Понадобится старое тесто — закваска или дрожжи. Около 1 кг сухих черных корок положить в горшок или кастрюлю и заварить кипятком так, чтобы покрыть сухари. Поставить на ночь в теплую утром печь (я ставлю у отопительной батареи). Можно поддержать несколько часов в слабо нагретой духовке, а остальное время

— на батарее отопления или просто в теплом месте (2-3 часа). После этого вылить содержимое в кадку или дежу, добавить закваску или дрожжи (около 100 г), разведенные теплой водой. Прибавить 2-3 ст. ржаной муки, хорошенько размешать рукой, обвязать чистой тряпкой и поставить в теплое место — дать побродить 4 часа. Потом всыпать 2 ст. л. соли и 2 ст. л. сахара, влить 5-6 ст. теплой воды и всыпать, постоянно размешивая, 2-2,5 кг ржаной муки. Вымесив тесто так, чтобы не приставало к рукам, оставить на ночь в прохладном месте, чтобы не перекисло. Утром сделать колобки, примерно, по 1 кг, положить их на стол, обсыпанный мукой. Это для русской печки. А для газовой и электрической духовки колобки делают поменьше — по 200-300 г. Крупные выпекают в печке 1-1,5 часа. В духовке на среднем огне хлеб будет готов через час. Готовность определяют обычным способом: протыкают лучиной хлеб донизу, если лучина без прилипшего теста, то хлебы готовы. Чтобы хлебы пеклись равномерно, в духовке их надо перемещать снизу вверх.

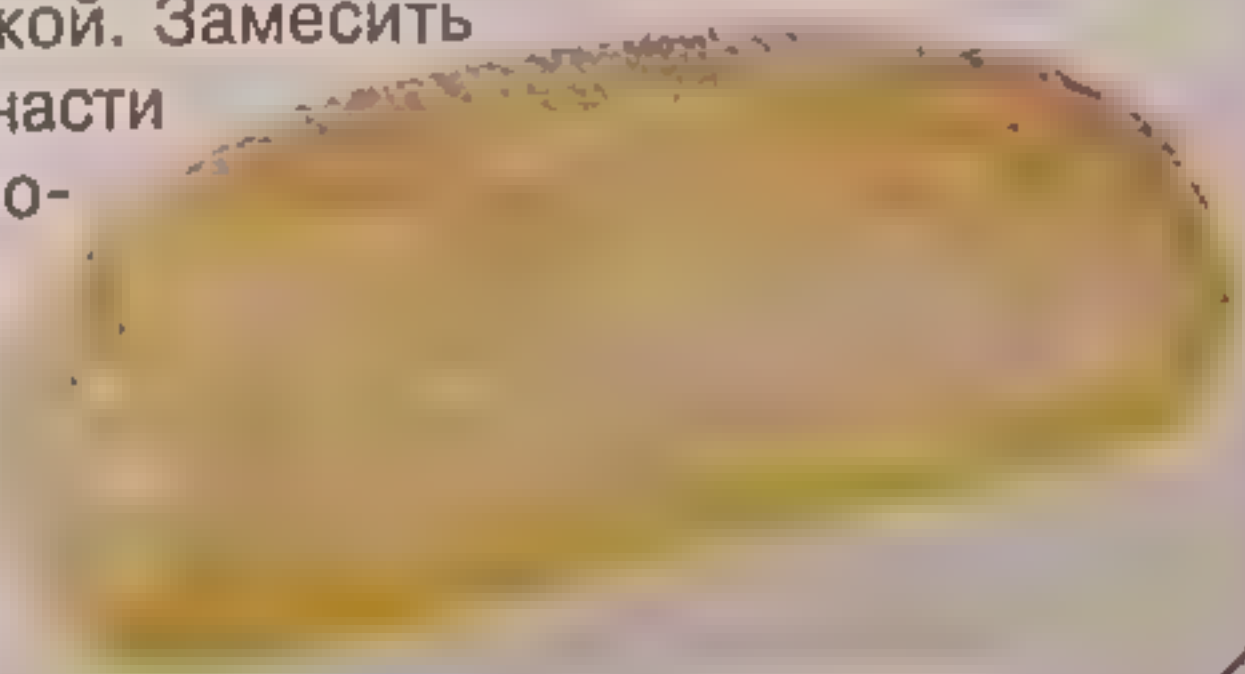
Зинаида ВАГАНОВА,
п. Боровой, Карелия.

Домашние батонны

0,5 л молока или воды, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сухих дрожжей, сахар — по вкусу, мука.

Молоко или воду подогреть до температуры парного молока, вбить яйца, положить дрожжи, сахар, соль. Все перемешать и соединить с просеянной мукой. Замесить крутое тесто, разделить на 2 части и сформовать батонны. Выложить их на противень, оставить на 1 час. После того, как батонны подошли, выпечь в духовке.

Марина КОСТЮКОВА,
с. Святославка Саратовской обл.



"НАША КУХНЯ"

Выходит ежемесячно
Редактор Татьяна САНЧУК
Тел/факс
(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель —
редакция газеты "Толока"
Свидетельство
о регистрации № 34
Индекс 63248

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев,
ул. Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.
ТЕЛЕФОНЫ (8-10-375-222)
32-71-37 (факс), 32-71-03

Адрес редакции в России:

214004 г. Смоленск,
2-й Краснинский пер.,
д. 6 «б», офис 3.
Тел.: (8-0812) 61-19-80,
61-19-90.

Для писем из России:
214001 г. Смоленск-1, а/я 7.
E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.
Подписано в печать 7.05.2001 г.
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 742339 экз.

2-й завод
(131940-742339 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 2035.

Газета набрана
и сверстана
в компьютерном
центре «Толоки».

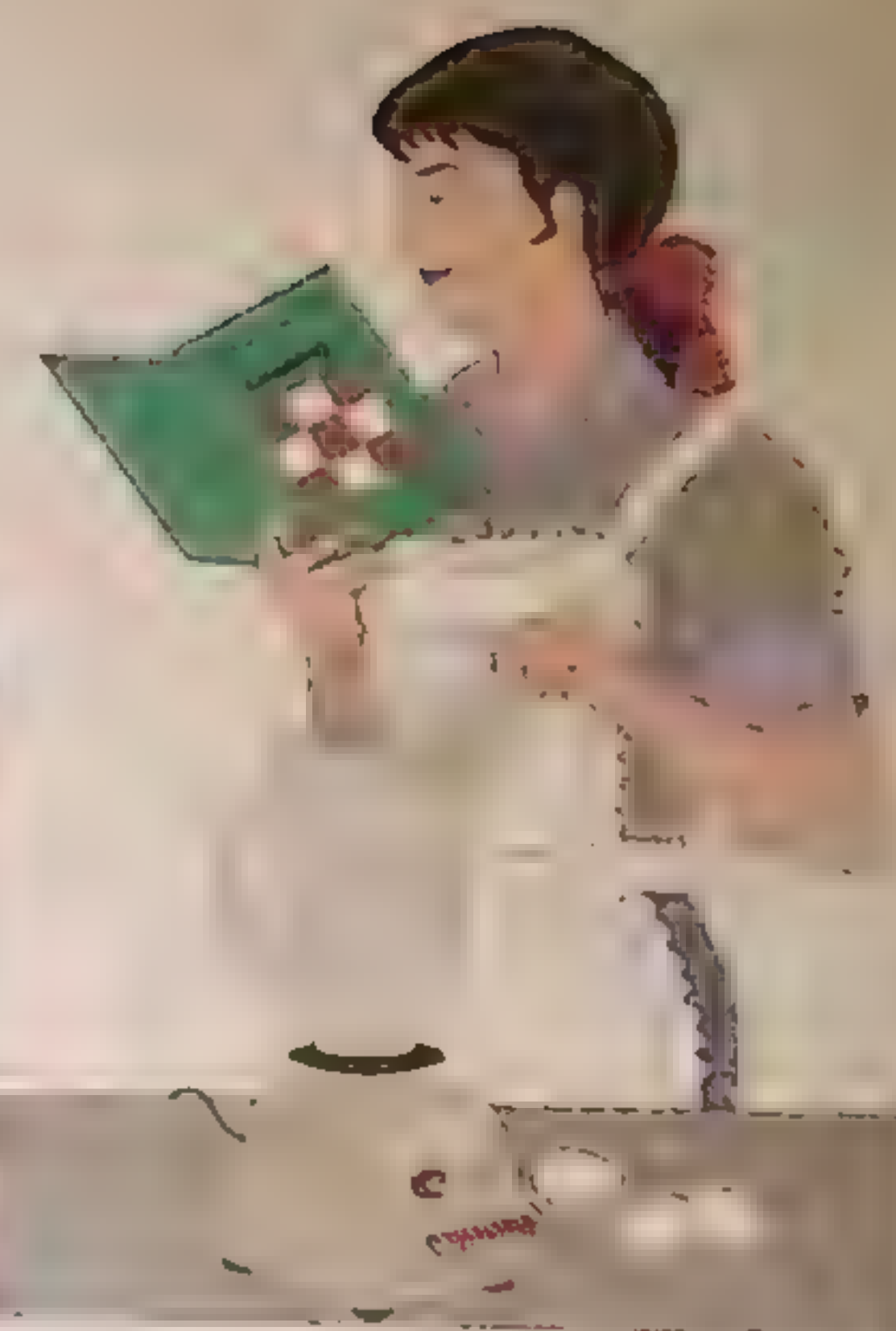
E-mail: toloka@mail.
telecom.mogilev.by

Издается с марта 1996 г.

Июнь 2001 г.
№ 6 (64)

КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ



Общий тираж 734540 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

ТОЛОКА



Солдатская запеканка

1 кг картофеля, 500 г кровяной колбасы, 500 г квашеной капусты, 100 г панировочных

сухарей, 200 г яблок, 200 г сливок, 0,5 л кефира, 50 г сливочного масла, соль и перец — по вкусу.

Очищенный картофель натереть на крупной терке. В утятницу положить картофель, нарезанную кусочками кровяную колбасу, натертые на крупной терке яблоки, квашеную капусту. Посолить и поперчить. Кефир смешать со сливками, заправить красным молотым перцем. Залить полученной смесью содержимое утятницы, посыпать панировочными сухарями, полить растопленным сливочным маслом и, накрыв крышкой, запекать в духовке 1 час.

Любовь ТИХОНЕНКО,
г.п.Шумилино Витебской обл.

Клецки с мясом

200 г сырого картофеля, 150 г мясного фарша, 100 г сметаны, 100-150 г муки, соль, зелень (петрушка, укроп) — по вкусу.

Сырой картофель очистить, натереть на терке, добавить мясной фарш, соль, муку и все перемешать. Из приготовленной смеси сформовать клецки, обжарить до золотистого цвета, залить сметаной и тушить до готовности, сверху посыпать зеленью.

В целом остался доволен

Приглашенный в редакцию в качестве председателя конкурсного жюри холостяк, признаться, поначалу слегка расстроился: «Я-то думал, что здесь стол накрыт, мне останется только пробу снимать, а вы мне мешки с письмами подсовываете...». Пришлось убедить его, что, читая письма, иногда даже и фантазию подключать не приходится, настолько ярко, понятно и «вкусно» описаны рецепты. Холостяк, сглотнув слюну, принялся за работу. Нужно отдать ему должное, к судейству подошел с максимальной ответственностью: перечитал все присланные на конкурс письма. А их — ни много, ни мало, оказалось 208.



Клецки с мясом

10 шт. сырого картофеля, 150 г мясного фарша, 100 г сметаны, 100-150 г муки, соль, зелень (петрушка, укроп) — по вкусу. Сырой картофель очистить, натереть на терке, добавить мясной фарш, соль, муку и все перемешать. Из приготовленной сметаной и тушить до готовности, сверху посыпать зеленью. Сметану можно заменить майонезом, получается еще вкуснее и поострее.

Татьяна ГАРБУЗ,
п. Кубанский Краснодарского края.

«Кошачий глаз»

У 5 сырых яиц аккуратно отделить желтки, не нарушая их, вылить в 5 рюмочек.

Белки взбить с 0,5 ст. молока в глубокой миске, постепенно ввести картофельное пюре, чтобы масса получилась густоты сметаны. Выложить пюре в глубокую, смазанную маслом сковороду или на про-

тивень. Ложкой сделать пять равномерно расположенных небольших углублений, в каждое вылить по желтку. Посолить, запечь до готовности в духовке или на плите. Перед подачей на стол посыпать зеленью, тертым сыром.

Импровизация. Пюре можно смешать с пропущенным через мясорубку жареным или тушеным мясом. Получится еще сытнее и вкуснее.

Альфия ГУСТОВА,
г. Бирск, Башкортостан.

с письмами подсовываете...». Пришлось убедить его, что, читая письма, иногда даже и фантазию подключать не приходится, настолько ярко, понятно и «вкусно» описаны рецепты. Хотя как-то отпустило, и начался за работу. Нужно отдать ему должное, к судейству подошел с максимальной ответственностью: перечитал все присланные на конкурс письма. А их — ни много, ни мало, оказалось 208.

Очень радовался рецептам от «коллег»-холостяков: «Посмотрите, какой замечательный супчик, а говорят, что холостяк себя прокормить не сможет...». Грустил: «Эх, кушать-то хочется поскорее, а такое сложное в приготовлении блюдо я, пожалуй, даже в выходной приготовить не рискну...». Соглашался: «А этот рецепт я знаю, готовил. Действительно, быстро, недорого и очень вкусно». Спорил: «Ну почему в каждом третьем письме содержится совет — женитесь! Не могу ведь я жениться только для того, чтобы привести на кухню повара. Вот и письма бывших холостяков подтверждают, что мужчины, вступившие в брак, умеют не только кушать, но и порой удивляют своих любимых самостоятельно приготовленными блюдами». Но, в общем и целом холостяк остался весьма доволен: «Спасибо всем, кто не остался равнодушным к проблеме питания одиноких и занятых людей, откликнулся и принял участие в конкурсе».

Результаты трехмесячной борьбы за право называться лучшими кулинарами среди желающих накормить холостяка (и не только), оказались следующими.

I место и приз — столовый набор из льняной скатерти и 12 салфеток завоевала самостоятельная и независимая от мужчин Гелена ГНЕЗДИЛОВА из Белгорода. Ее суперскоростной способ приготовления гречневой каши покорила не только председателя конкурсного жюри — холостяка-мужчину, но и хозяйек со стажем, приславшим свои восторженные отзывы в редакцию.

II место разделили Леонид КОЗЛОВ с х. Липница Курской



На фото: холостяк с призами.

обл.: блюда, приготовленные по его рецептам, не только быстро, но и надолго утоляют голод, и Геннадий ЛАВРЕХИН из Рязани: такой картошечкой, да с «котлетками», не стыдно и друзей угостить. Им достается по подвесному 6-ти предметному кухонному набору из нержавеющей стали.

III место — у Олега ГЛАЗУНОВА из г. Гродно, представленные им конкурсные рецепты не только отличаются высокими вкусовыми качествами, но и очень оригинальны, Юрия ЛЕВЧУКА из Курска, пропагандирующего вкусную и здоровую пищу и у Алексея АРСЕНТЬЕВА из г. Мелеуз, который представил хоть и сложноватое, с точки зрения ленивого холостяка, блюдо, но очень вкусное. Для них — вышитые льняные рушники.

Отдельный приз читательских симпатий завоевала Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ из г. Еловатка Саратовской обл. Ее замечательные советы оказали неоценимую услугу «нерасторопным хозяйкам и одиноким хозяевам». Для нее приз — комплект кухонных штор. А вот блюда Алексея ОВЧАРЕНКО из п. Беловодск Луганской обл. покорили женщин редакции «Наша кухня». Ему достается приз редакционных симпатий — кухонная тюлевая занавеска.

Поздравляем победителей и сообщаем всем, кто прислал письма на конкурс и выполнил условия (указал паспортные данные, полный адрес), что их рецепты, не вошедшие в конкурсные рамки, обязательно будут опубликованы в следующих выпусках газеты.

Дорогие друзья, наступают лето, сезон отпусков, дачных хлопот и заготовок на зиму. По традиции летние выпуски «Нашей кухни» большей частью будут посвящены именно теме переработки и хранения выращенного урожая. Приглашаем всех наших читателей к совместному созданию этих выпусков. Присылайте рецепты самых любимых в вашей семье зимних заготовок. Не забывайте указать свой полный адрес, паспортные данные (номер, серию, когда, кем выдан, дату рождения), постоянное место работы. Обычно вместе с письмами-рецептами к нам приходят и письма-отзывы на уже опубликованные рецепты, в которых читатели являются не только авторами, но и «болельщиками». Поэтому мы решили, что самую вкусную и оригинальную заготовку на зиму на этот раз будет выбирать не редакция, а читатели. А в октябре-ноябре мы объявим имена тех авторов, чьи рецепты получили наибольшее число голосов, и оформим для них бесплатную подписку на первое полугодие 2002 года.

Ждем ваших писем!

2001! ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ
ТОЛОКА
в России

Практические советы тем, кто занимается приусадебным и дачным хозяйством, заботится о получении хороших урожаев, разводит домашний скот, птицу, увлекается цветоводством.
Индекс 41878

Семья газет для всей семьи

2001! КАЛЕНДАРЬ-СПРАВОЧНИК
ТОЛОКА
и многое другое

Оперативная информация о новых сортах садовых и овощных культур. Рекомендации ученых, опыт практиков. Объявления о купле-продаже, обмене семенами, саженцами.
Индекс 63165

ТОЛОКА

Выберите свою газету!

— **ТОЛОКА**
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

О вере и добре, женском счастье, здоровье и красоте, уютном доме, о мальчишках и девчонках и о «братьях наших меньших».
Индекс 63244

2001! КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
ТОЛОКА
Индекс 63248

2001! НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Народный доктор
ТОЛОКА
Индекс 63247

2001! СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
ТОЛОКА
Индекс 63246

Подписаться на издания «Толоки» можно в любое время и в любом отделении связи

Ужин для холостяка



Скажу по секрету, я тоже был когда-то холостяком. Осталась у меня с той поры привычка вкусно покушать. А так как жена занята на работе, приходится, хотя и лень, повышать на кухне свою квалификацию повара-любителя.

Вкусно кушать любит каждый И желает побыстрее:
«Мама, что там есть на кухне? Супчик есть? А повкусней?»
Если хочешь ты покушать, Приготовь себе все сам.
Как поедешь ты учиться, Там не будет рядом мам.
Первый раз готовить трудно, Пересилить надо лень,
Пусть получится не сразу, Главное — в себя поверь!
Я готовить не умею, Но попробовать хочу.
И газету «Наша кухня» Я на кухню захвачу.
Я желание включаю И фантазию свою.
Будет вкусно! Отвечаю! Я готовлю! Я творю!
Хоть не повар я, но знаю, Если очень захотеть,
Приготовить может каждый Так, что можно обалдеть!

Сытый голодному не товарищ

0,5 кг куриной печени, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ч.л. корицы, 1 ст. очищенных семечек, 2 ст.л. изюма, 3 ст.л. жира, чеснок, перец, соль — по вкусу.
В сковороде разогреть жир, положить промытую и обсушен-

ную печень, через 5 мин. добавить натертую на крупной терке морковь, измельченный лук и пущенный через чесночницу чеснок. Затем всыпать промытый изюм, семечки, корицу. Поперчить и посолить в самом конце приготовления.

Быстро и вкусно

1 пакет лапши быстрого приготовления, 100 г фарша или 1 котлета, ломтик черного хлеба, 30 г копченого сала, 50 г твердого сыра, кетчуп или майонез, копчености и консервированный горошек или кукуруза — по желанию, 1 ст. воды.

Хлеб и сало нарезать мелкими кубиками, добавить размятую котлету или фарш, обжарить до готовности. Вскипятить воду, залить лапшу, добавив специи, накрыть крышкой на 5-6 мин. Затем соединить с поджаркой, перемешать, заправить кетчупом или майонезом, посыпать натертым сыром. Сверху выложить консервированный горошек и копчености.

Биточки в сметане

300 г свиного фарша, 1 ст. сметаны, 1 ст.л. кетчупа, соль, перец — по вкусу, жир для обжаривания, мука.

Фарш посолить и поперчить, разделить на биточки диаметром 3-4 см, обвалять в муке и обжарить в жире в течение 5-7 мин. Сметану смешать с кетчупом, залить биточки и тушить, накрыв крышкой, 7-10 мин.

Олег ГЛАЗУНОВ,
г. Гродно.

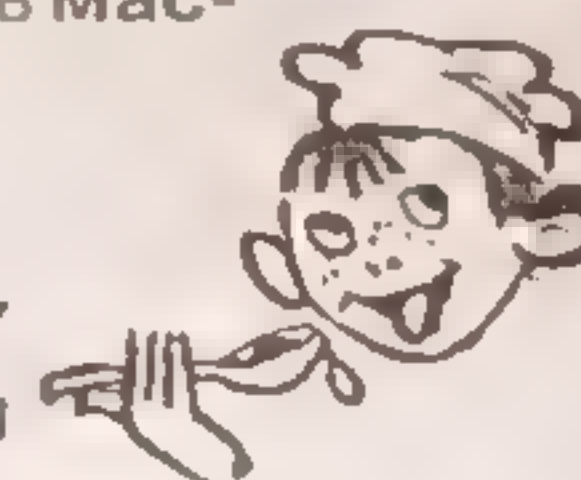
Не так давно я женился. А до того вдовствовал, приходилось самому готовить для себя и своих детей. Те блюда, которые освоил за это время, не раз удивляли моих близких.

Жареный хлеб

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 3 см. Затем надрезать по горизонтали с одной стороны так, чтобы получился кармашек. Вложить в него тонкий ломтик сала. Яйца взбить с солью и перцем, влить чуть-чуть молока. Обмакнуть хлеб в яичную смесь и обжарить в масле с двух сторон. Подавать теплым.

Суп с копченостями

Мелкими кубиками нарезать 6-7 крупных картофелин и сварить в 2 л воды. Затем добавить в кипящую жид-



кость горсть макарон или овсяных хлопьев (выбираю то, что быстрее разваривается), посолить и опустить 200 г мелкой копченой рыбы. Накрыть крышкой и варить 5-10 мин. Выключить огонь, положить лавровый лист, черный перец и зажарку с луком. Накрыть крышкой, выдержать 5 мин.

Салат из вермишели быстрого приготовления

2 пакетика сухой вермишели быстрого приготовления раздробить, залить 4-5 ст.л. майонеза, перемешать и оставить на 20-30 мин. За это время майонез впитывается. Добавить натертую на крупной терке 1 сырую морковь, 2 порубленных яйца и посыпать приправой из пакетиков.

Алексей ОВЧАРЕНКО,
п. Беловодск Луганской обл.

Картошка по-деревенски

6-7 средних клубней картофеля, 1-2 крупные луковицы, 1-2 моркови, 3 ст.л. растительного масла, 1-2 зубка чеснока, соль — по вкусу.

Придя с работы домой, ставлю на плиту чайник с водой. Пока вода закипает, чищу картофель и режу на 4 части. Складываю в кастрюлю, солю и заливаю кипящей водой так, чтобы вода только закрыла картофель. Ставлю кастрюлю на огонь — через 10-15 мин. картофель готов.

Тем временем чищу морковь и лук, измельчаю, заливаю маслом и обжариваю в

сковороде, накрыв крышкой. Картофель, слив воду, соединяю с поджаркой, перемешиваю и тушу 5 мин. За 2 мин. до готовности всыпаю измельченный чеснок.

«Котлеты»

1 банка рыбных консервов «Килька в томатном соусе», 1 луковица, 5-6 ст.л. манной крупы, щепотка соды, 1 яйцо.

Содержимое консервов выкладываю в миску, разминаю вилкой, добавляю измельченный лук, соду, яйцо, манку. Тщательно вымешиваю, влажными руками формую небольшие котлетки и обжариваю их на сковороде в растительном масле.

Геннадий ЛАВРЕХИН,
г. Рязань.

Гастрономический опыт

300 г картофеля, 1 луковица, 4 помидора, 4 яйца, 3 ст.л. натертого сыра, 3-4 зубка чеснока, 1 сладкий перец, 2 ст.л. растительного масла, молотый перец, соль — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать соломкой, обжарить в кипящем масле. В почти готовый картофель всыпать нарезанные лук, помидоры, сладкий перец. Через 5 мин. вбить яйца, перемешать, посыпать сыром, измельченным чесноком, солью, перцем. Выдержать на слабом огне, накрыв крышкой, 2 мин. На стол подать в сковороде.

Запеканка

1 банка тушенки, 500 г лапши, 2 ст.л. сливочного масла, 3 яйца, 2 ст.л. брынзы, соль, перец — по вкусу.

Суп

2-3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 плавленый сырок, 100 г свежих или замороженных грибов, 2 л воды, соль, перец — по вкусу.

В кипящую подсоленную воду опустить нарезанный кубиками

луковицы, 1 морковь, 1 ч.л. корицы, 1 ст. очищенных семечек, 2 ст.л. изюма, 3 ст.л. жира, чеснок, перец, соль — по вкусу. В сковороде разогреть жир, выложить промытую и обсушен-

ную массу, жарить в жире в течение 5-7 мин. Сметану смешать с кетчупом, залить биточки и тушить, накрыв крышкой, 7-10 мин.

Олег ГЛАЗУНОВ,
г. Иркутск.

Мои блюда просты в приготовлении, не отнимают много времени и не требуют больших денежных затрат.

Ленивые пельмени

400 г мясного фарша, 2 клубня картофеля, 1/4 ст. измельченной свежей капусты, 2 моркови, 1 луковица, 2 яйца, 0,5 ст. муки, соль, молотый перец — по вкусу.

Фарш смешать с капустой, пропущенными через мясорубку луком и морковью. Картофель отварить (вода должна только покрывать клубни), протереть, соединить с отваром, охладить. Затем всыпать муку, соль, перец, вбить яйцо, перемешать с мясной массой. Из полученного теста сформовать небольшие шарики и отварить в бульоне. Подавать со сметаной.

Банановый десерт

Перезревшие бананы разрезать на 2 части, поджарить в сливочном масле, выложить на блюдо, полить медом.

Ирина ГОЛУБЕВА,
г. Грязи Липецкой обл.

Хотя я уже давно не холостяк, но приготовить вкусный ужин для меня не проблема. Да и есть немалый накопленный опыт за время студенческой жизни.

Блюда, которые я решил предложить на конкурс — быстры в приготовлении, вкусны и скрасят не только обыденный холостяцкий ужин, но приятно удивят и не оставят равнодушными ваших друзей. А приготовить их — пара пустяков.

«Холостяцкие» котлеты

Приготовьте обычный мясной фарш (можно купить готовый). Сформируйте из него котлеты. В каждой сделайте углубление и разбейте в него по одному яйцу. Сверху посыпьте тертым сыром и положите кусочек сливочного масла. Запекайте в духовке при температуре 200 град. примерно 20-25 мин. На гарнир можно приготовить картофельное пюре.

Налистники

Вам потребуется 4 сырые и 2 вареные картофелины, 1 ст. сахара, 0,5 чашки газированной воды, 1-2 яйца, немного соли, 1-2 ст.л. муки, 250 г мармелада или варенья, растительное масло для жарки.

Натрите на терке сырой картофель и отожмите его. Вареный картофель разомните вилкой, смешайте с сырой картофельной массой. Добавьте яйца, муку, сахар, соль, газировку. Смесь должна получиться жидкой. Налистники жарьте на сковороде, смазанной растительным маслом, с двух сторон, как блины. Готовые налистники промажьте мармеладом или вареньем, сверните в трубочки и теплыми подавайте к столу.

Михаил ФИНЬКАРИК,
п. Тоцкое Оренбургской обл.

Суп

2-3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 плавленый сырок, 100 г свежих или замороженных грибов, 2 л воды, соль, перец — по вкусу.

В кипящую подсоленную воду опустить нарезанный кубиками картофель и варить до готовности. Морковь натереть на крупной терке и вместе с измельченным луком и грибами обжарить в растительном масле. Опустить поджарку в суп, добавить натертый на крупной терке плавленый сырок, помешивая, довести до расплавления сыра.

Холостяцкая пицца

3 луковицы, 5-6 картофелин, 200 г мяса.

Для теста: 1 ст. кефира, 2 яйца, соль, сахар, щепотка соды, погашенной уксусом, 1,5-2 ст. муки. Тесто должно быть консистенции густой сметаны.

В глубокую, смазанную жиром сковороду выложить слой натертого на крупной терке и подсолненного картофеля, обжаренного измельченного лука, мелко нарезанного и обжаренного мяса. Залить тестом, выпекать в нагретой духовке 20-30 мин.

Николай ЕГОРОВ,
г. Витебск.

Мойва запеченная

0,5 кг свежей мойвы вымыть, слегка подсолить. На противень положить лист пергаментной бумаги, на него — рыбу и поставить в духовку на 15 мин. Рыбка получается очень нежная и сочная.

Похлебка грибная

0,5 л воды, 2 средние

картофелины, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 грибной бульонный кубик «Галина Бланка», 2 ст.л. геркулеса, зелень.

В кипящую воду положить бульонный кубик, нарезанный кубиками картофель, натертую морковь и нарезанный лук. Довести до кипения, поварить 5 мин. и добавить геркулес, варить до мягкости картофеля. В конце всыпать зелень петрушки и укропа.

Ольга БОЛОТОВА,
г. Воронеж.

Закуска «Нежность»

1 ст. нарезанной небольшими ломтиками печени, 2 ст.л. натертой свеклы, 1 луковица, 2 ст.л. сметаны, 1 картофелина, соль — по вкусу.

Картофель нарезать кружочками, перемешать с ломтиками печени, измельченным луком, свеклой, солью и сметаной. Залить горячей водой так, чтобы содержимое было чуть-чуть покрыто. Довести до кипения, проварить 2-3 мин., затем огонь выключить и настаивать, накрыв крышкой, 8-10 мин. Выложить закуску на блюдо, полить образовавшимся во время варки соком.

Елена БЫКОВСКАЯ,
г. Минск.

2 мин. на стол подать в сковороде.

Запеканка

1 банка тушенки, 500 г лапши, 2 ст.л. сливочного масла, 3 яйца, 2 ст.л. брынзы, соль, перец — по вкусу.

В сковороде с маслом разогреть тушенку, смешать с отваренной лапшой, взбитыми яйцами, посолить, поперчить. Посыпать тертой брынзой и запекать в нагретой духовке 15 мин.

Олег ИСАЕВ,
г. Улан-Удэ.

Я очень люблю вкусно поесть, а моя жена — вкусно приготовить. Поэтому на Новый год я подарил ей подписку на «Нашу кухню». Но оказалось, что и мужчины, любящие иногда побаловать свою семью ужином, могут попробовать свои силы в конкурсе.

Птица с черносливом

1 окорочок, 1 крупная луковица, 1 морковь, 100 г чернослива, 3 зубка чеснока, 300 г гречки, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Срезать с окорочка мясо, порезать на кусочки, обжарить в растительном масле до корочки. Сложить в казан, сверху выложить нарезанный кольцами лук, соломкой — морковь, посолить, поперчить и потопить на слабом огне 3-7 мин. Чернослив и чеснок, не очищая от шелухи, промыть и добавить к мясу. Всыпать промытую гречку, посолить, залить холодной водой, варить на слабом огне 25-30 мин.

Эльвер ГАЙНУЛЛИН,
г. Белебей, Башкортостан.



У каждого народа есть свои любимые супы. Существует множество их видов: заправочные (щи, борщи, рассольники, солянки и т. д.), протертые, бульоны, холодные, сладкие.

Чтобы супы были вкусными, хочу посоветовать следующее:

- Продукты нужно класть только в кипящую воду. В холодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других веществ, и потому заливать овощи холодной водой — ошибка.

- Не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Иначе одни из них успеют провариться, а другие останутся сыроватыми. Последовательность такова: вначале положить свежую капусту, поварить 5-10 минут, потом картофель, пассерованные (обжаренные в жире) овощи — в самом конце варки.

- Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой, не давая зарумяниться.

- Морковь и томаты содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. Эти вещества красно-оранжевого цвета при пассеровании растворяются в

жире, придавая супу красивую окраску. В таком виде они и усваиваются намного лучше.

- Ароматические вещества, хорошо растворившись в жире, тоже сохраняются лучше. А из лука удаляются вещества, обладающие резким вкусом и слезоточивым действием.

- Перед тем, как положить в щи квашеную капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Капуста при длительном тушении теряет излишнюю остроту и приобретает приятный аромат. Но главное — в ней разрушается молочная кислота, которая в щах задерживает размягчение самой капусты и других овощей.

- Свеклу тоже нужно тушить отдельно, с добавлением жира и уксуса, в небольшом количестве жидкости. Тут есть одна особенность: если уксус добавить прямо в борщ — можно сделать его чересчур кислым. Нужно вкуса достичь несложно, если постепенно добавлять свеклу, тушеную с уксусом. Кроме того, красители свеклы в присутствии уксуса лучше сохраняются.

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

Уха из петуха

Это старинный русский рецепт рыбной ухи на курином бульоне. Необыкновенный аромат, красивый вид, отменный вкус — вот что такое уха из петуха.

Небольшую курицу (или полкурицы) залить холодной водой и варить. Когда закипит, положить небольшую морковь, корень петрушки и небольшую луковицу. Посолить. Когда бульон будет готов, вынуть курицу, лук, морковь, коренья и отлить один стакан бульона. А в оставшийся бульон положить обработанную рыбу (500-600 г) и варить на

150 г окорока или вареной колбасы, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 500 г белокочанной капусты, 200 г помидоров, соль, перец, лавровый лист — по вкусу, 4 ломтика черствого хлеба, 2 ст.л. масла или маргарина.

Измельченные лук и чеснок обжарить в масле, добавить нарезанные дольками помидоры и слегка потушить

Всыпать мелко нашинкованную капусту, влить немного воды, посолить, поперчить и потушить. Выложить овощи в кипящий бульон, добавить нарезанный кубиками окорок и обжаренный хлеб. Огонь выключить, положить лавровый лист, накрыв кастрюлю крышкой, выдержать суп на плите 5 мин.

Валентина БАЛАНДИНА,
д. Анчугово Курганской обл.

Испанский суп

Суп-пюре из картофеля

450 г картофеля, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 2 яйца, 50 г сливок, 700 г воды.

Лук мелко порезать и спассеровать в масле до мягкости. Отвар

процедить в другую посуду, туда же протереть через дуршлаг картофель и спассерованный лук. Перед подачей растереть сырые желтки со сливками и заправить этой смесью суп, прогреть, не доводя до кипения.

Холодный сладкий борщ

400 г свеклы, 400 г картофеля, 120 г сухофруктов, 2 яйца, 50 г зеленого лука, 100 г сметаны, сахар, уксус, соль — по вкусу.

Промытые сухофрукты залить холодной водой, добавить сахар и сварить. Очищенную свеклу нарезать соломкой, залить подсолненной и подкисленной уксусом горячей водой и сварить до готовности. Опустить в свекольный отвар сваренные сухофрукты и нарезанный мелкими кубиками картофель. Варить 20 мин., охладить. Подавая на стол, в каждую тарелку положить половинку измельченного вареного яйца, нарезанную зелень, сметану.

Василий ПОПКОВ,
г. Жлобин Гомельской обл.

Острый

300-400 г говядины или постной свинины, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 ст. риса, 1 ч.л. красного молотого перца, 1 ч.л. уксуса.

Небольшую курицу (или полкурицы) залить холодной водой и варить. Когда закипит, положить небольшую морковь, корень петрушки и небольшую луковицу. Посолить, снять пену. Когда бульон будет готов, вынуть курицу, лук, морковь, коренья и отлить один стакан бульона. А в оставшийся бульон положить обработанную рыбу (500-600 г) и варить на очень маленьком огне при едва заметном кипении. Пену удалить. По желанию в уху можно положить картофель, нарезанный кубиками.

А вареную курицу можно подать как отдельное блюдо — под белым соусом с рисом.

Для соуса понадобится 1 ст. бульона, который мы оставили ранее, 10 г сливочного масла, 10 г муки, все перемешать, довести до кипения, 5-6 мин. кипятить, добавить лимонный сок.

Рыбный суп

1 кг трески, 1 луковица, 2 ст.л. муки, 2 ст.л. маргарина, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 2-3 ст.л. сливок, соль, зелень, перец, лавровый лист.

Готовят рыбный бульон, добавив в него зелень, репчатый лук, черный перец горошком и лавровый лист. Приготовленный бульон процеживают.

Треску или другую морскую рыбу очищают, удаляют кожу, хребет и нарезают на куски. На сковороде с маргарином поджаривают муку, добавляют немного бульона. Нарезанные куски рыбы кладут в бульон и варят на слабом огне до готовности, вынимают. Приготовленный соус вводят в бульон, добавляют томат-пюре или свежие помидоры, толченый чеснок и сливки, соль, перец и проваривают. В готовый бульон кладут вареную рыбу, доводят суп до кипения и, сняв с огня, дают ему настояться 10 мин., плотно закрыв посуду крышкой. Поддают с белым хлебом.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

нок обжарить в масле, добавить нарезанные дольками помидоры и слегка потушить.

крышку кастрюлю крышкой, выдержать суп на плите 5 мин.
Валентина БАТАНДИНА,
д. Анчугово Курганской обл.

мельченного вареного яйца, нарезанную зелень, сметану.
Василий ПОПКОВ,
г. Жлобин Гомельской обл.

Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), кладите их в самом конце варки, иначе картофель будет жестким.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

Суп-пюре из картофеля

450 г картофеля, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 2 яйца, 50 г сливок, 700 г воды.

Лук мелко порезать и пассеровать. Картофель очистить, отварить в горячей подсолен-

ной воде до мягкости. Отвар процедить в другую посуду, туда же протереть через дуршлаг картофель и пассерованный лук. Перед подачей растереть сырые желтки со сливками и заправить этой смесью суп, прогреть, не доводя до кипения.

Наталья ЗАМЕРИНА,
п. Первомайский Воронежской обл.

Суп-пюре с овощами

2 бульонных кубика, 500 г картофеля, 1 морковь, 3 ч.л. лимонного сока, порошок кориандра, перец, соль, зеленый лук, укроп, 4 ст.л. сметаны, 250 мл сливок.

Всыпать в бульон нарезанные овощи. Проварить 8-10 мин., затем вынуть из бульона 1/3 овощей. Влить в суп сливки, заправить соком и приправами. Отложенные овощи перемолоть мясорубкой и положить в суп, довести до кипения, заправить сметаной и луком.

Наталья ПЕЧЕНУРГЕНКО,
г. Тольятти.

Картофельный со свежими грибами

500 г грибов (боровики или маслята), 800 г картофеля, 200 г кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), 200 г лука, 2 ст.л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Грибы очистить, промыть, ножки измельчить и обжарить в масле. Отдельно поджарить нагорты на терке коренья и мел-

ко нарезанный лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить водой или мясным бульоном и варить 40 мин. Затем опустить нарезанный кубиками картофель, поджаренные грибные ножки и коренья с луком, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20-25 мин. Подливая, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью.

Наталья ЧЕРНЕЦОВА,
с. Петровское Курганской обл.

С манными клецками

3 ст.л. сливочного масла растереть с 2-мя сырыми яичными желтками, щепоткой соли, 2 ст.л. холодного молока. Всыпать 3/4 ст. манной крупы и оставить смесь на полчаса в холодильнике.

Из бульонного кубика приготовить бульон. Отщипывая ложкой от манной смеси небольшие кусочки, опускать их в кипящий бульон и варить 5-10 мин. Посыпать суп измельченной зеленью, подать горячим.

Елена ПРЯНУДОВА,
г. Минск.

Томатник

100 г соленых огурцов, 50 г лука, 150 г колбасы, 100 г зеленого горошка, 25 г растительного масла, 1 л томатного сока, соль — по вкусу.

Очищенные от кожицы и семян соленые огурцы и вареную колбасу нарезать ломтиками, репчатый лук мелко нашинковать. Все смешать, добавить зеленый консервированный горошек, залить томатным соком, заправить растительным маслом, солью.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

Острый

300-400 г говядины или постной свинины, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 ст. риса, 1 ч.л. красного молотого перца, 1 ч.л. хмели-сунели, соль, растительное масло.

Мясо режем небольшими кубиками, лук и морковь шинкуем соломкой. В кастрюлю наливаем немного растительного масла, нагреваем и кладем мясо. Жарим до готовности и добавляем лук и морковь. Когда мясо будет готово, солим по вкусу, добавляем перец, хмели-сунели. Перемешиваем, всыпаем промытый рис и заливаем горячей водой. Варим до готовности риса.

Ирина ИЛЬИНА,
с. Нововаловское Приморского края.

Суп «Харчо»

На 500 г мяса — 2 луковицы, 2-3 дольки чеснока, 2 ст.л. томата-пюре или 100 г свежих помидоров, 0,5 ст. риса, 0,5 ст. кислых слив.

Обычно харчо готовят из говяжьей грудинки, но ее можно заменить и бараньей. Мясо обмыть и нарезать небольшими кусками (по 3-4 куса на порцию), положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Пену, образующуюся при варке, снимать. Через 1-2 часа положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варить еще 30 мин. Томат слегка поджарить в масле на жире, снятом с бульона, и за 5-10 мин. до окончания варки добавить в суп. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Галина ОНЕНКО,
с. Тамбов, Тамбов.





Первые пряновкусовые растения, которые вырастут в июне — самые вкусные, их и советуем заготовить на зиму.

Укроп маринированный

Заливка: 4 ст. воды, 200 г 9%-ного уксуса, 40 г соли, 50 г сахара.

На литровую банку — 2 зубка чеснока и 1 лавровый лист. Зелень укропа вымыть, обсушить и плотно уложить целые веточки в банки. Затем залить кипящим маринадом и стерилизовать литровые банки 10 мин., закатать.

Заготовка для зеленых борщей

500 г щавеля, 500 г укропа, 300 г лука-батун, 80 г соли.

Зелень вымыть, высушить и мелко нарезать. Затем все перетереть с солью до тех пор, пока выделится сок.

для просушки. Можно сушить в духовке при 40 град. 2 часа. Высушенный шпинат уложить в стеклянные банки и плотно закрыть. Хранить в темном месте.

Сельдерей маринированный

Заливка: 4 ст. воды, 1 ст. 9%-ного уксуса, 3 бутончика гвоздики и 3 горошины черного перца.

Подготовить корнеплоды сельдерея. Вымыть, обрезать корни и соскоблить кожицу. Нарезать кубиками и опустить на 2-3 мин. в кипящую подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды). Затем сразу опустить в холодную воду, дать стечь воде и уложить сельдерей в банки по плечики. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 85-90 град. литровые банки 20 мин., литровые — 25 мин.

Ирина БОБРОВСКАЯ,
п. Красная Заря Орловской обл.

Варенье из черной смородины «Желейное»

Это варенье у нас в семье так называют потому, что по виду оно похоже на желе. По вкусу, как свежепротертые ягоды. И еще это варенье не меняет своего цвета и не за-

сахаривается.

3 ст. воды, 14 ст. сахара, 11 ст. смородины.

Из всей нормы воды и половины сахара сварить сироп. Как только сироп закипит, всыпать все ягоды. С момента закипания сиропа с ягодами варить 15 мин. на медленном огне. Затем снять с огня, всыпать оставшийся сахар и размешивать до полного его растворения.

Марина СИНИЦЫНА,
с. Бугровка, Татарстан.



Из черники

Мармелад

1 кг ягод, 200 г воды, 400 г сахара.

Ягоды залить водой и уварить на слабом огне, помешивая, до загустения. Затем до-

бавить сахар, проварить до консистенции мармелада, разложить в банки, остудить. Хранить в прохладном месте.

Компот с голубикой

1 кг голубики,
1 кг черники,
900 г сахара,



100 г воды.

Из воды и сахара сварить густой сироп. Залить разложенные в литровые банки ягоды, стерилизовать 20-30 мин. Закатать.

Галина
ЗАЧЕСОВА,
п. В. Сяглово
Калужской обл.

О да сало

Каждый человек, наверное, любит сало.

Правильно, грамотно засоленное сало нельзя сравнить ни с чем. Идешь, бывает, по рынку, по рядам прилавков, где продается сало, и слюну глотаешь.

Аромат! Вкус! Бесчисленные груды белого, розового, с прожилками, без прожилок, копченого, моченого, с красным перцем, с черным... Глаза разбегаются от разнообразия, но как глянешь на цены...

Да, настоящее, по правилам засоленное сало, да еще от правильно откормленной хрюшки, дорого и не каждому

дать в сало легко, как в сливочное масло. Тонкая, желтоватая или розовая кожа говорит о том, что продукт будет мягок и вкусен. Толстокожее сало — жевать не пережевать. А коричневый цвет кожи — это признак старости.

Нужное в хозяйстве сало — толстое, не меньше 3-х сантиметров. Рыночное сало не моют, а скребут ножом. Готовя к засолке, держат в воде двенадцать часов. Тогда оно станет еще более нежным и мягким. Сало, обладающее всеми этими достоинствами, при засолке «поведет себя порядочно».

А теперь несколько спосо-

сола хранится свежим месяц. Потом его тоже можно есть — опасности для здоровья никакой, но вкус уже не тот.

Мокрый посол

Сало порезать на большие куски, сложить в подходящую посуду и залить крепким рассолом (на ведро продукта 2 кг соли). Срок приготовления — девять суток. При этом каждые три дня рассол менять. Но награда за труды — белоснежное сало, которое тает во рту. Правда, специи в мокрое сало не добавляют. Зато хранится оно в морозильнике целый год и вкуса не меняет.

Вареное сало

(Для самых осторожных)

Перед засолкой сало 3 часа

500 г щавеля, 500 г укропа, 300 г лука-батуна, 80 г соли.

Зелень вымыть, высушить и мелко нарезать. Затем все хорошо перетереть с солью до тех пор, пока выделится сок. Плотнo уложить в пол-литровые банки и стерилизовать 10-15 мин.

Выход — 6 пол-литровых банок.

Шпинат сушеный

Молодые листья (до цветения) вымыть и удалить черешки, подвесить



и уложить сельдерей в банки по плечики. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 85-90 град. пол-литровые банки 20 мин., литровые — 25 мин.

Ирина БОБРОВСКАЯ,
п. Красная Заря Орловской обл.

Клубничный десертный напиток

100 г клубники, 5 ст. л. сахарного сиропа, сок половины лимона, 2 ст. газированной воды.

Ягоды разрежьте на несколько частей, выложите в эмалированную посуду, добавьте сахарный сироп, лимонный сок и немного газированной воды. Оставьте на полчаса, а затем долейте газированную воду, размешайте и разлейте в высокие бокалы. В каждый опустите кусочек пищевого льда и сразу же подавайте.

Нина АРДЫ,
г. Москва.

750 г сахара залить сиропом, сваренным из 200 г любого сока и 200 г меда, перемешать. Три раза в течение 8-ми

Фруктовый сахар

дней массу перемешивать деревянной ложкой. На девятый день фруктовый сахар готов.

Олег ГЛАЗУНОВ,
г. Гродно.

прожилками, без прожилок, копченого, моченого, с красным перцем, с черным... Глаза разбегаются от разнообразия, но как глянешь на цены...

Да, настоящее, по правилам засоленное сало, да еще от правильно откормленной хрюшки, дорого и не каждому по карману.

При желании сало можно засолить и самому, купив свежего (несоленого) на рынке, оно гораздо дешевле. Но для этого надо знать несколько нехитрых правил.

Сало, которое достойно стать соленым, и снаружи привлекательно, и внутри прекрасно. Первое, что оно предъявляет покупателю, — клеймо, которое говорит о том, что сало от здорового животного.

Приличное сало чисто выкоблено — никакой щетины. Цвет у него белый или нежно-розовый. Желтизна и серость означают старость. Сало не должно пахнуть посторонними запахами (рыбой, бензином), иначе при засолке избавиться от них не удастся. Бывает, попадает сало хряка и оно неприятно пахнет мочевиной, но если его подержать три часа в теплой воде с чесноком, запах поутихнет.

Сало, которое засолится на славу, ведет себя податливо и мягко. Нож должен вхо-

дительно, не меньше 3-х сантиметров. Рыночное сало не моют, а скребут ножом. Готовя к засолке, держат в воде двенадцать часов. Тогда оно станет еще более нежным и мягким. Сало, обладающее всеми этими достоинствами, при засолке «поведет себя порядочно».

А теперь несколько способов засолки сала.



Сухая засолка

(Для тех, кто всегда спешит)

Надо только натереть сало крупной солью, чтобы весь жир скрылся под кристаллами.

Можно солить с черным перцем — сало будет острее и запах приятнее. А если некоторые любят поострее, нужен красный молотый перец.

Затем сало кладут в морозильник, а зимой — на балкон или между оконными рамами. Через 2-3 недели можно есть. В морозильнике сало сухого по-

правда, специи в мокрое сало не добавляют. Зато хранится оно в морозильнике целый год и вкуса не меняет.

Вареное сало

(Для самых осторожных)

Перед засолкой сало 3 часа варят, добавив побольше соли и специй — перца, укропа, петрушки и прочего — по вкусу. Сало станет не только ароматным, но и безопасным — снизится риск заражения трихинеллезом и свиным цепнем.

Вареное сало еще теплым надрезают, начинают чесноком и снова добавляют соли. После этого — сразу в морозилку. Готово будет уже через неделю и не испортится полгода.

И напоследок. Чтобы при покупке не попало зараженное трихинеллой и цепнем сало, проверяйте главный документ — клеймо ветеринарного надзора на сальном (или мясном) куске или требуйте свежую ветеринарную справку. А дома купленное готовое сало надо варить не менее получаса. Но самое, конечно, главное, — не покупать мясные продукты где попало — на улице или с машины. Зачастую они не проходят ветеринарную проверку, а значит — могут угрожать здоровью и жизни потребителя.

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Хочу поделиться очень экономичным (в плане электричества и газа) способом приготовления топленого молока и ряженки. Многие совсем позабыли, что есть такая замечательная для хозяйки вещь — термос. С вечера вливаю в него закипевшее молоко, плотно закрываю крышкой, а утром разливаю в чашки ароматное, румяное, будто только что из русской печи, топленое молоко.

А когда молоко остынет до 30-40 град., беру магазинную сметану (на 1 л молока — 2 ст. л. сметаны) и заквашиваю. Через 2-3 часа ряженка готова.

Любовь ЛАРИКОВА,
г. Топки Кемеровской обл.





А в городе повсюду продают клубнику. Нежнейший товар истекает алым соком в картонных коробах на прилавках. Отборные, одна к одной, как на полиграфической открытке, ягоды ссыпаны в аккуратные плетеные корзинки, что жмутся к ногам бойких торговцев в подземных переходах. Их настырный сладкий аромат перебивает все запахи городского лета. И невозможно удержаться. Пока несешь домой эту сладость, непременно ухватишь пару ягод. Ну, подумаешь — немытая! А кое-кто из гигиенистов считает, что это вовсе не грязь, а полезные энзимы. Горячий вкус истает во рту и замирает крохотными ягодными зернышками на чуть саднящем небе.

С пользой и удовольствием

А внутри организма в это время происходят, возможно, и не столь поэтические, однако не менее благотворные процессы.

Дело в том, что, помимо прекрасного вкуса и аромата, клубника имеет весьма впечатляющий набор органических кислот. Скажем, по содержанию фолиевой кислоты она едва ли не превосходит все другие фрукты и ягоды. Эта самая фолиевая кислота — чрезвычайно нужный элемент в питании. Во-первых, она поддерживает работу сердечной мышцы. А, во-вторых, снижает уровень аминокислоты гомоцистеина. Помните американского экс-президента Рейгана? Так вот, он явно недоедал в своей жизни клубники, поэтому гомоцистеина у него в организме скопилось так много, что в конце концов он заболел болезнью Альцгеймера — попросту стал слабоумным. Вывод: хотите дожить до преклонных лет в здравом уме, ешьте побольше клубники и кормите ею родных и близких. А еще в клубнике много железа, что делает ее незаменимой для питания беременных и малокровных особ; меди, которая стимулирует выработку коллагена, позволяющего нашей коже надолго оставаться молодой и упругой; марганца и витамина С.

Что не съем — то размажу

Чем еще хороша клубника, так это тем, что она является продуктом многоцелевого назначения: можно вовнутрь употребить, а можно использовать для наружного применения. Например, делать

себе освежающие клубничные маски. А детям, которые по летней поре то и дело возвращаются домой с разбитыми локтями и коленями, прикладывать к ранкам компрессы из клубничного сока или свежий лист клубники. И боль утихнет, и заживет все значительно скорее.

В грамм добыча, в год — труды

Маленькие семечки на коже клубники для обычного потребителя уж никак не являются достоинством ягоды. Хотя бы потому, что противно застревают в зубах. А вот диетологи, напротив, усматривают в них большую пользу. Это так называемая нерастворимая растительная клетчатка. Вообще-то, она есть буквально во всех продуктах растительного происхождения, но только в очень малых количествах. Чтобы получить дневную норму, надо хорошенько поработать челюстями — в большой порции овощного салата ее всего-то 5 г. Согласитесь, что на этом фоне 4 г нерастворимой клетчатки в стакане клубники выглядят вполне убедительно.

Советы

Ягоды нужно есть только на пустой желудок, за полчаса-час до еды. И, разумеется, они должны быть свежими.

Мыть клубнику нужно проточной водой и непременно быстро. Чтобы она не успела потерять с водой ценные для нашего здоровья вещества.

Выбирайте ягоды размером поменьше, а цветом потемнее. Считается, что в них больше вкуса, да и пользы тоже.

Жара... Ура!

Ура — потому что не нужно возиться с ужином. Разморенные зноем домашние вполне удовлетворятся таким вариантом: на одну порцию берите 200 г йогурта, 3 ст.л. клубники и 1 банан. Все это смешайте в миксере.

Ешь и худеешь

Тем, кто перманентно озабочен размерами своей талии, тоже охота полакомиться. На здоровье! 250 г клубники порежьте на четвертинки. 100 г нежирного творога взбейте с молоком. Выложите ягоды на творог. Украсьте листиком мяты.

«Смоква»

На 5 ст. земляники — 3 ст. сахара.

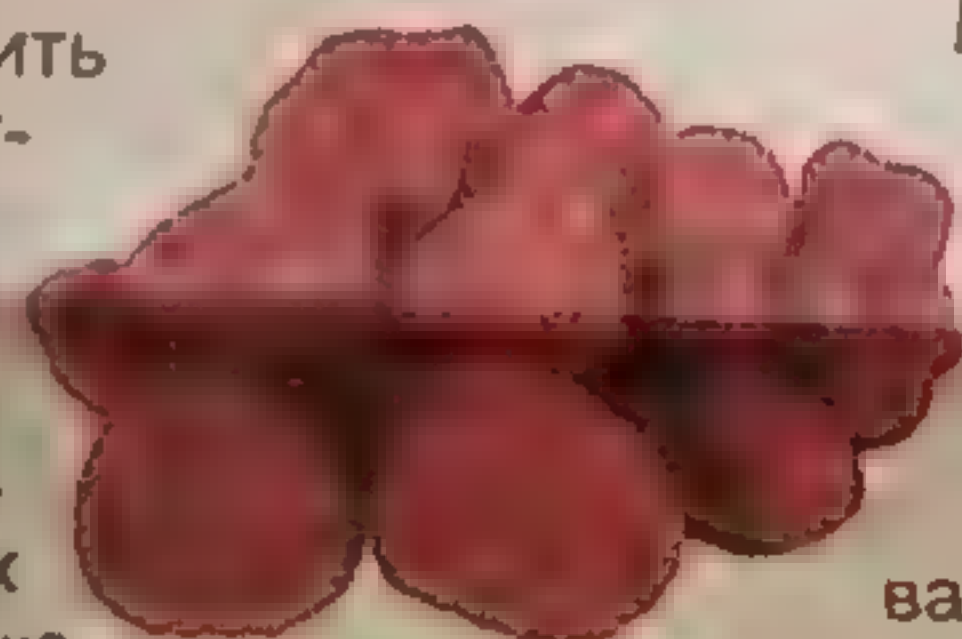
Ягоды промыть, уложить в кастрюлю, пересыпать сахаром и оставить до появления сока, затем поставить на слабый огонь. Часто помешивая, варить до состояния, когда масса начнет отставать от стенок кастрюли. Затем добавить 1 ст. размельченных грецких орехов. Готовую

или банках, завязанных пергаментной бумагой.

Компот из земляники

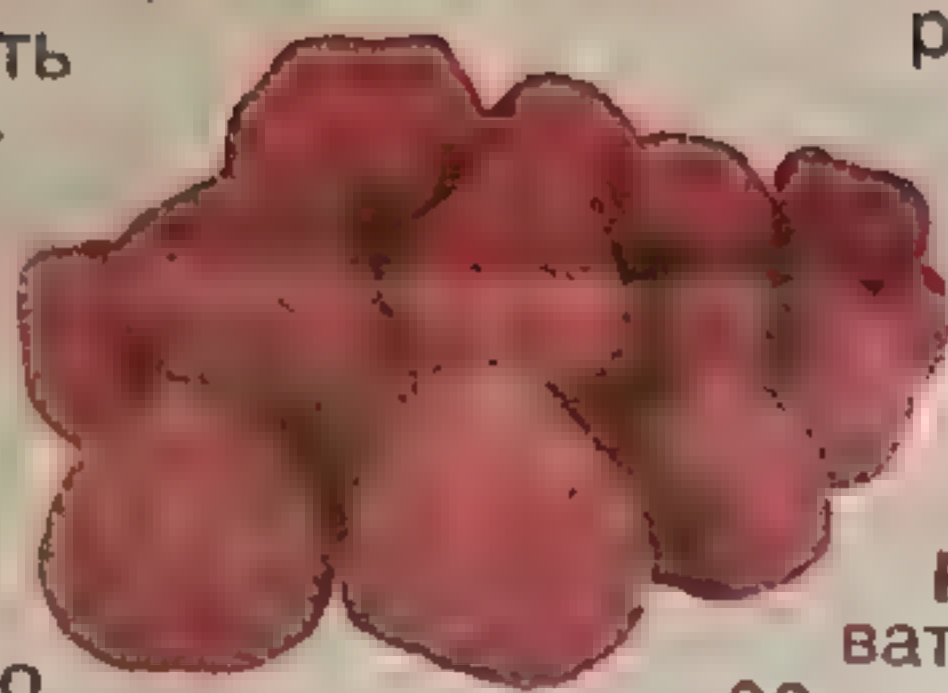
Ягоды земляники промыть, разложить в стерилизованные поллитровые банки. Залить горячим соком красной

смородины с сахаром (1 л сока, 400 г сахара) и пастеризовать при температуре 80 град. 10-15 мин. Сок



Из клубники

помешивая, варить до состояния, когда масса начнет отделяться от дна кастрюли. Затем добавить 1 ст. размельченных грецких орехов. Готовую смовку выложить на плоское блюдо, смоченное холодной водой, разровнять ножом и подсушить на воздухе. Затем нарезать ромбами, обсыпать сахарной пудрой. Хранить смовку в коробках



рилизированные пол-литровые банки. Залить горячим соком красной смородины с сахаром (1 л сока, 400 г сахара) и пастеризовать при температуре 80 град. 10-15 мин. Сок красной смородины содержит желирующие вещества, которые как бы обволакивают ягоды, и они сохраняют свою окраску.

Лариса ФИЛИППОВА,
с.Троицкое Воронежской обл.

Клубника по-королевски

Вишню отделить от косточек и прогреть под крышкой на слабом огне. Отжать сок. На 1 л сока вишни добавить 1 кг сахара. Сварить сироп. В горячий сироп положить клубнику. Оставить на 10 часов. Далее прокипятить 5-10 мин. Разлить в стерилизованные банки, закатать.

Клубника будет красного цвета, очень красивой и вкусной.

Налья ПЕТРУХИНА,
с.Троицкое Воронежской обл.

Сухое варенье

Крыжовник, вишню, клубнику, абрикосы вымыть (у вишни и абрикосов удалить косточки) и 30 мин. варить плоды в сиропе (на 1,25 кг сахара — 2 ст. воды), затем охладить, а на следующий

день снова варить на слабом огне, пока ягоды не станут прозрачными. После этого плоды вынуть из сиропа, разложить на блюде и подсушить в духовке. Когда поверхность будет хорошо просушена (внутри ягоды остаются влажными), уложить в банки, пересыпая сахаром.

Елена БАЛАКИНА,
г.Муром Владимирской обл.

Воздушный пирог с клубникой

400 г клубники (земляники или малины), 2-3 ст.л. муки, 6-8 яичных белков, сахар — по вкусу.

Ягоды протереть через сито, смешать с сахаром и мукой. Охлажденные белки взбить в крепкую пену, аккуратно соединить с ягодной массой. Форму обсыпать мукой, выложить тесто. Выпекать пирог в горячей духовке до румяной корочки. Подать горячим с молоком или сливками.

Ирина КАРПУХИНА,
д.Ольгино Липецкой обл.

можно в качестве продукта многоцелевого назначения. Можно вовнутрь употребить, а можно использовать для наружного применения. Например, делать

всего: 250 г клубники порежьте на четвертинки. 100 г нежирного творога взбейте с молоком. Выложите ягоды на творог. Украсьте листиком мяты.

Из клубники

Пирог

180 г муки, 80 г сахара, 120 г маргарина, 3 ст.л. сметаны, 3 желтка, 500 г клубники.

Маргарин растереть с сахаром, постепенно добавляя желтки, сметану и муку. Выложить тесто в смазанную жиром и обсыпанную мукой форму, выпечь в горячей духовке до готовности. Клубнику уложить на пирог и покрыть взбитыми белками (3 белка взбить со 150 г сахара). Поставить в духовку и дать белкам зарумяниться.

Торт

100 г муки, 100 г сахарной пудры, 5 яиц, 500 г клубники.

Для крема: 500 мл жирных сливок, 1 ст. сахара.

Взбить белки, добавить сахарную пудру и еще раз хорошо взбить. Осторожно соединить с желтками, мукой и перемешать. Тесто вылить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Печь в средне нагретой духовке. Остывший бисквит разрезать на 2 коржа, промазать раздавленными ягодами клубники, затем — сливками, взбитыми с сахаром. Верх торта смазать сливками и украсить целыми ягодами.

Крем

1 ст. сливок, 3/4 ст. сахарной пудры, 0,5 ст. размятой клубники, 10 г желатина.

Размятую клубнику протереть через сито и перемешать с сахарной пудрой. В кастрюлю налить взбитые сливки, добавить протертые ягоды, влить тонкой струйкой растворенный в теплой воде желатин, все время помешивая. Крем быстро разлить в вазочки и подать на стол.

Крем с творогом

200 г творога, 2 желтка, 70 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 мл молока, 400 г клубники.

Масло растереть с желтками, добавить протертый через сито творог, молоко и хорошо взбить. Положить клубнику и хорошо перемешать. Разложить в вазочки и украсить клубникой.

Коктейль

Смешать 0,5 ст. клубничного сока, 100 г мороженого, 0,5 ст. молока. Взбивать миксером 1 мин.

Вареники

3/4 ст. муки, 1 яйцо, 1/3 ст. простокваши, щепотка соды, соль, 1 ст. клубники, 100 г сахара,



0,5 ст. сливок или сметаны, крахмал.

В простоквашу добавить соду, соль и взбитое яйцо. Подготовленную смесь соединить с мукой, замесить тесто, раскатать и вырезать стаканом кружки, на которые положить ягоды, немного сахара и щепотку крахмала. Края защипать и сформовать вареники. Отварить в кипящей воде. Подавать, полив сметаной.

Творожная запеканка с клубничным соусом

700 мл молока, 150 г риса, 500 г творога, 3 яйца, 70 г сахара, 30 г сливочного масла, ванилин, 0,5 ст. земляники.

Рис промыть, залить молоком и сварить густую кашу. Масло растереть с сахаром, добавить творог, ванилин и смешать с рисовой кашей. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху положить ягоды земляники. Запечь в духовке. Готовую запеканку полить клубничным соусом.

Соус: 250 г клубники, 0,5 л воды, 50 г сахара, 1 ч.л. крахмала, сок 1 лимона.

Ягоды промыть, сварить в воде, добавив сахар, затем отделить от отвара, протереть через сито, снова соединить с отваром, добавить крахмал, разведенный холодной водой, довести до кипения и снять с огня. Заправить соком лимона.

Лариса ФИЛИППОВА,
с.Троицкое Воронежской обл.

Биг-Мак по-русски

0,5 кг вареной колбасы, 2 яйца, батон.

Колбасу пропустить через мясорубку, яйца взбить и влить

в колбасный фарш, хорошо перемешать. Батон тонко нарезать и нанести полученную массу на ломтики хлеба. Сверху помазать майонезом и посыпать тертым сыром, поставить в духовку на 10-15 мин. Подавать лучше горячим.

Светлана ШАЛАЕВА,
д. Пижма, Республика Марий Эл.

Салаты

«Обжорка»

8-10 шт. моркови, 2-3 луковицы, 2 соленых огурца, 100 г фарша или мяса (мякоть), растительное масло, майонез.

Нашинковать лук, обжарить до золотистого цвета. Морковь натереть на крупной терке, обжа-

рить. Фарш или мелко порезанное мясо пожарить. Все смешать, добавить нарезанные кубиками огурцы, залить майонезом.

Этот салат можно приготовить заранее. Поставив в холодильнике, он становится еще вкуснее.

Совет: овощи после обжаривания лучше немного отжимать от масла, иначе салат будет слишком жирным.

Виктория СОКОЛОВА,
п. П. Ингаш Криспюрского крип.

«Дворянский»

200 г отварного куриного мяса нарезать маленькими кубиками, 1 ст. очищенных грецких орехов поломать на кусочки, 1-2 луковицы измельчить и ошпарить кипятком, 200 г сыра натереть на крупной терке, 3 вареных яйца мелко нарезать. Все компоненты перемешать, заправить майонезом.

Екатерина ЧЕПАЙКИНА,
г. Йошкар-Ола.

«Сладкая курочка»

1 крупный окорочок отварить, освободить от костей, а мякоть измельчить. Добавить 1 ст. измельченных грецких орехов, 1 ст. изюма (черно-

слива, кураги или инжира — по вкусу). 2 моркови натереть на крупной терке и смешать с 2 нарезанными луковицами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, остудить и смешать с курицей. Заправить майонезом.

Ирина ХАСНУТДИНОВА,
г. Бобруйск.

Орехово-сырный сандвич

Индюшка — птица вкусная

Среди потребляемых в нашей стране мясных продуктов индюшати́на занимает одно из последних мест, хотя благодаря своим высоким качествам и ценным питательным свойствам этот вид мяса заслуживает гораздо большего внимания. Во всем мире, особенно в Америке, откуда эта птица родом, индюшати́на — один из самых распространенных продуктов; существует огромное количество рецептов его приготовления. В США жареная целиком индейка — главное блюдо праздника Дня благодарения.

Ученые, занимающиеся вопросами здорового питания, установили, что мясо индейки — самый полезный из мясных продуктов. Даже приверженцы вегетарианства считают, что, если и есть мясо, то только грудку индейки без кожи.

В мясе индейки содержатся такие жизненно необходимые минеральные вещества, как натрий, кальций, железо, цинк. Количество вредного для здоровья холестерина невелико — от 65 до 80 мг в 100 г.

В магазинах чаще всего можно найти замороженную птицу. Необходимо помнить, что размораживать индейку на воздухе при комнатной температуре нельзя. Поместите ее в пакет и опустите в холодную воду или положите в холодильник. Оттаивание длится достаточно долго: в холодильнике потребуется 10 часов на 1 кг веса, в холодной воде — 1 час на 1 кг веса. Ни в коем случае нельзя вновь замораживать мясо.

Если вы хотите запечь целого индюка, его нужно вымыть изнутри и снаружи, смазать растительным маслом или другим жиром и поместить в духовку. Птица выпекается при 160 град. Если поверхность уже подрумянилась, а мясо еще не готово, накрывают пищевой фольгой. Мясо готово, если при прокалывании выделяется прозрачный сок. Время приготовления фаршированной индейки увеличивается на 30 минут.



Салаты

С овощами

С макаронами

1,5 ст. нарезанного кубиками мяса индейки смешать с нарезанными овощами (1 огурец, 1 сладкий перец, 2 помидора). Добавить отварные макароны, заправить майонезом, измельченным чесноком и зеленью базилика и петрушки. Вместо майонеза можно использовать растительное масло, приправленное по вкусу уксусом. Можно посыпать салат натертым сыром.

Экзотический

1 ст. отварного нарезанного кубиками мяса индейки смешать с 0,5 ст. ягод клубники, 0,5 ст. нарезанного дольками персика, 0,5 ст. изюма, 1 натертым на крупной терке корнем сельдерея и 1 нарезанным кубиками яблоком. Смешать 2 ст. л. апельсинового сока с 1/3 ст. натурального несладкого йогурта, добавить немного тертой апельсиновой цедры, 1 ч. л. порошка кори и на кончике ножа порошок имбиря (по желанию).

Индейка, жаренная с грибами

Ножки и крылышки индейки порубить мелкими кусками, запанировать в муке, посолить, обжарить в растительном масле до образования корочки. Незадолго до окончания жарки добавить рубленый лук и свежие шампиньоны. Довести до готовности. Добавить томатный соус или пасту, немного кипящей воды, прикрыть крышкой на 2-3 минуты. Снять с огня, добавить свежую или замороженную зелень.

Запеченное филе индейки

Размочить черствый хлеб, отжать лишнюю воду, добавить яйцо, немного муки, замесить. Филе индейки нашпиговать кусочками свежего сала, моркови, чеснока, посолить, натереть чесноком, обложить кусочками лимона или ягодами брусники, кусочками сала. Закрыть со всех сторон тестом и поставить в хорошо прогретую духовку на 1,5 часа. При подаче на стол тесто удалить.

полностью или оставить только нижний слой.

Филе индейки в тесте

Филе индейки нарезать поперек волокон кусками толщиной около 1 см. Замариновать на 1-2 часа. Ломтики индюка достать из маринада на тарелку. В оставшийся маринад добавить 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, мелко

Орехово-сырный сэндвич

1 белый батон, 1 ст. очищенных грецких орехов, 3 зубка чеснока, 1 плавленый сырок, 2 ст.л. майонеза, 100-150 г сливочного масла.

Орехи пропустить через мясорубку, растереть с майонезом и плавленым сыром, добавить пропущенный через чесночницу чеснок.



Батон нарезать ломтиками, разделить попарно. Один ломтик пары смазать маслом, второй — ореховой массой. Сложить друг на друга так, чтобы начинка оказалась внутри. Оставить в холодильнике для пропитки.

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

Винегрет

По-новому

80 г вареного картофеля, 300 г (2-3 шт.) свежих помидоров, 30 г свежих огурцов, 30 г вареной свеклы, 30 г моркови, 1 яблоко, 2 ст.л. растительного масла, 100 г сметаны, 1/4 лимона, сахар, соль — по вкусу.

Картофель и свеклу порезать ломтиками. Вымытую и очищенную морковь порезать, добавить 1-2 ст.л. воды, растительное масло и тушить до готовности, после чего охладить.

Огурцы, помидоры и яблоки обдать кипятком и нарезать ломтиками. Затем все смешать, добавить сок лимона, соль, сахар и сметану. Перед подачей на стол охладить, можно добавить зелень.

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Необычный

Влить в кастрюлю 1 ст. растительного масла. Сырую крупную свеклу нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Далее укладывать слоями сырые очищенные, также нарезанные кубиками 2-3 картофелины и 2 моркови. Поставить кастрюлю на средний огонь, плотно накрыв крышкой. Как только из-под крышки пойдет пар, огонь уменьшить до минимума, но крышку не открывать. Потушить еще 20 мин., огонь выключить и, не вынимая овощи из кастрюли, остудить. Затем смешать с 2-мя измельченными луковичками и кислой капустой. Посолить по вкусу.

Анна КОЗИНА,
с. Махновка Курской обл.

ный сок. Время приготовления фаршированной индейки увеличивается на 30 минут.

Салаты

С овощами

100 г мяса индейки отварить, остудить, порезать мелкими кубиками. 2-3 шт. картофеля порезать кубиками и обжарить в растительном масле, 1 луковицу мелко порезать и замариновать в слабом растворе уксуса, 2 свежих моркови, 1 сырую свеклу и 1 яблоко потереть соломкой. 100 г свежей капусты мелко порезать соломкой, немного перетереть. На дно блюда положить майонез, выложить свеклу, затем маринованный лук, мясо индейки, яблоко, капусту, картофель, морковь, залить майонезом.



полностью или оставить только нижний слой.

Филе индейки в тесте

Филе индейки нарезать поперек волокон кусками толщиной около 1 см.

Замариновать на 1-2 часа. Ломтики индейки достать из маринада на тарелку. В оставшийся маринад добавить 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, щепотку соды, муку и замесить тесто консистенции негустой сметаны. Обмакнув ломтики индейки, обжарить в подсолнечном масле на слабом огне под крышкой. Необходимо следить, чтобы мясо со всех сторон было покрыто тестом, в этом случае оно получится сочным и ароматным.

Маринад: 1 ст. л. уксуса, 1 ст. кипяченой холодной воды, соль и сахар на кончике чайной ложки, перец черный молотый.

Светлана ВКУСНЕНЬКАЯ,
г. Минск.

Рассыпчатый рис на гарнир

Рис сварится быстрее, если не размешивать его ложкой, а время от времени встряхивать кастрюлю.

Идеальный гарнир к мясу получится из рисовой крупы. Сначала слегка обжарьте ее в сливочном масле, чтобы она стала чуть прозрачной, а затем отварите не в воде, а в кипящем бульоне.

В рисовую кашу сахар нуж-

но добавлять в самом конце варки, заранее растворив его в воде. Тогда каша будет рассыпчатой.

Если вы собираетесь приготовить гарнир из тонкого риса, замочите его на ночь в холодной подсоленной воде.

В прежние времена хозяйки знали: вкусная рисовая каша получится, если перед подачей на стол добавить в нее взбитый яичный белок.

Рис станет белоснежным, если капнуть в воду немножко уксуса. А если в кипящую воду добавить 2-3 ст.л. холодного молока, рис сварится отдельными крупинками. Рассыпчатым рис получится, если сварить его в пароварке.

Два способа приготовления риса для плова

Засыпают в подсоленную воду рис и варят, пока крупинки не станут снаружи мягкими, а внутри сохраняют упругость. В этот момент рис нужно откинуть на сито или друшлаг и промыть холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растапливают часть жира, кладут туда отваренный рис, поливают остальным жиром, закрывают кастрюлю крышкой и нагревают 40-45 минут. Для того, чтобы рис в это время не пригорел, на дно кладут лепешку из пресного теста, приготовленного, как для домашней лапши (вода, мука, яйцо) очень круто замешенного. Лепешку подают на стол с пивом.

В кипящую соленую воду (2 ст. воды на 1 ст. риса) добавляют часть масла или жира, всыпают промытый рис и варят при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает воду, поливают его остальным жиром, кастрюлю накрывают крышкой и продолжают варить 30-35 мин.

Надежда ПАВЛОВА,
г. Горячий Ключ Краснодарского края.

Крупеник

Перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде без жира и положить в кипящую подсоленную воду. Крупу с водой перемешать и снять всплывшие оболочки зерен. Влить горячее молоко и варить без крышки, пока крупа не впитает всю жидкость. Затем положить туда жир, размешать, закрыть крышкой и довести кашу до готовности на водяной бане. Готовую кашу взрыхлить.

Протереть творог, добавить в него яйца, сахар, хорошо перемешать. Соединить с гречневой кашей, перемешать и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную творогом. Оформить в виде небольшой горки, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и сбрызнуть жиром. Запечь при температуре 250-280 град.

Разрезать готовый крупеник на 4 части. Уложить на тарелки, сбоку подлить сметану.

Марина ХОЛОДОВА,
с. Михайловка Приморского края.

**С 11 июня
по 11 июля**

Петров пост

Петров (Апостольский) пост установлен в память первоверховных апостолов Петра и Павла, которые постились, готовя себя для Евангельской проповеди. Он начинается через неделю после праздника Святой Троицы и продолжается до дня памяти Святых апостолов (12 июля). Длительность поста зависит от времени празднования Пасхи и колеблется от 8-ми дней до 6-ти недель. В этот пост рекомендуют: в понедельник — горячую пищу без масла, среду и пятницу — сухоедение, в остальные дни — горячую пищу с маслом и рыбой (продукты животного происхождения в пост полностью исключают). Если на понедельник, среду и пятницу приходятся дни памяти великих святых, то разрешают горячую пищу с маслом. Если праздник Святых апостолов (12 июля) приходится на среду или пятницу, то разговены (начало вкушения мясной пищи) переносятся на следующий день, а в этот день разрешается горячая пища с маслом и рыбой.

Салат зеленый с маслом

300 г зеленого салата, 1 огурец, корочки 2 ломтиков белого хлеба, 2 ст.л. растительного масла, 2 дольки чеснока, соль, уксус, зелень — по вкусу.

Зеленый салат нарезать по вкусу, листья и положить в салатник. Добавить свежий огурец, нарезанный кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные маленькими ромбиками. При подаче полить соусом из уксуса и растительного масла, посолить, перемешать и посыпать нарубленной зеленью.

огурцы мелко нарезать, посолить и залить охлажденным квасом. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа или лука.

Рыба, тушенная с укропом

Свежую морскую рыбу разделить, посолить и густо пересыпать укропом, черным перцем и репчатым луком. Выложить в сотейник толстый слой измельченного укропа, затем рыбу. Сверху засыпать укропом, полить растительным маслом и тушить на медленном огне до готовности.

Оладьи из картофеля и грибов

5 картофелин, 300 г свежих грибов, 4 ст.л. растительного масла, соль.

Очищенный картофель натереть, смешать с мелко нарубленными вареными грибами и посолить. Выкладывать смесь ложкой на сковороду с горячим маслом и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Если тесто слишком жидкое или оладьи при выпечке разваливаются, добавить муку или молотые сухари.

Рулет с укропом

500-600 г муки, 1 ст. теплой воды, 0,5 ст. растительного масла, 25 г дрожжей, соль, сахар.

Для начинки: свежий сочный укроп, растительное масло, соль.

Приготовить дрожжевое тесто и поставить в теплое место для брожения, дважды делая обминку. Раскатать его в виде прямоугольника слоем 1 см или чуть тоньше, обильно смазать растительным маслом, посыпать мелко нарезанным укропом, слегка посолить. Завернуть рулетом, перенести на смазанный маслом противень, наколоть вилкой, дать расстояться 15-20 мин., смазать крепким чаем (по желанию можно посыпать тмином) и выпечь в духовке при 180-200 град. до готовности.

Кухня народов мира

Блюда «а ля»

Понятие вкуса складывается из следующих «вкусов»: сладкий, соленый, кислый и горький. Люди по-разному реагируют на эти понятия. Проведенные научные исследования показали, что только меньше половины исследуемых четко отличали эти понятия. Немногие имели также вкусовую память. Разные люди имеют разную степень вкуса. Отсюда легче понять, почему у одной хозяйки все так вкусно, а у другой — не очень. Почему одни капризничают в еде, а другие едят все, что им подают. Вкус можно развивать, а вкусовую память — тренировать.

Во времена 17-19 веков хорошим тоном считалось создание собственного нового блюда, которое было бы так совершенно, чтобы прославило имя «открывателя» и вошло в историю. Так возникли блюда «а ля».

Зразы «а ля Нельсон»

Кто же не слышал об адмирале Нельсоне (1758-1805), победителе при Трафалгаре, возлюбленном прекрасной леди Гамильтон, который был любителем пышных зраз.

Зразы а ля Нельсон готовят из ломтиков говядины, слегка обжаренных и потушенных с маслом, луком, грибами, а затем запеченных в сметане.

Турнедос «а ля Россини»

Знаменитый оперный композитор Россини (1792-1868) очень любил поесть. Сам занимался

кухней и, несмотря на то, что написал около 40 опер, всегда находил время, чтобы приготовить какое-нибудь вкусное блюдо. Когда однажды приятель сообщил ему о бешеном успехе одной из опер, Россини сказал. «Поменьше об опере! Лучше попробуй мой новый соус!» Россини был невероятно толстым и, несмотря на это, прожил 76 лет.

Турнедос а ля Россини — это говяжье филе на гренках, очень мало жареное. К нему подают спаржу, мелкие запеченные помидоры и белые итальянские грибы трюфели.

Торт Захера

Когда-то это был известный деликатес, говорили, что «без торта Захера Вена не была бы Венной». Молодой Эдвард Захер был шефом кухни при дворе канцлера Меттерниха, где в 1832 году впервые подал это совершенное творение. Отсюда и название «торт Захера».

Для этого торта берут в равных количествах масло, шоколад, сахар и муку. Добавляют желтки, пену взбитых почти на твердо белков и полученное тесто выпекают. Затем торт нарезают, смазывают джемом из абрикосов и лакируют шоколадом.

Уха

«а ля Суворов»

Русский полководец Михаил Суворов (1729-1800) не был гурманом. Охотно ел то же, что и его солдаты, а их любимой едой была русская уха. Отсюда и название «а ля Суворов».

Уху варят на малом огне очень долго, затем из рыбы делают маленькие фрикадельки, овощи растирают, добавляют зелень петрушки и укроп.

Цыпленок «а ля Верди»

Джузеппе Верди (1813-1901) знаменитый итальянский композитор, также, как и Россини, был большим любителем кулинарного искусства. Своих гостей принимал специальным блюдом из цыпленка, которое было так вкусно, что прославило его имя. В различных ресторанах мира можно встретить в меню «Цыпленок а ля Верди».

Зарумяненного, запеченного цыпленка делят на порции и раскладывают на блюде из жаропрочного стекла, обкладывают вокруг отварным рассыпчатым рисом, трюфелями или шампиньонами и куриной печенью. Это все поливают белым вином, посыпают наструганным маслом и запекают.

Саварин

Саварин — это просто бабка из дрожжевого теста, выпеченная в округлой форме для торта, которую затем нарезают, смачивают ромовым сиропом и обильно смазывают густым вареньем. Саварин подают хорошо охлажденным.

В этом случае это блюдо называется не «а ля», а по фамилии писателя и гурмана Яна Ательма Брилла-Саварина (1755-1826), возможно он принимал гостей именно этим блюдом. До наших дней дошла книга Брилла-Саварина «Физиология вкуса или медитация совершенной гастрономии», переизданная в 1973 году. Автор говорит: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Или еще: «Звери жрут, а человек — ест. Но есть умеет только человек интеллигентный». Или: «Судьбы народов зависят от способа их питания». Разве он был не прав, когда писал эти строки 200 лет назад?

Подготовила Елизавета РЖЕЗТСКАЯ,
г. Москва.

тельного масла, 2 дольки чеснока, соль, уксус, зелень — по вкусу.

Зеленый салат нарезать поперек листьев и положить в салатник. Добавить свежий огурец, нарезанный кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные маленькими ромбиками. При подаче полить соусом из уксуса и растительного масла, посолить, перемешать и посыпать нарубленной зеленью.

Салат из шпината, лука и редиса

200 г шпината, 0,5 луковицы, 8-10 шт. редиса, 1 ч.л. меда, 2 ст.л. растительного масла, лимонный или другой кислый сок — по вкусу, 2 ст.л. дробленых грецких орехов, соль.

Овощи нашинковать и смешать. Заправить растительным маслом, соком и медом, которые надо предварительно смешать. Салат посыпать толчеными орехами. Вместо редиса можно взять 2 редьки.

Похлебка картофельная

2 отварные картофелины, 3 свежих огурца, 1 л кваса, соль, зелень.

Очищенный картофель и

оминку. Раскатать его в виде прямоугольника слоем 1 см и lightly тоньше, обильно смазать растительным маслом, посыпать мелко нарезанным укропом, слегка посолить. Завернуть рулетом, перенести на смазанный маслом противень, наколоть вилкой, дать расстояться 15-20 мин., смазать крепким чаем (по желанию можно посыпать тмином) и выпечь в духовке при 180-200 град. до готовности.

Буза

(старинный напиток)

1 кг пшена, 750 г сахара, 5 г дрожжей, 10 л воды.

Промытое пшено сварить с водой (соотношение 1:4) до полного размягчения. Полученную кашу растереть и разбавить двойным количеством воды. После охлаждения до 30 град. добавить дрожжи, половину сахара и поставить для брожения при 25-30 град. на сутки. Затем всыпать оставшийся сахар, долить водой до нормы, разлить в бочки или бутылки и выдерживать еще сутки.

Буза — очень приятный и полезный слабоалкогольный напиток непрозрачного белого цвета, обладает своеобразным кисло-сладким вкусом.

Алексей СМАГИН,
г. Могилев.

Как едали в старину

Оказывается, плохо.

Казалось бы, благословенная старина с ее заповедными лесами, не тронутыми современными химическими способами эксплуатации, и привольными лугами была настоящим раем для скота. В действительности же, вследствие низкого уровня тогдашнего скотоводства, скот вырастал худой, и его мясо не могло быть особенно вкусным.

В начале XIX века сахар был так дорог, что его прода-

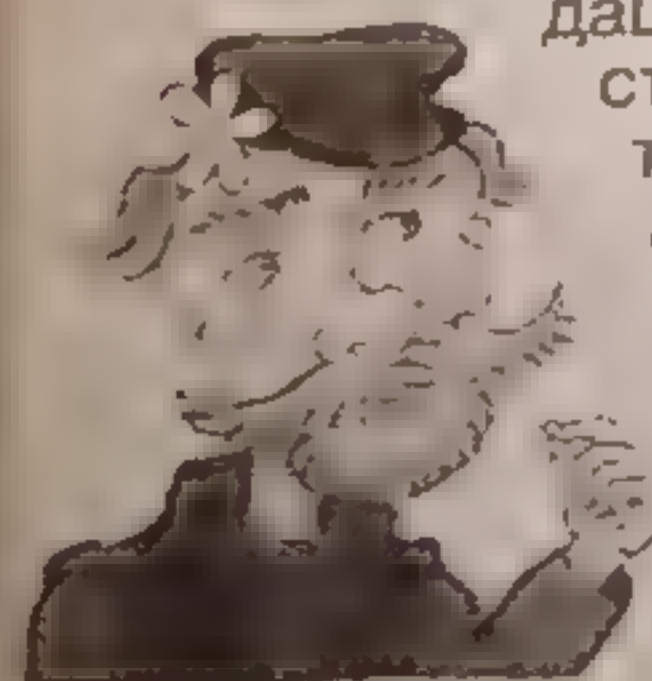
вали только в аптеках. Асдабривать свой суп пряностями могли лишь очень богатые люди. Существовавший тогда налог на соль держал цены на непостижимой для нас высоте. Вследствие крайне примитивных способов помола, предки наши ели хлеб, который нам, наверное, стал бы поперек горла.

В несомненный актив нашего времени надо записать опрятность в еде, чем не могли похвалиться даже монархи прошлых веков.

При дворе Людовика XIV, служившем школой аристократического изящества манер для всего тогдашнего цивилизованного мира, вельможи и даже сам великодушный «Король Солнце», разрывали мясо пальцами и ели из нелуженой посуды.

Вилки и ножи вошли в обиход французского двора лишь при Людовике XVI.

Подготовил Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.



Кто же не слышал об адмирале Нельсоне (1758-1805), победителе при Трафалгаре, возлюбленном прекрасной леди Гамильтон, который был любителем пышных зраз.

Зразы а ля Нельсон готовят из ломтиков говядины, слегка обжаренных и потушенных с маслом, луком, грибами, а затем запеченных в сметане.

косов и лакируют шоколадом.

Уха

«а ля Суворов»

Русский полководец Михаил Суворов (1729-1800) не был гурманом. Охотно ел то же, что и его солдаты, а их любимой едой была русская уха. Отсюда и название «а ля Суворов».

и вкуса или медитация совершенной гастрономии», переизданная в 1973 году. Автор говорит: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Или еще: «Звери жрут, а человек — ест. Но есть умеет только человек интеллигентный». Или: «Судьбы народов зависят от способа их питания». Разве он был не прав, когда писал эти строки 200 лет назад?

Подготовила Елизавета РЖЕУТСКАЯ,
г. Могилев.

Питание и здоровье

Хочу поделиться рецептами блюд для людей, страдающих диабетом, ведь и им хочется чего-нибудь вкусенького.

Торт

«Диабетический»

Для теста: 200 г пшеничной муки высшего сорта, 250 г миндаля, 10 яиц, 1 ч.л. какао, 20 г ксилита (сорбита).

Для крема: 300 г сливочного масла, 20 г желатина, 2 ч.л. коньяка, ванилин — на кончике ножа, 20 г ксилита (сорбита).

Для приготовления основы взбивают желтки, добавляют перемолотый на кофемолке ксилит или сорбит, измельченный миндаль и тщательно перемешивают. Тесто выкладывают на

противень, застеленный бумагой, и выпекают в нагретой до 230 град. духовке в течение 15-20 мин. Выпеченный корж охлаждают, затем осторожно отделяют бумагу и режут на части в зависимости от размера торта.

Для приготовления крема желатин замачивают в воде на 2-3 часа до полного набухания, подогревают на водяной бане, процеживают, добавляют ксилит или сорбит, перемешивают и охлаждают до комнатной температуры. Взбивают сливочное масло, добавляют коньяк, ванилин и, не прекращая взбивания, постепенно вводят раствор желатина.

Кремом склеивают слои основы, покрывают поверхность и боковые стороны торта. Часть крема смешивают с какао и украшают поверхность. Обрезками коржа посыпают боковые стороны.

Торт «Бодрость»

Для теста: 220 г пшеничной муки высшего сорта, 1,5 ст. измельченных ядер ореха, 70 г сливочного масла, 1 яйцо, 150 г сорбита, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: 100 г сливочного масла, 100 г сорбита, 0,75 ст. молока, 1 ч.л. коньяка, 10-15 слив из компота.

Сливочное масло взбить с размельченным сорбитом, добавить слегка взбитое яйцо, соду, погашенную уксусом, муку, орехи и замесить тесто. Затем раскатать в пласт толщиной 1-1,5 см, положить на противень и выпечь.

Выпеченный пласт разрезать на 2 части, нижний пласт смазать кремом, положить порезанные дольками сливы и накрыть вторым пластом. Поверхность смазать кремом, боковые стороны посыпать крошкой из обрезков, верх украсить кремом и орехами.

Для получения крема сварить сироп: сорбит положить в молоко и кипятить до полного его растворения. Затем взбить до бела сливочное масло и, не прекращая взбивания, ввести маленькими порциями хорошо охлажденный сироп, пока не получится однородная пышная масса, в конце взбивания добавить коньяк.

Валентина ЗБЕНЯКОВА,
г. Орел.



Сладкий



СТОЛ



Торты

«Кис-кис»

2 яйца, 3 ст.л. сахара, 3 ст.л. меда, 3 ч.л. какао, 50 г сметаны, 1 ч. л. соды, 2 ст. муки.



Взбить яйца с сахаром добела, добавить мед, сметану, соду, муку. Из получившегося теста выпечь 3 коржа. Смазать любым кремом.

Алена МАРТЮШЕВА,
Татьяна УРАЗОВА,
д. Тереминка Пермской обл.

«Зайчик»

3 ст. муки, 1 ст. сахара, 1 пачка маргарина, 6 яиц, 2 ст. натертой на мелкой терке сырой моркови, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. уксуса.

Для крема: 0,5 ст. воды, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 200 г сахара.

Желтки растереть с 0,5 ст. сахара, добавить размягченный маргарин, морковь. Белки взбить в крепкую пену, подсыпая оставшийся сахар. Осторожно ввести в тесто половину белковой массы, затем добавить муку, соду, погашенную уксусом.

Форму смазать маслом, выложить в нее тесто, выпекать при 200 град. Готовый корж остудить, разрезать по горизонтали на 2 части.

Из сахара, воды и лимонной кислоты сварить сироп, остудить, осторожно влить в оставшиеся взбитые белки. Продолжая взбивать, добавить немного сока сырой свеклы. Розовым кремом промазать коржи. Поставить торт на несколько минут в духовку, чтобы крем слегка подсох.

Александра СТЕПАНОВА,
п. Набат Волгоградской обл.

какао, 9 ст. л. муки, корица.

В круглой форме выпечь два коржа, разрезать их по горизонтали, сложить, чередуя, светлые и темные коржи, промазывать кремом. Верх торта залить глазурью.

Для крема растереть 2 банана, соединить их с банкой вареной сгущенки и взбить с 50 г сливочного масла.

Глазурь: 1 ст. л. какао, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. молока, 30 г сливочного масла. Все компоненты перемешать, прокипятить на слабом огне в течение 5 мин., охладить.

«Секрет

тропиканки»

Для первого коржа: 1 яйцо, 0,5 ст. сахара, 1 ст. молока, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. пищевой соды, 10 ст. л. муки, ванилин.

Для второго коржа: 1 яйцо, 0,5 ст. сахара, 1 ст. кефира, 0,5 ч. л. соды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л.

Печенье

«Сигаретки»

Для теста: 200 г сметаны, 150 г сливочного масла, 1,5 ст. муки.

Начинка: по 250 г орехов и чернослива пропустить через мясорубку, смешать с 2 ст.л. сахара.

Замесить крутое тесто, раскатать, нарезать полосками длиной 10 см и шириной 7 см. Положить начинку, завернуть сигареткой и выпечь в духовке.

Виктор ЩЕЛКУНОВ,
с. Верхний Любаз Курской обл.

«Звездочки»

250 г майонеза, 1/4 пачки сливочного маргарина, 1 ст. сахара, 1 яйцо, 3,5 ст. муки, ванилин, мак, корица, черника сушеная.

Взбить яйцо с сахаром, на майонезе и муке замесить густое тесто, влив растопленный маргарин. Разделить тесто на несколько частей и убрать в холодильник на полчаса. На посыпанной мукой доске раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см и вырезать фигурное печенье в виде звездочек, цветочков, сердечек, грибов. Выпекать в духовке 10 мин., следя, чтобы не пригорело. Каждый вид изделия должен отличаться от другого, например, сердечки посыпать корицей, а грибки — маком; в середину звездочки или цветочка поместить по сухой черничке. Вид готового печенья получается изумительным, а выпечь его можно за несколько дней до праздника — майонез не дает ему черстветь.

Лина КРЫЛОВА,
г. Дятьково Брянской обл.

Фруктовое

1 ст. муки, 110 г сливочного маргарина, 0,25 ст. сметаны, 1 ст. крахмала, 1 ст. сахара, 2 желтка, 1 белок, 1,5 ст. сухофруктов, 0,5 ст. измельченных грецких орехов, ванилин, щепотка соды.

Размягченный маргарин взбить с сахаром, добавить желтки, сметану, ванилин, муку, смешанную с содой, изюм, курагу и чернослив (без косточек), вымоченные в воде. Замесить тесто, скатать его валиками длиной 30 и толщиной 3 см, осторожно положить на противень, слегка приплюснуть ножом, обмазать взбитым белком, посыпать размельченными орехами и выпекать в духовке при умеренном жаре до золотистого цвета. Горячие валики нарезать острым ножом наискось на нетолстые кусочки.

Елена ХАМИДУЛЛИНА,
г. Дюртюли, Башкортостан.

Грибочки ореховые

150 г молотых орехов, 150 г сахара, 1 белок, 1 ст. л. мака.

Для помадки: 50 г какао, 100 г сахара, 2-3 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, ванилин.

Из молотых орехов, сахара и белка замесить тесто, сформовать из него грибочки: шляпки и ножки. Шляпки смазать коричневой помадкой, а ножки — белком и прикрепить к шляпке. Концы ножек смазать белком и окунуть в мак. Готовые грибочки выложить в корзиночку, застеленную вышитой или бумажной салфеткой.



Закваска для кваса

В 3-литровую банку влить немного теплой кипяченой воды, всыпать 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. сухого кваса (или 2 ломтика пережженного хлеба), 15 г дрожжей и 7-10 изюминок. Размешать, чтобы сахар растворился, выдерживать, пока дрожжи не начнут бродить. Затем долить до плечиков банки холодной кипяченой воды и оставить в комнате на 4 дня. Осевшая на дне масса и есть закваска. Готовый квас можно использовать для окрошки или пить в жаркую погоду. К закваске добавить по 1 ст.л. сахара и сухого кваса, долить до плечиков банки холодную кипяченую воду. Через сутки квас готов.

Анна ДЮЖИЙ,
г. Балхов Орловской обл.

Любителям кваса

Обычный хлебный квас, приготовленный на основе ржаного или ячменного солода, сухарей, хлеба, при сахарном диабете не рекомендуют ввиду высокого содержания в них углеводов. Поэтому больным лучше готовить плодово-ягодные варианты кваса: клюквенный, брусничный, яблочный, вишневый, моршковый, рябиновый, ежевичный, смородиновый, березовый без добавки сахара или других углеводов. Заправлять такие квасы следует сухофруктами или незначительным

«Пропитки»

Для первого коржа: 1 яйцо, 0,5 ст. сахара, 1 ст. молока, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. пищевой соды, 10 ст. л. муки, ванилин.

Для второго коржа: 1 яйцо, 0,5 ст. сахара, 1 ст. кефира, 0,5 ч. л. соды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л.



«Белый»

Тесто: 200 г маргарина, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 2 ст. муки, 0,5 ч. л. соды, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, соль.

Крем: 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны.

Из размягченного маргарина и остальных компонентов замесить тесто. Скатать из него четыре шарика и оставить их на 1 час при комнатной температуре. Затем раскатать и испечь в духовке. Каждый корж смазать кремом. Верх тоже смазать кремом и посыпать толчеными орехами. Можно украсить дольками апельсина или лимона, ягодами.

Лилия КОЖУХАЙЛО,
г. Лида Гродненской обл.

Шоколадное масло по-русски

Максимально экономя, самостоятельно готовите для себя экологически чистый продукт без эмульгаторов и красителей.

Высыпать в кастрюлю (желательно — с толстым дном, а не в алюминиевую), 500 г сахара, пачку ванилина, 5 ст. л. какао, 8 ст. л. (без горки) муки. Тщательно перемешать, чтобы не

было комочков. Залить 1 л холодного молока, поставить на огонь и варить, все время помешивая, пока не начнет закипать. Добавить пачку любого мягкого маргарина или масла. Варить 10 мин.

Выход: две 700-граммовые банки.

Масло можно использовать в качестве крема для тортов, бутербродов, трубочек и т. д. При этом добавьте в него свои «сюрпризы»: кокосовую стружку, цукаты, тертые бананы, измельченные орехи, цедру и т. д.

Альфия ГУСТОВА,
г. Бирск.

«Ореховое» масло

Пропорции — по вкусу.

Сливочное масло оставить на 2 часа при комнатной температуре, затем соединить с сахарной пудрой и молотыми грецкими орехами. Хранить в холодильнике.

С таким маслом и обыкновенный батон становится необыкновенно вкусным!

Наталья КЛЕВЦЕВИЧ,
д. Вулька-1 Брестской обл.

Грибочки ореховые

150 г молотых орехов, 150 г сахара, 1 белок, 1 ст. л. мака.

Для помадки: 50 г какао, 100 г сахара, 2-3 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, ванилин.

Из молотых орехов, сахара и белка замесить тесто, сформовать из него грибочки: шляпки и ножки. Шляпки смазать коричневой помадкой, а ножки — белком и прикрепить к шляпке. Концы ножек смазать белком и окунуть в мак. Готовые грибочки выложить в корзиночку, застеленную вышитой или бумажной салфеткой.

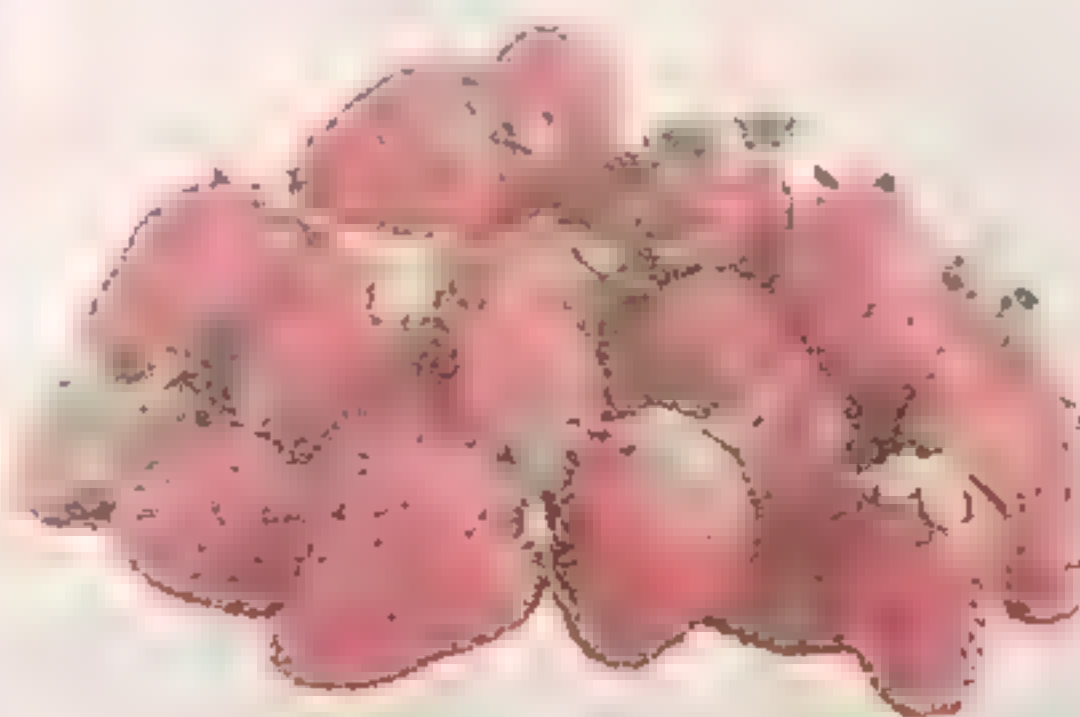
Помадка: размешать молоко с сахаром (до густоты сметаны), добавить какао, перемешать, немного поварить, остудить и добавить масло.

Елена БАРАШЕВА,
г. Катив-Ивановск Челябинской обл.

Клубнично- творожный зефир

700-граммовая банка клубничного варенья, 500 г творога, 500 г сахара, 30 г желатина, ванилин, лимонная кислота, сода на кончике ножа.

Клубнику откинуть на сито.



Отцеженный сироп разделить на две части. Сахар залить половиной сиропа на 30 мин., вторую часть сиропа растереть с творогом. Желатин залить холодной кипяченой водой на 30 мин. Сахар прокипятить и добавить набухший желатин. Довести до кипения. Взбить миксером до получения густой массы. Добавить соду, ванилин, лимонную кислоту. Взбить еще в течение 5 минут. Затем ввести творог. Дать массе немного остыть. Кондитерским шприцем или ложкой выложить массу на противень в виде зефира. На верх каждой зефиринки положить по клубничке. Вынести на холод.

Марина ГЕРАСКИНА,
г. Сасово Рязанской обл.

Конфеты «Ласточкины гнезда»

3 белка и 150 г сахара взбивают в пену (сахар вводить постепенно). Затем так же постепенно вводят 150 г мелко рубленых орехов. Смесь выкладывают на смазанный жиром противень, конфеты подсушивают на очень слабом огне.

Ирина ДАНИЛИНА,
д. Семоповщина Брестской обл.

Цитрусовый фраппе

80 г мороженого, 10 г лимонного сиропа, 60 г напитка «Фанта».

В миксере взбить мороженое с лимонным сиропом. Перелить в стакан и добавить напиток «Фанта». Затем все тщательно перемешать, разлить в бокалы.

Татьяна ПОЦЕЛУЙКИНА,
г. Михайловка Волгоградской обл.

этому большим лучше готовить плодово-ягодные варианты кваса: клюквенный, брусничный, яблочный, вишневый, моршковый, рябиновый, ежевичный, смородиновый, березовый без добавки сахара или других углеводов. Заправлять такие квасы следует сухофруктами или незначительным количеством изюма (300 г сухофруктов на 10 л кваса или 100 г изюма на такое же количество напитка).

Виктор СОЛОНЕЦ,
г. Любань.

Следующий номер газеты
выйдет 4 июля 2001 г.

«НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно
Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс
(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель —
редакция газеты «Толока»
Свидетельство
о регистрации № 34
Индекс 63248

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев,
ул. Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.

ТЕЛЕФОНЫ (8-10-375-222)
32-71-37 (факс), 32-71-03

Адрес редакции в России:

214004 г. Смоленск,
2-й Краснинский пер.,
д. 6 «б», офис 3.

Тел.: (8-0812) 61-19-80,
61-19-90.

Для писем из России:

214001 г. Смоленск-1, а/я 7.
E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.
Подписано в печать 4.06.2001 г.
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 734540 экз.

2-й завод
(130141-734540 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 2036.

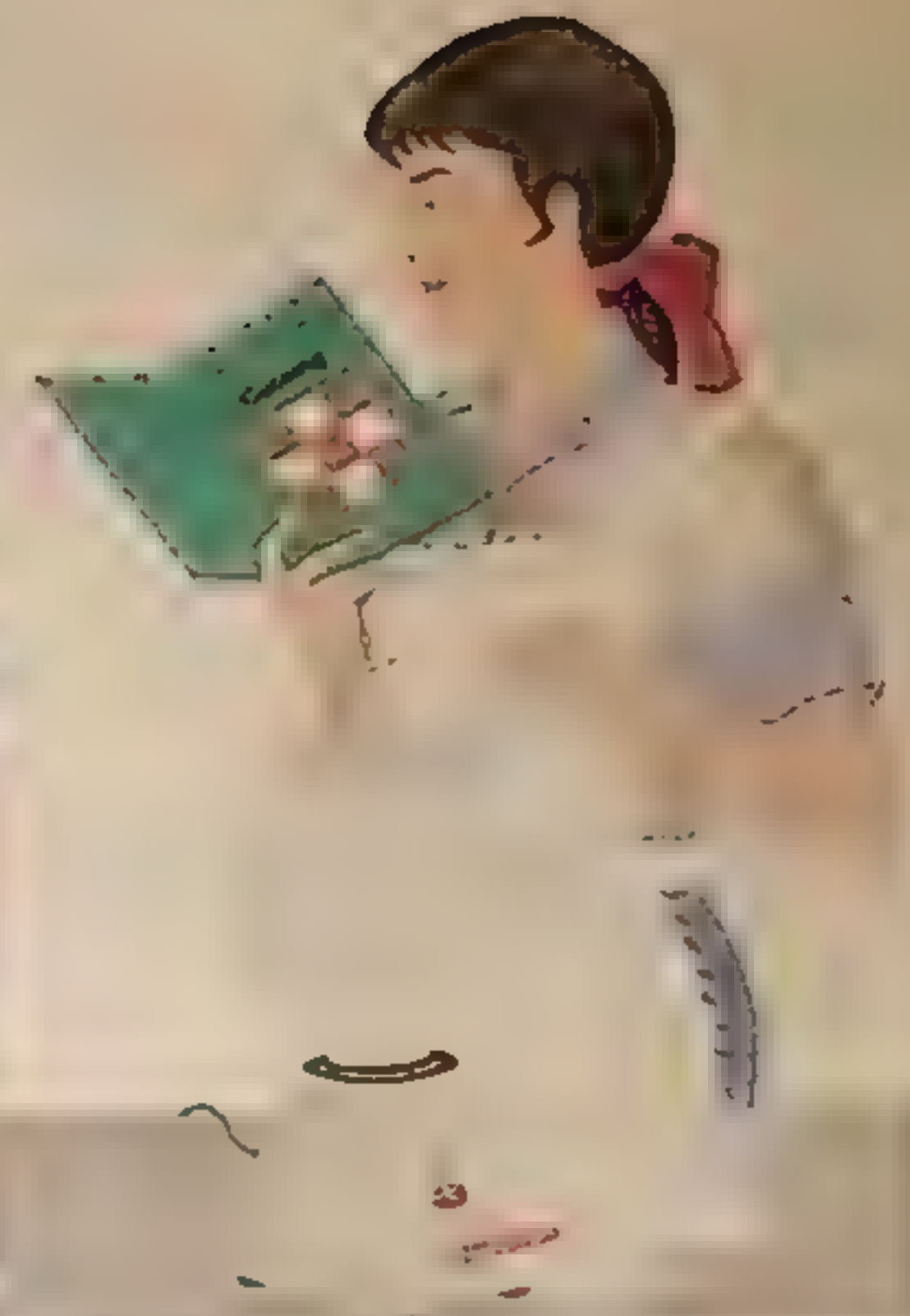
Газета набрана
и сверстана
в компьютерном
центре «Толоки».

E-mail: toloka@mail.
telecom.mogilev.by

Издаётся с марта 1996 г.

Октябрь 2001 г.
№ 10 (68)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



НАША КУХНЯ

Общий тираж 770762 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

ТОЛОКА

Рецепт номера

Праздничный бальзам

У арбуза весом не менее 3 кг срезать верхушку (которая с хвостиком), металлической ложкой выбрать арбузную мякоть вместе с семечками. Из мякоти можно приготовить сок или использовать в арбузную ем-

Приготовление кетчупа — процесс довольно трудоемкий. Поэтому я готовлю соусы, пропуская овощи через мясорубку. Самый любимый соус —

«Огонек»

5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца пропускаю через мясорубку. Вливаю 1 ст. растительного масла и добавляю 1 ст.л. соли. Варю с момента закипания 15 мин. Затем добавляю 300 г пропущенного через чесночницу чеснока, варю еще 5 мин. В подготовленные банки разливаю горячий соус и закатываю.

Можно заменять сладкий перец баклажанами или кабачками, добавлять лук и яблоки. Только помидоры должны быть основным компонентом, именно из-за помидоров, дающих в процессе варки кислоту, в соус не нужно добавлять уксус. Полезная заготовка отлично сохраняется без него.

А вот рецептов приготовления баклажанных «грибочков» читала очень много. Но всегда рекомендуют эти консервы

лень — по вкусу, растительное масло, соль.

Баклажаны чищу, нарезаю кружочками и слегка обжариваю в растительном масле. В эмалированную кастрюлю укладываю слой баклажанов, хорошо присаливаю, засыпаю измельченной зеленью, нарезанным соломкой перцем и порубленным чесноком. Слои чередую. Из 1 л холодной кипяченой воды и 1 ст.л. уксусной эссенции готовлю заливку, которую вливаю в кастрюлю с баклажанами. Выдерживаю, накрыв крышкой, при комнатной температуре сутки, раскладываю в чистые пол-литровые банки. Стерилизую полчаса, закатываю.

Один из моих любимых салатов зимой не только подаю как закуску, но и заправляю им щи и борщи.

Из помидоров

6 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 2 крупные головки чеснока, 1 маленький стручок горького перца, несколько горошин душистого перца, 1 ст. сахара, 100 г соли,



металлической ложкой выбрать арбузную мякоть вместе с семечками. Из мякоти можно приготовить сок или варенье, а в арбузную емкость заложить 2 ст. алычи без косточек, 2 ст. молодых грецких орехов, 2 ст. красных слив без косточек, 300 г меда, 2 ст. голубики или любой лесной ягоды, 500 г яблок, очищенных и пропущенных через мясорубку.

Все залить коньяком или водкой, закрыть арбузной «крышечкой». Затем поставить в какую-нибудь емкость, накрыть махровым полотенцем и выстаивать 3-4 месяца. После чего бальзам процедить через марлю, отжать и перелить в графин.

Полученные густые отжимки перемешать с 2 ст. сахара и использовать как начинку для открытого праздничного пирога.

Лидия КОСТЕНКО,
г. Благовещенск.



есть баклажанами или кабачками, добавлять лук и яблоки. Только помидоры должны быть основным компонентом, именно из-за помидоров, дающих в процессе варки кислоту, в соус не нужно добавлять уксус. Полезная заготовка отлично сохраняется без него.

А вот рецептов приготовления баклажанных «грибочков» читала очень много. Но всегда рекомендуют эти консервы хранить в погребе под капроновой крышкой. У меня такой возможности нет, а «грибочки» из баклажанов я очень люблю. Попробуйте мой рецепт.

«Демьянки-грибочки»

3 кг баклажанов, 300 г чеснока, 300 г сладкого перца, зе-



Стерилизую полчаса, закатываю. Один из моих любимых салатов зимой не только подаю как закуску, но и заправляю им щи и борщи.

Из помидоров

6 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 2 крупные головки чеснока, 1 маленький стручок горького перца, несколько горошин душистого перца, 1 ст. сахара, 100 г соли, 1 ст. растительного масла.

Помидоры нарезаю дольками, лук и сладкий перец — полукольцами. Горький перец и чеснок измельчаю, перемешиваю с остальными компонентами. Варю 20 мин., раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Фасоль

в

томате

Замачиваю на 12 часов 1 кг фасоли. 1 кг моркови натираю на крупной терке, по 1 кг лука и сладкого перца мелко нарезаю. Обжариваю в 0,5 л растительного масла морковь, лук и перец, перемешиваю с фасолью и заливаю 3 л томатного сока. Варю 2,5 часа, раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Ольга ЖУРАВЛЕВА,
г. Грязи Липецкой обл.



Душистое лето из банки глядит...

Вот и подошел к концу ставший уже традиционным конкурс заготовок на зиму. Хотя конкурсом его назвать сложно. Ведь основная цель — не выявить лучших из лучших (каждый рецепт по-своему хорош), а подсказать, научить, поделиться опытом новых заготовок, помочь всем читателям встретить зиму с заполненными витаминными заготовками погребками. И, кажется, наши старания не были напрасными. Многие консервации, которые мы опробовали на своей кухне, получились очень вкусными.

Как мы и обещали, победители получают бесплатную полугодовую подписку на 2002 год. А оценивать вкусовые качества блюд, приготовленных по конкурсным рецептам, в этот раз будет не жюри, а вы — наши читатели. Поэтому мы очень ждем писем от «болельщиков-испытателей», которые помогут нам подвести итоги и назвать имена победителей в следующем, ноябрьском номере.

Сегодня также
вышли газеты

2001г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ
Народный доктор
ТОЛОКА

2001г. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ
ХОЗЯЕВАМ
ТОЛОКА
В РОССИИ

ТОЛОКА
Воскресная 2001г.
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Лунный
календарь
огородника

Октябрь

Неблагоприятные дни для домашнего консервирования — 13, 14, 26 (вечер), 27, 28.

Лучшие дни для уборки капусты на хранение — 8, 15, 19, 20, 25, 26.

Ноябрь

Неблагоприятные дни для засолки капусты — 9, 10, 11 (утро), 23, 24, 25 (утро).

Лучшие дни для засолки капуст-

ты для быстрого употребления — 7, 8, 17, 25, 26;

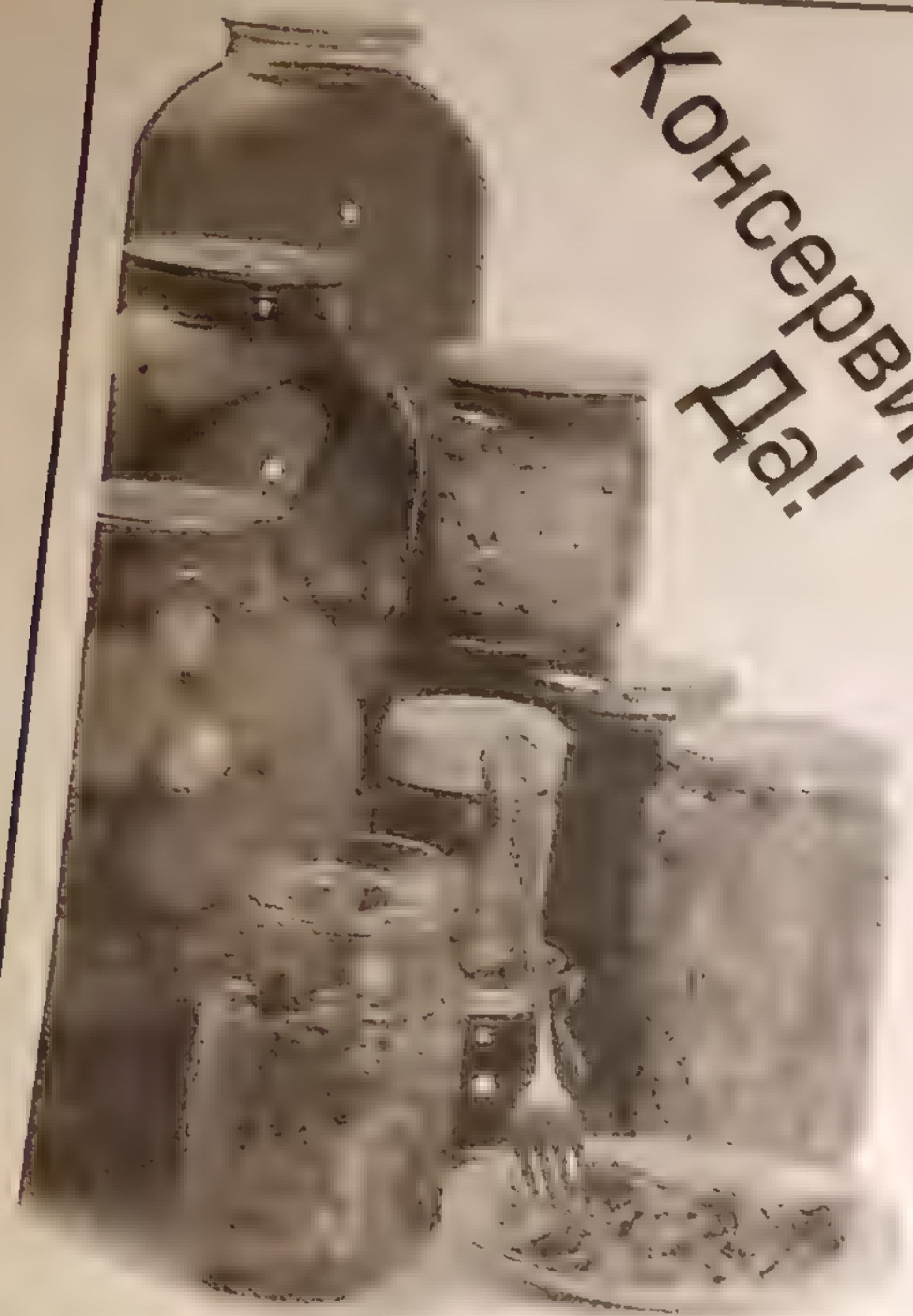
для длительного хранения — 8 (вечер), 25.

Декабрь

Неблагоприятные дни для засолки капусты — 7, 8, 27 (вечер), 28, 29.

Лучшие дни для засолки капусты для быстрого употребления — 4, 5, 6, 13, 14, 15, 23, 24;

для длительного хранения — 4 (вечер), 6 (утро).



Консервируем?
Да!

1 кг кабачков, 2 ст.л. соли.
1 кг моркови, 1 кг
свеклы, 1 кг
лука, 1 кг
поми-
доров
(или
0,5 л
томатного со-
уса), 250 г расти-
тельного масла,
0,5 ч.л. черного
молотого перца,

Овощи пропус-
тить через
мясорубку,
проварить
3 часа. Го-
рячую икру
разложить в сте-
рилизированные
банки, закатать,
укутать.

**Свекольная
икра**

Елена ПОСТУЛ,
г. Кондрово
Калужской обл.

Быстрое лечо

3 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 л томат-
ного соуса, 700 г воды, 150 г растительного мас-
ла, 3 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли.

Нарезанную морковь варить в воде 15 мин., до-
бавить сахар, соль, томатный соус, растительное
масло, нарезанный перец и варить 20-30 мин. на мед-
ленном огне, периодически помешивая. Горячее лечо
разложить в стерилизованные банки, закатать, уку-
тать до полного остывания.

Елена ПОСТУЛ,
г. Кондрово Калужской обл.

Закуска

3 кг крупных переросших
огурцов почистить, нарезать
небольшими дольками. 1 кг
лука и 4 стручка сладкого
перца нарезать полукольца-
ми, несколько веточек зеле-
ного укропа измельчить. Пе-
ремешать овощи с 250 г рас-
тительного масла, 150 г са-
хара и 80 г мелкой или 100 г
крупной соли. Выдержать
час, разложить в стерилизо-
ванные пол-литровые банки, в
каждую всыпать щепотку ли-
монной кислоты. Стерилизо-
вать 15 мин., закатать.

Вера БОБКОВА,
г. Орел

Остро!

Салат с фасолью

Отварить 2 кг фасоли, 1
кг моркови натереть на круп-
ной терке и обжарить в рас-
тительном масле, 1 кг лука
нарезать кольцами, тоже об-
жарить в масле, 1 кг сладко-
го перца про бланшировать
3-5 мин. в кипятке, нарезать
соломкой, обжарить в расти-
тельном масле, 4-5 кг поми-
доров нарезать кубиками,
обжарить. 2 ст. чеснока про-
пустить через чесночницу.
Все смешать, добавить 0,5 л
растительного масла,
красный перец — по вкусу,
4 ст.л. соли. Тушить 30 мин.
Разложить в стерилизован-
ные банки, закатать, укутать.

Томатную массу довести до
кипения, добавить 4 ст.л.
соли, 1 ст. сахара, 1 ст. ра-
стительного масла, 2 ст.л.
черного молотого перца.
Положить сладкий перец и
морковь, кипятить 5 мин., до-
бавить 3 головки чеснока,
пропущенного через чесноч-
ницу, 2 ч.л. 70%-ного уксу-
са, кипятить еще 5 мин. Раз-
ложить в стерилизованные
банки, закатать и укутать.

Татьяна ГРАФ,
г. Павловск Алтайского края

Приправа

10 кг помидоров, 2,5 кг
красного сладкого перца,
очищенного от семян, 500 г
жгучего перца, 800 г очи-
щенного чеснока, 100 г кор-
ня хрена, 2 ст.л. соли, 4
таблетки аспирина.

Овощи и корень хрена
пропустить через мясорубку,
перемешать с солью и разве-
денным в небольшом количе-
стве теплой воды аспирином.
Разлить в чистые банки, зак-
рыть капроновыми крышка-
ми. Хранить в холодильнике
или погребе.

Надежда САДОВСКАЯ,
г. Хмелевской Волгоградской обл.

Грибная закуска

3 л опят, сваренных в подсоленной воде, 1 кг нарезанного лука,
1 кг натертой на крупной терке моркови, 0,5 л растительного мас-
ла, 0,5 л томатного соуса.

Перемешать вареные грибы, лук, морковь, масло, соус, добавить
1 ст.л. соли. Варить 1,5 часа на медленном огне. Горячую закуску раз-
ложить в стерилизованные банки и закатать. Укутать до полного осты-
вания.

Елена ПОСТУЛ,
г. Кондрово Калужской обл.

Баклажаны с картофелем в томатном соусе

2 кг баклажанов, 1 кг кар-
тофеля, 100 г лука, 100 г са-
хара, 75 г соли, зелень,
0,5 л растительного масла,
100 г муки.

Баклажаны нарезать куби-
ками в 1,5-2 см, слегка посы-
пать солью и выдержать 20
мин. Картофель так же наре-
зать и обжарить в раститель-
ном масле, смешать с обжа-
ренным измельченным луком
и зеленью. Баклажаны отжать,
обвалять в муке и обжарить.

Для томатного соуса
пропустить через мясорубку
2 кг помидоров, добавить

стерилизовать 15 мин., закатать, уку-
тать.

Икра «Опенок»

1 кг опят, 1 кг моркови, 1 кг
помидоров, 1 кг лука, 200 г ра-
стительного масла, 0,5 л то-
матного соуса.

Маринованные опята

3 кг опят вымыть, очистить,
шляпки разрезать на части. Опу-
ты опят в кипящую воду и ва-
рить 20 мин., затем промыть под
холодной водой и откинуть

Маринованные опята

3 кг опят вымыть, очистить, крупные разрезать на части. Опустить грибы в кипящую воду и варить 20 мин., затем промыть под струей холодной воды и откинуть на дуршлаг.

Приготовить **маринад** из 6 ст. воды, 4 ст. л. соли, 8 ч. л. сахара, 18 лавровых листьев. Вскипятить, добавить немного черного перца, гвоздики, смородиновых листьев, чеснока. Влить 2/3 ст. 9%-ного уксуса, опустить грибы и варить час. Разложить в стерилизованные литровые банки, в каждую влить по 1 ст. л. растительного масла, сте-

рилизовать 15 мин., закатать, укутать.

Икра «Опенок»

1 кг опят, 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг лука, 200 г растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, соль, сахар, перец горошком — по вкусу.

Грибы и овощи вымыть, пропустить через мясорубку. Заправить солью, сахаром, растительным маслом, томатным соусом и тушить, накрыв крышкой, 1 час. В стерилизованные банки положить горошины перца, наполнить горячей икрой, закатать, укутать.

Выход — 2 литра.

Елена ГРИДНЕВСКАЯ,
г. Белорецк, Башкортостан.

Баклажаны нарезать кубиками в 1,5-2 см, слегка посыпать солью и выдержать 20 мин. Картофель так же нарезать и обжарить в растительном масле, смешать с обжаренным измельченным луком и зеленью. Баклажаны отжать, обвалить в муке и обжарить.

Для томатного соуса пропустить через мясорубку 2 кг помидоров, добавить 100 г сахара и 40 г соли, перец горошком. Проварить полчаса.

В стерилизованную банку налить немного соуса, затем, чередуя, слои баклажанов и картофеля. Последний слой — баклажаны. Залить соусом, стерилизовать пол-литровые банки 90 мин., литровые — 100 мин. Закатать, укутать.

Мирин Вихтодепко,
п. Тацисск Ростовской обл.

3 кг помидоров пропустить через мясорубку, 1 кг сладкого перца нарезать соломкой, 0,5 кг моркови натереть на крупной терке.

Разлить в чистые банки, закрыть капроновыми крышками. Хранить в холодильнике или погребе.

Надежда САДОВСКАЯ,
г. Хмелевской Волгоградской обл.

Аппетитка

3 кг баклажанов нарезать тонкими продольными пластинками и обжарить в растительном масле, 1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг репчатого лука нарезать кольцами, 0,5 кг сладкого перца — соломкой, 4 стручка горького перца — маленькими кубиками. Все смешать, добавить 1 ст. л. с горкой соли, 3 ст. л. 70%-ного уксуса, 1 головку чеснока, пропущенного через чесночницу, 1 ст. кипящего растительного масла. Поставить в холод на 4 часа, перемешивать каждый час. Затем разложить в стерилизованные банки, закрыть капроновыми крышками. Хранить в погребе.

Салат с рисом

Нагреть в кастрюле 0,5 л растительного масла, добавить в него 500 г моркови, натертой на крупной терке, тушить 15 мин. Затем через

каждые 15 мин. добавлять: 1 кг сладкого перца, нарезанного соломкой, 1 кг репчатого лука, порезанного кольцами, 1 кг крепких красных помидоров, нарезанных ломтиками и 2 ст. риса, сваренного до полуготовности в горячей воде. Посолить по вкусу. Все тщательно перемешать, проварить еще 15 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Салат из баклажанов

10 баклажанов, 10 помидоров, 10 стручков сладкого перца, 10 луковиц, 10 зубков чеснока, 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли, 200 г сахара, 2 ст. л. 70%-ного уксуса.

Все овощи крупно нарезать, смешать с остальными компонентами. Варить с момента закипания 25-30 мин. Добавить уксус. Разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Татьяна ГРАФ,
с. Павловск Алтайского края.

Лечо

«Радуга»

3 кг крепких помидоров, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца (300 г красного, 300 г зеленого, 400 г желтого), 1 кг моркови, 1 ст. растительного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. л. (с горкой) соли, 100 г 9%-ного уксуса.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Лук и перец нарезать полукольцами. Морковь отварить до полуготовности, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Все компоненты соединить. Тушить 15-20 мин. после ки-

пения. Разложить в стерилизованные банки и сразу закатать.

Выход — 5 литров.

Галина ШАРСТУК,
г. Орша Витебской обл.

«Болгарчик»

3 кг помидоров, 3 кг сладкого перца, 1 ст. л. уксусной эссенции, специи, сахар, соль — по вкусу.

Помидоры пропустить через мясорубку и варить 30-40 мин. на слабом огне, потом в эту массу положить нарезанный соломкой перец, специи, сахар, соль и варить 30 мин. Влить уксус. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Наталья СЕМЕНА,
г. Скопин Рязанской обл.

Капуста «Фантазерка»

5 кг капусты, 2 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1,5 кг лука, 500 г подсолнечного масла, 200 г сахара, 400 г 9%-ного уксуса, 4 ст. л. соли.

Капусту нашинковать, лук и сладкий перец порезать соломкой, морковь натереть на терке. Добавить уксус, сахар, масло, соль. Перемешать, разложить в литровые банки, стерилизовать 20 мин., закатать.

Салат «Наслаждение»

3 кг очищенных кабачков натереть на крупной терке, перемешать с 0,5 кг лука, нарезанного мелкими кубиками, 0,5 кг моркови, натертой на терке, 2 головками измельченного чеснока. Добавить 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. сахара, 3 ст. л. соли. Перемешать, дать постоять 2 часа. Разложить в литровые банки, стерилизовать 25 мин., закатать.

«Вкус мечты»

4 кг капусты, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 250 г подсолнечного масла, 250 г томатного соуса, 100 г 9%-ного уксуса, 2 ст. л. соли без верха, 2 ст. л. сахара.

Нашинковать капусту, натереть на терке морковь, порезать лук, добавить остальные компоненты, варить час, за 5 мин. до конца варки добавить уксус. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Виктория ХОЛОДИЛИНА,
г. Томель.

Солянка

Нашинковать 2 кг капусты, 1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг лука измельчить. Обжарить лук и морковь в 0,5 л растительного масла, соединить с капустой, влить 1,5 л воды и тушить 20 мин. Затем (по желанию) добавить отваренные грибы, 0,5 л томатной пасты и соль — по вкусу. Варить полчаса, влить 1 ст. л. уксусной эссенции, разложить в стерилизованные банки и закатать.

Людмила СПИРИДОНОВА,
д. Пушкино Смоленской обл.

Из зеленых помидоров

Фаршированные

Рассол: вскипятить 1,5 л воды, добавить 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара.

Зеленые помидоры надрезать крест-накрест, положить вовнутрь нарезанные пластинками чеснок и морковь, листья петрушки. Затем аккуратно сложить помидоры в банки, залить на 15 мин. кипящим рассолом. Слить, еще раз закипятить рассол и залить. Тут же в 3-литровую банку добавить 1 ч.л. уксусной эссенции и закатать. Банки перевернуть вверх дном, укутать до полного остывания.

Салат

3 кг зеленых помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 ст. воды, 1 ст. растительного масла, 2 ст.л. соли, 1 ст. сахара, 0,5 ст. 6%-ного уксуса.

Овощи нарезать, морковь натереть на терке, все перемешать в эмалированной кастрюле. Добавить воду, соль, сахар, масло. Дать постоять 1,5-2 часа. Затем варить на слабом огне с момента закипания 20 мин. Уксус добавить в конце варки. Готовый салат разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать до полного остывания.

Елена ПОСТОЛ,
г. Кондрово Калужской обл.

С соком из свеклы

1 кг хрена, 500 мл сока свеклы, 250 мл 9%-ного уксуса, 100 г сахара, 50 г соли.

Свеклу натереть на мелкой терке и отжать сок, смешать его с натертым хреном, уксусом, сахаром, солью, размешать и разлить в банки, укупорить.

В маринаде

1 кг натертого хрена, 500 мл воды, 40 г соли, 20 г сахара, по 1 г гвоздики и корицы, 200 мл 9%-ного уксуса.

В кипящей воде растворить сахар, добавить гвоздику и корицу. Когда вода охладится до 50 град., добавить уксус. Через сутки маринад процедить и добавить в него натертый хрен, перемешать и разлить в банки, плотно закрыть.

Консервированный

Корни хрена вымыть, измельчить на терке или мясорубке, сложить в чистые пол-литровые баночки до плечиков. Приготовить заливку из 1 л воды, 20-40 г лимонной кислоты, 20-30 г соли и 20-30 г сахара. Кипящей залив-

кой залить хрен и стерилизовать пол-литровые банки 15-20 мин. Закатать.

Галина ЗАЧЕСОВА,
п. В. Сяглово Калужской обл.

Сушеные листья

Вымытые в холодной воде листья хрена сушить в тенистом проветриваемом месте. Затем растереть и хранить в хорошо закрытых баночках.

Сушеный

корень

Вымытый и очищенный корень хрена мелко нарезать, поставить в теплую печь. Когда высохнет, истолочь, просеять, держать в закупоренных банках.

Перед употреблением сушеный хрен залить свежей водой, дать постоять несколько минут, после чего хрен получит опять свою крепость, воду слить. Можно добавить уксус или сметану.

Люди, страдающие болезнями желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, почек и поджелудочной железы, должны полностью исключить хрен из своей пищи.

Из хрена



Из капусты

Капусту нарезать крупными кусками (чтоб прошли через горлышко банки). Между листочками заложить тоненькие пластинки чеснока. Перекладывая ломтиками сырой свеклы, плотно заложить капусту в банки до плечиков и залить горячим рассолом. Закрыть капроновыми крышками, укутать до полного остывания. Хранить в холодном месте.

Рассол: 1 л воды, 2 ст. л. соли (без верха), 2 ст. л. сахара, перец горошком и лавровый лист. Закипятив, снять с огня и добавить 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Кочан капусты разрезать на 4 части. Уложить в ведро или бочку слоями: капусту, горький перец (стручком или молотый), дольки чеснока, морковь и свеклу, нарезанные соломкой. Залить доверху рассолом из 1,5 л воды, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 0,5 ст. растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса, 3 лавровых листьев, 6 горошин перца. Придавить капусту грузом. Выдерживать двое суток в тепле, а потом вынести на холод.

На 3 кг капусты — 2 ч. л. перца молотого или 1 стручок горького, 2 головки чеснока, 3-4 моркови, 1 свекла.

Салат

Нашинковать 5 кг капусты, добавить 1 кг натертой моркови, 1 кг нарезанного полукольцами лука, 0,7 кг сладкого перца (лучше разноцветного), нарезанного соломкой. Заправить 350 г сахара, 4 ст. л. соли, 0,5 л растительного масла и 0,4 л 9%-ного уксуса. Все смешать, выдержать

3 часа и разложить в банки. Закрыть пластмассовыми крышками, хранить в погребе.

Выход — 9 литров.

С фасолью

Отварить 1 ст. фасоли. Нарезать 500 г моркови соломкой, 500 г лука — полукольцами, 1 кг капусты нашинковать. Добавить 5 кг нарезанных помидоров или 500 г соуса томатного, 3 шт. сладкого перца, нарезанного соломкой, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 0,3 л растительного масла и отварную фасоль. Варить, помешивая, на медленном огне 1 час. В конце варки влить 2 ст. л. 9%-ного уксуса. Горячий салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья ФОМИЧЕНКО,
с. Ленино Рязанской обл.

Компот облепихово-яблочный (грушевый)

Виноградное варенье

ра и 1 ст. воды. вновь до-вожу до

Шампанское к Новому

Компот облепихово-яблочный (грушевый)

500 г облепихи, 1 кг яблок или груш.

Заливка: на 1 л воды — 400-800 г сахара.

Для приготовления этого компота берут сладкие яблоки. Мелкие и средние плоды консервируют целиком, крупные режут на половинки или дольки.

Ягоды облепихи и яблоки (груши) уложить в банки по плечики, залить горячим сахарным сиропом и пастеризовать 3 литровые банки 30-40 мин. Закатать.

Компот-ассорти

1 кг облепихи, 1 кг яблок, 600 г шиповника.

Заливка: на 1 л воды — 400 г сахара.

Яблоки очистить, нарезать дольками, бланшировать 3-5 мин. в кипящей воде и сразу охладить в холодной. У крупных, зрелых плодов шиповника удалить плодоножки и остатки цветка, разрезать плоды пополам и тщательно очистить от семян и волосков. Если плоды шиповника мелкие или волоски трудно отделяются, не разрезать их — использовать целиком и в меньшем количестве (на литровую банку — 10-20 шт.). Ягоды облепихи вымыть и удалить плодоножки. Облепиху, яблоки и шиповник послойно уложить в банки по плечики, уплотнить и залить горячим сахарным сиропом. Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 15 мин, литровые — 25 мин., трехлитровые — 35-45 мин.

Варенье «Неравный брак»

На 5 кг яблок — 1,5 кг калины, 5 кг сахара.

Из калины выжать сок через соковыжималку. Удалив

сердцевину, яблоки нарезать дольками, засыпать сахаром, немного поварить, чтобы сахар полностью растворился. Затем остудить, влить сок калины, еще раз проварить. Разложить варенье в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками.

Татьяна ПОЦЕЛУЙКИНА,
г. Михайловка Волгоградской обл.

Пюре из тыквы и калины

На 2 кг тыквы — 500 г калины и 1 ст. сахара. Тыкву почистить, порезать небольшими кусочками, залить водой и потушить.

В другой емкости потушить ягоды калины. Когда калина остынет, протереть ее через сито, смешать с тыквой и добавить сахар. Прокипятить 10-15 мин., горячим разлить в ошпаренные банки. Закрывать и оставить в комнате до полного остывания. Хранить в холодном месте.

Лилия МУХАМЕТЗЯНОВА,
г. Волжск.

Виноградное варенье

Крепкие ягоды винограда (1 кг) промываю и бланширую в кипящей воде 1-2 мин. В воду для бланширования бросаю несколько вишневых листиков — тогда зеленый виноград сохраняет свой цвет. Из 700 г сахара и 2 ст. воды (можно взять воду после бланширования) варю сироп и заливаю им виноград. Довожу до кипения и выдерживаю 6-8 часов. Затемвливаю сироп, приготовленный из 400 г саха-

ра и 1 ст. воды, вновь довожу до кипения, выключаю и выдерживаю 6 часов. В третий раз варю до готовности, перед концом варки кладу щепотку лимонной кислоты, можно добавить ванилин.

Ирина КАРПУХИНА,
д. Ольгино Липецкой обл.

В сахаре

Сварите жидкий сироп (на 1 ст. воды — 1 ст. сахара). Каждую веточку рябины обмакните в кипящий сироп, обваляйте в мелком сахаре, сложите на блюдо и поставьте в негорячую печь или духовку, чтобы рябина подсохла. Потом переложите в стеклянные банки, накройте пергаментной бумагой и завяжите. Храните в сухом месте.

Ольга БЕДНЯКОВА,
с. Залчий Холм Ярославской обл.

«Осенний аромат»

Подмороженную рябину (600 г) вымыть и пробланшировать в чуть подсоленной кипящей воде 1 мин. 300 г антоновки и 100 г моркови нарезать дольками, пробланшировать 3-4 мин., соединить с рябиной, залить 1,5 ст. яблочного сока (можно водой) и варить на слабом огне, пока плоды не размякнут. Затем протереть их через сито, всыпать в полученное пюре 600 г сахара, сварить до готовности.

Надежда НИКОЛАЕВА,
г. Энгельс Саратовской обл.

Шампанское к Новому году

Виноград сорта Изабелла отделить от веток и, не промывая, пропустить через соковыжималку, а потом еще профильтровать через марлю, чтобы оставить в соке меньше мякоти. Сок перелить в открытую посуду, накрыть марлей и держать в теплом месте, желательно на солнце (вино любит солнечную энергию), сахар не добавлять. Процесс брожения пройдет бурно за один-два дня. Отбродивший сок выдержать неделю в более прохладном затененном месте. Больше недели выдерживать сок в открытой посуде нельзя, иначе он начнет превращаться в уксус. Не взбалтывая содержимое, через гибкий шланг осторожно перелить отбродивший сок в новую чистую емкость. На 3 л сока добавить 700 г сахара. Закрывать крышкой с трубкой, один конец которой не касается виноградного сока, а другой опущен в сосуд с водой, и выдержать на солнце одну-две недели. Снова через шланг слить в чистую посуду уже сформировавшееся вино. Добавить в него сахар до необходимого вкуса. Перелить в полиэтиленовые бутылки на 2/3 объема, плотно закрыть пробкой. Оставить на некоторое время в теплом месте, пока бутылка не станет твердой, а затем поставить в холодильник. До Нового года следует раза два спустить накопившиеся газы, открыв крышку наполовину, иначе шампанское может испортиться. Не взбалтывать! К Новому году приятное, пенистое шампанское будет готово. Пейте охлажденным.

Геннадий ЖУРКИН,
г. Гомель.



КВАШЕНИЕ — наиболее щадящий метод консервирования плодов и овощей. Аскорбиновая кислота содержится в свежей капусте в различных формах. Витаминной активностью обладают не все из них. Химические реакции, происходящие при квашении, способствуют переходу этих веществ в витаминно-активную форму. Таким образом, в квашенной капусте может содержаться большее количество витамина С. Так как витамин С хорошо растворим в воде, то наибольшее количество его обнаруживается в рассоле, а промывание квашеной капусты водой при подаче к столу снижает содержание этого витамина в 6-8 раз.

По-корейски

3 кг капусты, 2 шт. моркови, 1 головка чеснока.

Маринад: 1 л воды, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. растительного масла, 0,5 ст. сахара, 2 ст.л. соли.

Нашинковать капусту, морковь, измельчить чеснок. Мари-

над довести до кипения. Залить горячим маринадом капусту и оставить на 6-7 часов, время от времени помешивая. Затем вместе с маринадом переложить в банки. Стерилизовать литровые банки 25 мин., трехлитровые — 35 мин. Закатать.

Антонина ПАНАСОВИЧ,
г. Орша Витебской обл.

Со свеклой

Средний кочан капусты нашинкуйте и смешайте с натертой на мелкой терке маленькой свеклой. Приготовьте **маринад:** 0,5 ст. воды, 0,5 ст. 6%-ного уксуса, 0,5 ст. подсолнечного масла, 0,5 ст. сахара, 1 ст.л. соли. Все это вскипятите и залейте овощи. Добавьте пару зубков чеснока. Положите сверху гнет, а уже через сутки капусту можно есть.

Лилия МУХАМЕТЗЯНОВА,
г. Волжск.

Капусту на зиму я заготавливаю двумя способами. Первая получается острая, она хороша и как приправа.

Пикантная

Средний кочан капусты режу пополам, крупный — на 4 части. Складываю в кадушку или бочку, затем заливаю **рассолом** из 2-2,5 ст. соли на ведро воды. Капуста уксисает неделю.

Затем готовлю такую **приправу:** пропускаю через мясорубку несколько головок чеснока, несколько штук острого перца, натираю на мелкой терке морковь, все смешиваю. Вынимаю капусту из рассола, хорошо натираю со всех сторон приправой. Рассол сливаю в ка-

стрюлю, кипячу, добавив лавровый лист, укроп, петрушку.

Пробую, если маловато соли — добавляю по вкусу. Когда рассол остынет, снова заливаю им капусту с приправой, кладу небольшой груз (чтобы вся капуста была покрыта). Через 2 дня пикантная капуста готова.

Сладкая

Капусту и морковь (1:10) измельчаю, смешиваю и плотно укладываю в банки. Заливаю рассолом, накрываю крышками и ставлю стерилизовать: 3-литровые банки на час, литровые — на 30 мин.

Рассол: на 1 л воды — по 30 г соли и сахара.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,
г. Ярцево Смоленской обл.

В маринаде

Маринад: 1 л воды, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 1 ст. столового уксуса.

Разрезать кочан капусты на 8 частей, вырезать черешки, натереть несколько морковок и 1 свеклу. Все сложить слоями в 3-литровую банку, добавить 5 долек чеснока. Вскипятить маринад и залить капусту. Через сутки можно подавать к столу. Хранить в холодном месте.

«Сибирячка»

На 1 кг капусты — 20 г клюквы или брусники, 20 г моркови, 5 г семян укропа или тмина, 50-100 г сахара, 20 г соли.

Заливка: на 1 л воды — 300 мл 6%-ного уксуса.

Нашинковать капусту и морковь, уложить в подготовленные 3-литровые банки, чередуя с клюквой, добавить 5 горошин душистого перца. Залить кипящим маринадом и стерилизовать 25 мин.

Со сладким перцем

На 1 кг капусты — 1 кг сладкого перца, 200 г лука, 50 г соли.

Заливка: на 1 л воды — 0,4 л 6%-ного уксуса, 200 г сахара, 4 г укропа или тмина.

Перец очистить от семян, бланшировать 5 мин., затем сразу охладить в холодной воде и нарезать мелкими кусочками. Капусту

промывание квашеной капусты водой при подаче к столу сокращает содержание этого витамина в 6-8 раз.

хорошо натираю со всех сторон приправой. Рассол сливаю в ка-

Людмила КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Ярцево Смоленской обл.

тмина.
Перец очистить от семян, бланшировать 5 мин., затем сразу охладить в холодной воде и нарезать мелкими кусочками. Капусту нашинковать, лук нарезать кубиками. Все смешать, добавить соль. Заполнить овощной смесью 3-литровые банки, залить кипящим маринадом и пастеризовать 20 мин.
Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Томской обл.

«Заквасим в полчаса»

Удобно заквашивать капусту в эмалированном ведре, поэтому количество продуктов приведено в расчете на эту емкость.

8 кг капусты, 100 г чеснока, 100 г хрена, 50-100 г зелени петрушки, 300 г красной свеклы. Кто любит острое, может добавить 3-4 стручка красного горького перца.

Рассол: на 4 л воды — 200 г крупной соли, 200 г сахара.

Вымыть, очистить овощи. У капусты удалить кочерыжки, разрезать кочаны на куски приблизительно по 200-300 г. Мелко нарезать очищенный чеснок и петрушку, натереть на терке хрен, свеклу порезать крупными кубиками.

Плотно сложить продукты в ведро. Рассол вскипятить, дать немного остыть и теплым залить капусту. Сверху накрыть крышкой, положить груз. Оставить ведро на 48 часов при температуре 18 град., а затем перенести в более прохладное место. Спустя 5 дней готова квашеная капуста необычного малинового цвета. К столу подавать либо целыми кусками, либо нарезав и полив растительным маслом.

«Петровская»

2 кг нашинкованной капусты, 2 моркови, натертые на терке, 2 крупные порезанные луковицы, 2 дольки мелко тертого чеснока.

Все перемешать, уложить в эмалированную емкость, влить 1 ст. л. подсолнечного масла, 100 г 9%-ного уксуса и горячий рассол (на 1 л кипящей воды — 2,5 ст. л. соли, 3/4 ст. сахара). Сверху положить гнет и поставить на холод. Через 3 дня капуста готова.

Галина БОРИСЕНКО,
г. Куртамыш Курганской обл.

«Спагетти»

Взять 1-2 кочана (3-4 кг), снять все листья. Острым ножом срезать выступающие части прожилок. Разложить готовые листья на полдня подвялиться, затем свернуть по 1-2 листа в рулончик и острым ножом нарезать поперек как можно тоньше. Натереть на терке для корейских салатов (можно и на обычной) 300-400 г моркови, смешать с капустой. Плотно заполнить овощами 4-5-литровую кастрюлю, но не до краев. Приготовить рассол: в 1 л теплой воды растворить 2 ст. л. крупной соли. Залить рассолом капусту доверху, поставить в тепло. Груза не нужно. На 2-й и 3-й дни проткнуть в нескольких местах палочкой. На 3-й день рассол слить и растворить в нем 1,5 ст. л. сахара. Затем перевернуть нижние слои капусты наверх, верхние — вниз и залить рассолом. Выдержать еще сутки в тепле, а потом вынести на холод.

Сочная и сладкая

Для консервирования подойдет краснокочанная или белокочанная капуста.

Маринад: на 1 л воды — 0,3 л 8%-ного уксуса, 100 г сахара, 20 г соли.

Специи: на 3-литровую банку — 9 горошин

черного перца, 3 лавровых листа.

Мелко нашинкованную капусту проварить в подсоленной воде 5 мин., сцедить и уложить в 3-литровые банки. Слои капусты переложить специями, залить горячим маринадом. Прикрыть крышками и пастеризовать 30-40 мин. Закатать.

Галина АРХИПОВА,
г. Мозилев.

Заварная со свеклой

1 кг капусты, 1 л воды, 100 г свеклы, 100 г ржаного хлеба, 50 г красного перца, 50 г соли, 10 г семян укропа, 10 г чеснока, 2 лавровых листа.

Кочан капусты разрезать на 4-8 частей, положить в керамическую посуду, добавить семена укропа, чеснок, нарезанную свеклу, красный стручковый перец, лавровый лист и залить

кипящим рассолом. Сверху положить деревянный круг, на него — гнет. Когда рассол остынет, в капусту положить черный хлеб и поставить на 3 дня в теплое место.

Квашеная

Нашинкованную капусту всыпать в дубовую бочку, пересыпая солью и сухим укропом. Уплотнять капусту руками, насколько это возможно. Когда заполнится четверть бочки, капусту обдать кипятком. Так посту-

«По-грузински» (очень острая)

На 3-4 небольших кочана капусты — 2 стручка горького перца, 15 зубчиков чеснока, 3 средних свеклы, 4-5 средних моркови, горсть соли.

Капусту разрезать на 4 части. Морковь порезать вдоль пластинками, а свеклу — поперек тонкими ломтиками. На дно 5-литровой банки положить стручок горького перца, разрезанного пополам, затем, чередуя, слои моркови, капусты, свеклы, чеснока. На самый верх положить еще стручок горького перца и всыпать горсть соли. Все залить холодной кипяченой водой. 3-4 дня держать банку в тепле, 4 дня — на холоде. Капуста готова.

Виктория СОКОЛОВА,
п. Нижний Ингаш Красноярского края.

Суточная

Закипятить рассол из 1 л воды, 100 г соли, 200 г 9%-ного уксуса, 100 г сахара, 1 ст. растительного масла, остудить. Крупно нарезать капусту, натереть на терке морковь, чеснок добавить по вкусу, пропустив через чесночницу, все перемешать и залить рассолом. Через сутки капуста готова.

Лариса КОБКО,
ст. Платнировская Краснодарского края.

«Хрустящая»

На 10 кг капусты — 150 г соли, 50 г сахара, 200 г моркови, 1 ч. л. тмина.

Кочаны капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и мелко нашинковать. Перемешать с приправами, сахаром и солью, сложить в деревянную бочку или эмалированную посуду. Накрыть деревянным кружком, сверху положить гнет. Несколько раз в день протыкать капусту деревянной палочкой, чтобы выходили газы, регулярно снимать появляющуюся на кружке белую пену. Первые два-три дня капусту нужно держать при комнатной температуре. Потом перенести в погреб.

Галина АРХИПОВА,
г. Мозилев.





Капуста — болезням пусто

У капусты, пожалуй, самая богатая история. Во времена Древней Греции и Рима высоко ценили ее целебные свойства. Считалось, что она помогает при заболеваниях печени и желудка, заживает раны, нарывы, улучшает зрение. Древние также приписывали капусте способность повышать общий тонус организма. Пифагор, например, писал, что капуста «поддерживает бодрость духа, веселье и способствует хорошему настроению». На Руси с капустой познакомились значительно позже. Но именно здесь изобрели способ ее заквашивания.

С давних времен знахари используют капусту при лечении простудных заболеваний.

Авиценна рекомендовал соком белокочанной капусты или ее отваром в смеси с кунжутным маслом полоскать горло при ангине.

В старинном «Травнике» читаем: «Если человек голосом сиповат, то возьми капустный лист, истолки его и напои осиплого с пресным медом — голос очистится. Возьми молодой капустный лист, смой с него всю зелень и вари в десяти водах, не выливая вон, следующим образом: как скоро вода закипит, то прибавляй другую, и так поступай до десяти раз, а после из той капусты выжми сок, процеди его сквозь чистую тряпицу, подсычи медом и пей по ковшу, когда станешь ложиться спать: голос станет светлым и чистый».

Капуста обладает общеукрепляющим, противовоспалительным,

Квашенная с луком и свеклой

Нашинковать 10 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 0,5 кг свеклы (можно натереть на крупной терке), порезать соломкой 1 кг сладкого перца, добавить лавровый лист, 1 ст.л. семян укропа, 1 ч.л. душистого перца, 250 г соли и перетереть в большой емкости. Теперь добавить 1 кг целого репчатого лука. Плотнo заполненные емкости поставить в большой таз, прикрыв марлей, чтобы капуста перебродила. Когда закончится брожение, долить в капусту выделившийся сок. Можно вскипятить растительное масло, охладить и залить овощи в банке, слоем в 1 см, закрыть капро-

новыми крышками, тогда они будут стоять до весны. Лук в капусте приобретает вкус моченого яблока, очень вкусно, попробуйте!

«Оригинальная»

3 кг капусты нашинковать, 1 свеклу, 2-3 шт. моркови натереть на крупной терке, добавить 1 головку чеснока (разобрать на зубки) 2-3 луковички нарезать кольцами, 1-2 шт. перца сладкого — соломкой. Все сложить в емкость и залить кипящим рассолом.

Рассол: закипятить 1,3 л воды, добавить 1 ст. 6%-ного уксуса, 130 г сахара, 2-3 лавровых листа, 1 стручок горького перца, 2-3 ст. л. соли, 150 г подсолнечного масла.

Любовь СОКОЛОВА,
с.Песчанокосское Ростовской обл.

Вкусная капустка

10 кг капусты, 200 г соли, 500 г моркови, 10 антоновских яблок, 0,5 ст. семян тмина, 2 ст.л. сахара, горбушка черного хлеба.

На дно эмалированного бачка положить хлебную горбушку, закрыть снятыми с кочана верхними листьями. Капусту нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью, всыпать соль, сахар, тмин и перетереть руками до выделения сока. Утрамбовывая, выложить в бачок половину капусты, положить яблоки и накрыть их слоем оставшейся капусты. Сверху положить деревянный кружок и поставить гнет. Через 2 дня проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой, чтобы вышла горечь. Если сока будет слишком много, слить его в банку и поставить в холодильник. Примерно через неделю, когда брожение закончится, сок влить в капусту. Хранить в погребе или на балконе.

Любовь ТИХОНЕНКО,
г.п.Шумилино Витебской обл.



С солеными огурцами

Капусту нашинковать, крепкие соленые огурцы промыть, натереть на крупной терке, затем овощи перемешать, плотно уложить в банки и за-

крышками и стерилизовать: пол-литровые — 20 мин., литровые — 30 мин., закатать.

На 250 г капусты — 150 г огурцов. Часть капусты можно заменить морковью или яблоками, но количество соленых огурцов уменьшать

«Объедение»

(готова через 1 час)

Нашинковать 5 кг капусты, натереть на крупной терке 1 кг моркови, нарезать дольками 1 кг помидоров, порезать полукольцами 1 кг лука, соломкой — 1 кг болгарского перца, натереть на крупной терке 1 кг кислых яблок. Ра-

Салат

1 кг помидоров, 2 кг капусты, 400 г лука, 100 г 6%-ного уксуса, 100 г сахара, 50 г соли, 500 г моркови, 200 г растительного масла.

Овощи порезать, добавить соль, сахар, масло, уксус, перемешать. Варить на небольшом огне. Доведя до кипения, варить 5 мин. В стерилизованные банки положить по 1 лавровому листу и перцу горошком. Горячий салат разложить в банки и закатать. Перевернуть и укутать до полного остывания.

Закусочная

8 кг капусты нарезать кусками, 100 г корня хрена пропустить через мясорубку, 100 г чеснока измельчить, 300 г свеклы порезать кубиками, 100 г зелени петрушки порубить.

Рассол: 4 л воды, 200 г соли, 200 г сахара. Прокипятить, остудить.

В 3-литровые банки сложить капусту вперемежку со свеклой, чесноком, хреном, зеленью петрушки, немного утрамбовать и залить теплым рассолом. Банки оставить в комнате на трое суток, прикрыв бумагой, а затем, прикрыв полиэтиленовыми крышками, убрать в погреб.

Елена ПОСТОЛ,
г.Кондрово Калужской обл.

Солянка из квашеной капусты

1 кг квашеной капусты, 200 г соленых огурцов, 100-150 г растительного масла, 100 г лука, 30-50 г томат-пасты,

жутным маслом полоскать горло при ангине. В старинном «Травнике» читаем: «Если человек голосом сиповат, то возьми капустный лист, истолки его и напои осиплого с пресным медом — голос очистится. Возьми молодой капустный лист, смой с него всю зелень и вари в десяти водах, не выливая вон, следующим образом: как скоро вода закипит, то прибавляй другую, и так поступай до десяти раз, а после из той капусты выжми сок, процеди его сквозь чистую тряпицу, подсычи медом и пей по ковшу, когда станешь ложиться спать: голос станет светлый и чистый».

Капуста обладает общеукрепляющим, обезболивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, бактерицидным, мочегонным, нормализующим обменные процессы в организме действиями. Вот несколько проверенных временем рецептов.

При хронических заболеваниях легких: отвар из свежей капусты, меда и воды в соотношении 1:0,2:5 готовят на водяной бане 30 мин., доливают водой до исходного объема и пьют теплым по 0,5 ст. 3-5 раз в день.

При простудном «колотье» в груди с болезненным выдохом: смешать 1:1 теплую кипяченую воду и капустный рассол. Выпивать по 2-3 ст. в день.

Капуста в свежем виде обеспечивает хороший лечебный эффект при пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе легких. Прямым противопоказанием для приема свежей капусты является повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения. Раздражающее действие свежеприготовленного сока капусты на органы пищеварения меньше, чем свежей капусты, из-за отсутствия в нем клетчатки.

С профилактической и лечебной целью рекомендуют свежеприготовленный цельный сок начинать пить в небольших количествах по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день, постепенно увеличивая его объем до 0,5 ст. 3-4 раза в день перед едой. Принимать сок следует в течение 1-2 месяцев.

Уменьшить концентрацию раздражающих эфирных масел в соке можно, приготовив из него напиток, путем разведения сока водой в соотношении 1:1, 1:2 или нагревая водой его на кипящей водяной бане до 75-80 град. в течение 3-4 мин. Такой напиток ценен и как общеукрепляющее и как лечебное средство при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Хорошее жаропонижающее средство — холодные прокладки из слегка отбитых листьев капусты на лоб и сердце. Менять их нужно каждые 30-40 мин.

Квашеная капуста, употребляемая в пищу, способна смягчить силу приступов бронхиальной астмы. Особенно благоприятные результаты получаются в тех случаях, когда усиленно питаются салатом, приготовленным из квашеной капусты, лука репчатого и чеснока.

С солеными огурцами

Капусту нашинковать, крепкие соленые огурцы промыть, натереть на крупной терке, затем овощи перемешать, плотно уложить в банки и залить горячим **рассолом** (на 1 л воды — 60 г соли и 40 г сахара). Банки накрыть

крышками и стерилизовать: пол-литровые — 20 мин., литровые — 30 мин., закатать.

На 250 г капусты — 150 г огурцов. Часть капусты можно заменить морковью или яблоками, но количество соленых огурцов уменьшать нельзя.

Галина ЗАЧЕСОВА,
п/о В.Сяглово
Калужской обл.

Маринованная

3 кг капусты нашинковать, перемешать с **3,5 ст.л. соли**, отжать сок и слить его. **5-6 шт. моркови, 2-3 яблока** натереть на крупной терке и добавить в капусту.

Сварить **маринад: 3 ст. воды** вскипятить с **1 ст. сахара и специями** (укроп, петрушка, гвоздика, черный перец), горячим процедить, добавить **1 ст. 9%-ного уксуса** и залить капусту. Поставить на 1 час в прохладное место, а затем разложить в банки.

Ольга ТЕПЛОУХОВА,
с.Березовка Пермской обл.

Острая

Буксеев Е.А. Говорится у всех разные. Вот мне не совсем нравится капуста квашеная, гораздо вкуснее получается, если приготовить ее таким способом.

Большую эмалированную кастрюлю или ведро емкостью 10-12 л заполняю **ломтиками капусты**. Капусту нарезаю не слишком мелко, но и не крупно, ломтики должны проходить в горлышко банки. Готовлю **рассол** (на 5 л воды — 1 ст. соли) и заливаю им капусту на 7 дней.

Из толченого или пропущенного через чесночницу **чеснока, красного молотого перца и кипяченой воды** готовлю кашку. Каждый ломтик, вынув из рассола, обмазываю острой кашкой и плотно укладываю в банки. Оставшийся рассол довожу до кипения, остужаю, процеживаю и заливаю капусту в банках. Закрываю капроновой крышкой. Через 3-4 дня можно подавать к столу. В погребе или холодильнике хранится долгое время.

Светлана КАШКАВАЯ,
п/о Ядриха
Архангельской обл.

«Объедение»

(готова через 1 час)

Нашинковать **5 кг капусты**, натереть на крупной терке **1 кг моркови**, нарезать дольками **1 кг помидоров**, порезать полукольцами **1 кг лука**, соломкой — **1 кг болгарского перца**, натереть на крупной терке **1 кг кислых яблок**. Растворить **4 ст.л. соли**, **350 г сахара**, в **0,5 л кипяченой охлажденной воды**, добавить **0,5 л подсолнечного масла**, **2 ст.л. уксусной эссенции**.

Все перемешать, оставить на 1 час, затем разложить в банки и закрыть капроновыми крышками.

Не теряет вкуса очень долго.

Ирина ШИЛОВА,
г.Липецк.

«Синяя закуска»

1 кг нашинкованной краснокочанной капусты перетереть руками с **20 г соли**. Оставить на 2 часа, затем, утрамбовывая, уложить в банки. Предварительно на дно положить по **5 горошин черного и душистого перца, лавровый лист**. Банку залить горячим маринадом.

На 1 л воды — 20 г соли, 40 г сахара, 15 г 9%-ного уксуса для слабокислого маринада и 35 г — для слабоострого. При приготовлении острого маринада капусту с капустой после охлаждения залить растительным маслом слоем 1-1,5 см и хранить при температуре 10-12 град.

Банки с капустой, залитые слабокислым маринадом, укупорить герметично и стерилизовать: пол-литровые — 20 мин., литровые — 30 минут. После прогрева банки быстро охладить.

Светлана СУХАНОВА,
г.Оренбург.



Солянка из квашеной капусты

1 кг квашеной капусты, 200 г соленых огурцов, 100-150 г растительного масла, 100 г лука, 30-50 г томат-пасты или соуса, сахар, пряности — по вкусу.

Соленые огурцы нарезать брусочками или кубиками. Лук очистить и нарезать кружочками. Если квашеная капуста без моркови, то очистить свежую морковь и нарезать лапшой.

Растительное масло подогреть, добавить лук и морковь, потушить до полуготовности. Затем соединить с остальными компонентами (можно добавить немного кипяченой воды) и тушить, помешивая, 40 мин. В горячем виде разложить в пол-литровые банки и стерилизовать 20-25 мин. Закатать.

Мария МАКСИМЕНКО,
БелНИИ плодводства.

Салат

4 кг капусты, 2 кг сладкого перца, 2,5 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 200 г сахара, 1,5 ст. л. соли, 0,5 л растительного масла.

Капусту тонко нашинковать, перетереть руками. Лук нарезать полукольцами, помидоры — дольками, морковь натереть на крупной терке. Овощи перемешать, заправить солью, сахаром и растительным маслом, оставить на 2 часа. За это время выделится сок. На дно чистых банок положить несколько гвоздичек и горошин черного перца, лавровый лист. Заполнить салатом и стерилизовать пол-литровые банки 30 мин., литровые — час. Закатать.

Ирина КАРПУХИНА,
д.Ольгино Липецкой обл.

Когда делаю заготовки на зиму, стараюсь, чтобы они были несложными, доступными, нравились всем членам семьи. А так как вкусы у нас разные, то каждый делает «заказ» на определенные САЛАТЫ, а я готовлю. Пока остальные размышляют, для себя —

«Любимый»

В кастрюлю вливаю 1,5 л томатного сока, добавляю 2 ст.л. соли, 1 ст. сахара и 1 ст.л. растительного масла. Перемешиваю с 1,5 кг натертой на крупной терке моркови, 1,5 кг нарезанного полукольцами лука и довожу до кипения. В 0,5 ст. воды развожу 1 ч.л. уксусной эссенции, вливаю в салат и варю 20 мин. Затем опускаю 35-40 шт. нарезанного соломкой сладкого перца, лавровый лист, перец горошком и варю на медленном огне 10-15 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, укутываю.

Выход — 5 литров.

Мужу правится салат со сладко-соленым вкусом, в состав которого входит капуста. Для него —

«ЧУДО»

Нарежаю ломтиками 5 кг помидоров, соломкой — 1 кг сладкого перца, шинкую 1 кг капусты, натираю на крупной терке 1 кг моркови. Добавляю в овощи соль и сахар — по вкусу, измельчаю зелень, лавровый лист. Если любите остроту вкуса, то добавьте молотый красный перец. Заливаю 1 ст. растительного масла и варю с момента закипания 15 мин. Овощи пускают сок, в 0,5 ст. этого сока

При современном темпе жизни у хозяйки остается совсем мало времени на приготовление пищи. Я для своих домашних заготовок активно использую морозильник.

1 кг свежих промытых и обсушенных грибов наре-
заю, подсаливаю и обжариваю в течение 15 мин. в
разогретом жире (не растительном!), часто помешива-
вая. Затем остужаю, складываю в банки или эма-
лированные лоточки и замораживаю. Зимой на
основе этих грибов готовлю старинное русское
блюдо — жареные грибы с луковой подливкой.
При комнатной температуре.

При комнатной температуре размораживаю нужное количество грибов. В разогретом масле (можно и в растительном) обжариваю до мягкости нашинкованный **лук**, вливаю **1 ст. сметаны**, до-
гушу 5 мин.

А еще очень удобно заготавливать **капустные листья** для голуб-

А еще очень удобно заготавливать капустные листья для голуб-

Отделяю, как обычно, от кочанов листья, крупные жилки срезаю, листья отвариваю. Затем складываю по 10 шт., сворачиваю грубочкой и замораживаю в полиэтиленовом пакете. Когда готовлю голубцы, вынимаю капустные листья из морозильника, размораживаю, даю стечь воде. Кладу мясной или овощной фарш, сворачиваю конвертом и тушу до готовности.

Нина ФИЛИППОВА,
г. Рославль Смоленской обл.

Капуста

Белокочанная

Со сладким перцем

Красный и зеленый сладкий перец нарезать полосками, **сельдерей и морковь** — кружочками или крупной соломкой, нашинковать **капусту** (пропорции произвольные). Подготовленные овощи уложить рядами в банки и залить рассолом, приготовленным из **3 ст.л. 6%-ного уксуса, 1 л воды и 1 ст.л. соли**. Стерилизовать литровые банки 10-12 мин. Закатать.

B TOMATE

Эта капуста хороша на гарнир, можно готовить из нее начинку для пирогов.

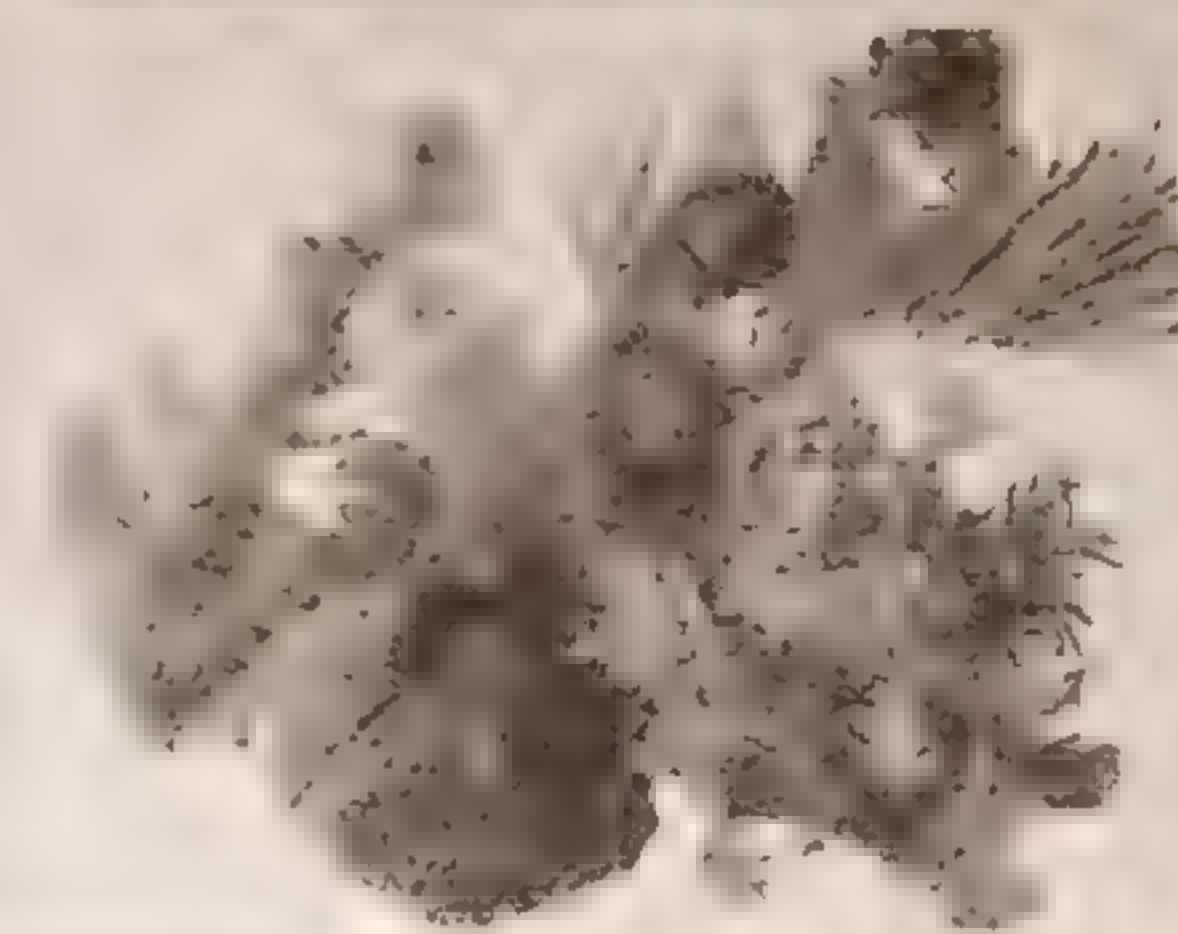
7 кг капусты, 150 г соли, 100 г сахара, 1 кг томатной пасты.

Капусту мелко нашинковать, посолить и дать постоять 2 часа. Затем слегка отжать выделившийся сок, а отжатую капусту переложить в кастрюлю и поставить на огонь. Потушить 5 мин., добавить томатную пасту, сахар и тушить еще 30 мин., время от времени помешивая. Наполнить подготовленные чистые горячие банки и стерилизовать поллитровые — 15-20 мин., литровые — 25-30 мин. Закатать.

Краснокочанная

Квашеная

Нашинковать 5 кг капусты узкими полосками, заправить 100 г соли и 100 г сахара. Хорошо пе-



Аджика ткемалевая

Пропустить через мясорубку 2 кг слив, 200 г чеснока и 3 стручка горького перца. Добавить 200 г сахара, 2 ст.л. соли, 2 ст.л. томатной пасты. Варить 20 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

Павел ФІЛИППОВ,
г. Воронеж.

Наливка калиновая

На 1 л водки — 200 г
сока калины, 150 г сахара
и 1 ст. воды.

Сахар растворить в воде, добавить сок калины и влить в водку. Выдержать 2 дня.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

**Поэзия
и проза
виноделия**

Начинающему виноделу трудно избежать ошибок. Но не расстраивайтесь, их почти всегда можно исправить.

Работа над ошибками

Вино спринклеров жгет:

Морковная

Кочан капусты порезать на 10 частей, 2 моркови потереть на

ГОТОВА.

Рассол: 1,5 л

ви. Добавляю в овощи соль и сахар — по вкусу, измельченную зелень, лавровый лист. Если вы любите острый вкус, то добавьте молотый красный перец. Заливаю 1 ст. растительного масла и варю с момента закипания 15 мин. Овощи пустят сок, в 0,5 ст. этого сока развожу 1 ст.л. 70%-ного уксуса и за 3 мин. до окончания варки вливаю в салат. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю.

Выход — 9,5 литров.

Сын любит ходить в походы, с собой всегда берет баночку консервированного салата. Поэтому для него я готовлю не только вкусный, но и сытный салат, добавляя разные виды круп: рис, гречку или перловку.

«Походный»

1,5 кг помидоров нарезаю пополам и распариваю с небольшим количеством воды под крышкой до мягкости, протираю через сито. В тазу нагреваю 0,5 л растительного масла, всыпаю 1 кг натертой на крупной терке моркови и тушу 15 мин. Добавляю 1,5 кг лука, нарезанного полукольцами, тушу еще 15 мин. Затем опускаю 1 кг нарезанного соломкой сладкого перца, а еще через 15 мин. вливаю томатную массу. 1,5 ст. крупы отвариваю до полуготовности, соединяю с салатом, добавляю 1 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 1 ч.л. 70%-ного уксуса и варю 20 мин.

На дно стерилизованных банок кладу по лавровому листу, 1-2 зубка чеснока и заполняю горячим салатом. Закатываю и укутываю.

Выход — шесть 650-граммовых баночек.

Галина МАЗУРИНА,
г. Самара.

нью из 3 ст.л. 6%-ного уксуса, 1 л воды и 1 ст.л. соли. Стерилизовать литровые банки 10-12 мин. Закатать.

Морковная икра

500 г лука, 1 кг моркови, 1 ст. томатной пасты, 1 ст. воды, 1 ст. растительного масла, 3 зубка чеснока, 5 лавровых листьев, соль, перец — по вкусу.

Лук мелко нарезать, перемешать с томатной пастой и 0,5 ст. воды, добавить соль, влить 0,5 ст. растительного масла, тушить на медленном огне до размягчения. Натереть на крупной терке морковь, посолить, влить 0,5 ст. воды, 0,5 ст. растительного масла и потушить до мягкости. Перемешать лук с морковью, тушить в духовке полчаса. Затем добавить пропущенный через чесночницу чеснок, лавровые листья и потушить еще 10 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Вера НЕЧАЕВА,
с. Яблоневый Овраг Самарской обл.

Салат «Десятка»

Нарезать кружочками 10 баклажанов, 10 стручков сладкого перца, 10 луковиц и залить 1,5 л томатного сока. Добавить 2 ст.л. соли, 1 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 1 ч.л. 9%-ного уксуса. Варить 30 мин. За 10 мин. до готовности положить 10 зубков измельченного чеснока. Сложить в стерилизованные банки и закатать.

Светлана БАРБЕНКО,
г. Саратов.

Квашеная

Нашинковать 5 кг капусты узкими полосками, заправить 100 г соли и 100 г сахара. Хорошо пе-

крыть салфеткой, кружком, положить груз. Через 7-10 дней капуста будет готова.

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Кочан капусты порезать на 10 частей, 2 моркови потереть на крупной терке, 1 головку чеснока истолочь. Все сложить в 3-литровую банку или кастрюлю, залить горячим рассолом. Через сутки капуста

готова.

Капуста «Объеденье»

Рассол: 1,5 л воды, 200 г сахара, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г подсолнечного масла, 2 ст.л. соли, перец — по вкусу.

Павел ФИЛИППОВ,
г. Воронеж.

Салат

2 кг сладкого перца, 2,3 кг красных помидоров, 4 кг нашинкованной капусты, 1 кг лука, 1 кг моркови.

Овощи нарезать, добавить 200 г сахара, 1,5 ст.л. соли, 0,5 л подсолнечного масла. Все хорошо перемешать и дать постоять, пока выделится сок. На дно банок положить несколько гвоздичек, горошин черного перца, лавровый лист. Заполнить банки салатом.

Стерилизовать пол-литровые банки 30 мин., литровые — 60 мин. Закатать.

Ирина КАРПУХИНА,
д. Ольгино Липецкой обл.

Кабачковый кетчуп

2 кг кабачков, 1 л томатного сока, 1 кг незрелых слив, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг красного сладкого перца, сахар, соль, душистый перец — по вкусу.

Пропустить овощи и сливы через мясорубку, залить томатным соком и варить полчаса. Затем протереть через сито, заправить сахаром и солью, положить душистый перец. Варить 5-10 мин., разлить в стерилизованные банки и закатать.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка Саратовской обл.

Свекла в рассоле

Свеколку беру самую мелкую, которую и выбросить жалко, и в течение зимы все равно не сохранится.

Свеклу тщательно мою, варю 15-20 мин., охлаждаю и очищаю. Затем нарезаю кубиками, складываю в банки, заливаю кипящим рассолом и стерилизую пол-литровые банки 40 мин., литровые — 50 мин. Закатываю, укутываю.

Рассол: на 1 л воды — 30 г соли.

Нина ФИЛИППОВА,
г. Рославль Смоленской обл.

Виноделия

Начинающему виноделу трудно избежать ошибок. Но не расстраивайтесь, их почти всегда можно исправить.

Работа над ошибками

Вино слишком кислое — вы плохо загерметизировали бутыл после брожения или положили мало сахара. Из такого вина можно приготовить винный уксус: добавьте еще 1-2% сахара и оставьте на 2-3 недели в открытой посуде, регулярно перемешивая. А можно оставить его до будущего сезона и добавить тогда в бродящее сусло 1:10 — получите больше сухого вина.

Неприятный затхлый вкус — вино недостаточно осветлилось, и при переливании в бутылки попал осадок (остаток дрожжей и сырья). Возможны и другие причины: брожение окончилось, а вино хранилось в слишком теплом помещении или же сусло было недостаточно кислым.

В последнем случае дело легко поправить, добавив в вино лимонную или аскорбиновую кислоту (0,2% к общему объему). Если и тогда затхлый вкус не исчезнет, вино, как ни жаль, придется вылить.

Совсем слабое, как говорят виноделы, малоспиртуозное вино. Это может быть результатом нехватки дрожжей, низкой температуры в комнате при брожении, излишне высокой кислотности или, напротив, сахаристости сусла. Дело поправимое: в первом случае добавим разведенные дрожжи или свежий сок малины, винограда и поставим вино около батареи или печи. Высококислотное сусло разбавьте водой с небольшим добавлением сахара, а высокосахаристое — водой с лимонной кислотой, после чего добавьте дрожжи или свежий сок малины и снова поставьте бродить.

Из картофеля



Сколько картофельных блюд придумано — не перечесть! А все-таки есть простор фантазии. Накончили картошку — хорошая уродилась! Нужно такое блюдо из нее на стол подать, чтобы всем по вкусу пришлось, чтобы дошедший из кухни аромат вызвал восхищенных возглас: «Ах, картошка — объеденье!».

Шпигованный салом

Ровные некрупные клубни картофеля очистить, ножом сделать глубокие надрезы и нашпиговать кусочками сала. (Если взять сало копченое, да с

прослойкой мяса — блюдо получится королевским). Посолить и обжарить в разогретом жире или растительном масле со всех сторон до золотистой корочки. Затем довести до готовности в духовке, посыпать измельченной зеленью.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Томской обл.

Фальшивые каштаны

4-5 шт. картофеля, 150 г сахара, 150 г измельченных орехов, 1 ст.л. ликера или водки, ванилин.

Испечь картофель, почистить, горячим хорошо растереть, прибавляя сахар, до состояния крема. Затем соединить с остальными компонентами. Сделать шарики величиной с каштан и обвалять в какао-порошке.

Жареные рулеты

4 картофелины, 2 ст.л. кокосовой стружки, 2 ч.л. сахара, соль.

Для теста: 200 г муки, 2 ч.л. маргарина, 100 г воды.

Замесить тесто, раскатать в пласт. Картофель сварить в кожуре, очистить, размять с кокосом, сахаром, солью, положить на тесто и свернуть плотным рулетом. Нарезать ломтиками толщиной 1 см и жарить в масле с одной стороны.

Наталья КУПРАЦЕВИЧ,
г. Пинск Брестской обл.

Форшмак с сыром

1 кг картофеля, 100 г острого сыра, 1 луковица, 1 ст. сметаны, 4 яйца, 100 г растительного масла, соль — по вкусу.

Вареный картофель пропустить через мясорубку, влить 1 ст. л. разогретого растительного масла и перемешать. Прибавить тертый сыр, пассерованный лук, сметану, смешанную с 3 желтками. Взбить 3 белка, соединить с картофельной массой, выложить в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями.

Сверху смазать взбитым яйцом и посыпать сыром. Запечь в духовке.

Анна ЛЮЖИЙ,

«Грибочки»

Цветную капусту разобрать на соцветия, посолить, обвалять в муке, потом опустить в кляр.

Кляр: 4 яйца, 0,5 ст. молока, чуть-чуть сахара и соли, муки столько, чтобы тесто было, как густая сметана. В кляр по желанию можно добавить измельченную среднюю луковицу.

Капусту в кляре обжарить в разогретом подсолнечном масле до золотистого цвета. Выложить капусту на большое плоское блюдо в один слой, каждую смазать 1 ч.л. майонеза, украсить рубленой зеленью.

Любовь СОКОЛОВА,
с. Песчаноконское Ростовской обл.

Аристократическая

Крупную луковицу измельчить и обжарить в 100 г сливочного масла. Квашеную капусту (500-600 г) промыть холодной или, если очень кислая, горячей водой. Отжать, положить в сковороду, где жарится лук. Перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности, помешивая.

вая, чтобы не пригорело. Присыпать капусту 0,5 ст.л. муки, снова перемешать. Отдельно пожарить до готовности мясо, нарезанное маленькими кусочками — говядину, ветчину, сосиски, курицу, язык — чем больше.

Из капусты



ше сортов, тем вкуснее.

Разложить в порционные горшочки слоями: капусту, мясо, снова капусту, сверху украсить солеными огурцами, маринованными грибами, посыпать зеленью, полить соусом от жареного мяса. Поставить в духовку. Как зарумянилось — готово!

Татьяна МЕЛЕХ,
п/о Бобровицы Гродненской обл.

Трубочки

Зеленый лук, зелень петрушки мелко нашинковать и смешать с творогом, добавить немного майонеза, чтобы получилась консистенция густой сметаны, поперчить и хорошо

перемешать. Можно добавить 2-3 дольки толченого чеснока (кто любит поострее). Кочан молодой капусты разобрать на листья, обварить их кипятком, остудить и дать стечь воде. На каждый лист положить полученную массу и плотно завернуть трубочкой. Подавать в холодном виде, полив сметаной.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

Запеканка

0,5 кг капусты, 2 ст.л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ст.л. панировочных сухарей, масло, соль — по вкусу.

Нарезанную капусту обжарить в растительном масле до выделения жидкости, смешать с манной крупой и тушить до готовности. Можно перед закладкой манной крупы добавить мелко нарезанные яблоки.

После охлаждения добавить яйцо, перемешать, выложить на сковороду (противень) и запечь.

Подавать к столу со сметаной, томатным соусом.

Людмила КОВАЛЕНКО,
г. Ярцево Смоленской обл.

Фаршированные помидоры

400 г свинины для фарша, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. зеленого горошка, 8-10 помидоров, 2 ст.л. жира, 0,5 ст. сметаны.

Из свинины приготовить фарш, поджарить с солью и перцем. Морковь и корень петрушки мелко нарезать, положить в кастрюлю и обжа-

рить в жире до мягкости. У помидоров срезать верхушку, вынуть серединки, положить их в кастрюлю с горошком и кореньями, потушить еще немного и соединить с мясным фаршем. Приготовленным фаршем начинить чашечки помидоров. Уложить их в один ряд в широкую кастрюлю, влить 1 ст. воды, обложить кусочками жира и тушить под крышкой 15 мин. В конце тушения влить сметану.

Вера СОЛОМЧЕНКО,
г. Столбцы Минской обл.

Из тыквы



Гарнир

1,5 кг очищенной тыквы, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, соль, перец — по вкусу.

1 кг картофеля, 100 г острого сыра, 1 луковица, 1 ст. сметаны, 4 яйца, 100 г растительного масла, соль — по вкусу. Вареный картофель пропустить через мясорубку, влить 1 ст. л. разогретого растительного масла и перемешать. Прибавить тертый сыр, пассерованный лук, сметану, смешанную с 3 желтками. Взбить 3 белка, соединить с картофельной массой, выложить в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Сверху смазать взбитым яйцом и посыпать сыром. Запечь в духовке.

Тушеный со свиной и черносливом

1 кг картофеля, 300 г свинины (лучше грудинки), 150 г чернослива без косточек, 1 морковь, 1 луковица, соль, черный перец горошком, лавровый лист. Картофель очистить, наре-

зать крупными ломтиками. Свинину нарезать полосками, слегка обжарить в жире, добавить измельченные лук и морковь и продолжать обжаривать, пока лук не зарумянится. Соединить с картофелем, промытым черносливом, влить воды столько, чтобы продукты были чуть-чуть ей покрыты, посолить, положить перец и лавровый лист, тушить в духовке час.

Анна ДЮЖИЙ,
г. Бахлов Орловской обл.

Василий ПОПКОВ,
г. Жлобин Гомельской обл.

Спешите подписаться на 2002 год!

ОСНОВНАЯ подписка на наши газеты проводится по объединенному каталогу «Пресса России» (обложка **зеленого** цвета). В этом каталоге информация о нас находится на стр. 105.

Напомним наши подписные индексы:

«Наша кухня» — 63248

«Толока в России» — 41878

«Воскресная газета» — 63244

«Делаем сами» — 63246

«Народный доктор» — 63247

«Толока». Календарь-справочник садовода и огородника — 63165

АДРЕСНАЯ система подписки проводится по каталогу агентства «Роспечать» (обложка **красного** цвета). Ищите нас на стр. 122 этого каталога.

Наши подписные индексы в этом каталоге следующие:

«Наша кухня» — 35727

«Толока в России» — 35728

«Воскресная газета» — 35729

«Делаем сами» — 35730

«Народный доктор» — 35726

«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 35731.

петрушки, 1 луковица, 1 ст. зеленого горошка, 8-10 помидоров, 2 ст. л. жира, 0,5 ст. сметаны.

Из свинины приготовить фарш, поджарить с солью и перцем. Морковь и корень петрушки мелко нарезать, положить в кастрюлю и обжа-

фаршем. Приготовленным фаршем начинить чашечки помидоров. Уложить их в один ряд в широкую кастрюлю, влить 1 ст. воды, обложить кусочками жира и тушить под крышкой 15 мин. В конце тушения влить сметану.

Вера СХЛОМЧЕНКО,
г. Столбцы Минской обл.

Из моркови



Котлеты

500 г моркови, 30 г манной крупы.

Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать или натереть на крупной терке, припустить в воде с добавлением 5 г масла до готовности. Не снимая с плиты, засыпать манную крупу, хорошо вымешать и продолжить припускать еще 10 мин., затем массу охладить, добавить сахар, соль, хорошо перемешать. Разделать морковные котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Лидия КОМИССАРОВА,
д. Мосолово Костромской обл.

Сосиски

250 г моркови, 3 сардельки, 1 крупная луковица,

соль, перец, 1 яйцо, 1-2 ст. л. муки, жир, 50 г панировочных сухарей.

Сардельки очистить и мелко нарезать или пропустить через мясорубку вместе с луком и очищенной и сваренной до полуготовности морковью. В фарш добавить яйцо, муку, перец, соль. Вылепить сосиски, обвалить их в сухарях и обжарить.

Светлана ШАЛАЕВА,
д. Пижма, республика Марий Эл.

Каша

5 шт. крупной моркови, 1 ст. бульона, 100 г сливок, 100 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 50 г сахара, 1 ст. л. молотого мускатного ореха.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, выложить в кастрюлю и залить бульоном. Сливки взбить со сливочным маслом, желтки растереть с сахаром. Ввести в морковную массу и варить на слабом огне. За 5 мин. до готовности положить мускатный орех.

Вкусна каша и горячей, и холодной.

Алла ЖАЛНЕРОВСКАЯ,
г. Витебск.

Дынный хлеб

100 г мякоти дыни и 2 очищенных яблока нарезать тонкими ломтиками, залить горячей водой и варить 10 минут. Отвар отцедить, мякоть протереть через сито, смешать с отваром и добавить сахар по вкусу, лимонную кислоту, 200 г натертого на терке черствого батона. Выложить в форму и выпекать до румяной корочки. Подавать со сметаной и корицей.

Юлия ГАЛУЗО,
г. Брест.

Гарнир

1,5 кг очищенной тыквы, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, соль, перец — по вкусу.

Тыкву нарезать ломтиками по 1,5 см, опустить в кипящую подсоленную воду и проварить на среднем огне 6-7 мин. Воду слить, тыкву обсушить, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и перцем.

Наталья ГЛУШНЕВА,
г. Новополоцк Витебской обл.

Каша

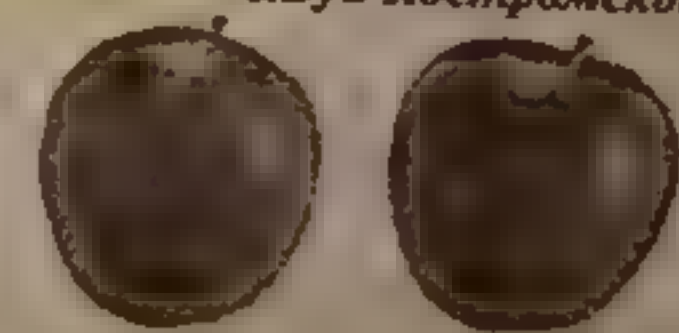
Тыкву очистить от кожуры и семян, помыть и порезать ломтиками. Сложить в кастрюлю или в горшочек, добавить соль, залить водой и варить до готовности. Затем отвар слить, тыкву истолочь или протереть сквозь сито. Отдельно взять 1-2 ст. л. муки, развести в 1 ст. молока, добавить немного соли. Аккуратно перемешать, чтобы не было комочков. Соединить эту смесь с тыквой и поставить в печь или горячую духовку, чтобы упарилось. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Светлана БОРЕЙКО,
д. Гайна Минской обл.

Осенний десерт

Из целых яблок со стороны плодоножки удалить семечки и вырезать небольшое отверстие, чтобы получились яблочные стаканчики. Наполнить их смесью изюма, дробленых орехов и меда, поставить в глубокую чугунную сковороду, на дно которой налить немного воды. Запекать в духовке, следя за тем, чтобы яблоки не пригорели, а пропеклись.

Сергей КОКУРИН,
г. Буй Костромской обл.



Кухня народов мира

Венгрия

Современной венгерской кухне характерно употребление большого количества жира, лука, перца и сметаны.

Блюда из мяса (преобладает свинина очень высокого качества) чаще всего готовят с подрумяненным луком и заправляют сметаной, используемой также для загущения супов и улучшения вкуса тушеных овощей. Следует особо подчеркнуть, что сначала надо подрумянить лук, затем снять посуду с огня, добавить перец, подлить воду и только затем поставить вновь на огонь. Если же лук обжарить с перцем, то находящийся в перце сахар карамелизуется, и перец станет горчить, портя вкус блюда.

В венгерской кухне гуляш представляет собой рагу из мяса, приготовленного с луком, перцем и вареным картофелем.

Паприкашем называются блюда, приготовленные только из белого мяса (телятина, мясо ягненка, курица и рыба). Не годится на паприкаш ни темное (говядина, баранина, дичь), ни жирное (свинина, гусь, утка) мясо.

Некоторые блюда из мяса совсем не заправляют перцем, например панированного цыпленка или очень популярное ресторанное блюдо из курицы «Деревянная тарелка».

Наряду с мясными и рыбными блюдами готовят блюда из картофеля (чаще всего отварного), риса, макарон с добавлением полного ассортимента овощей.

Венгрия не имеет выхода к морю, поэтому в пищу обычно употребляют пресноводную рыбу.

Из сладких блюд очень популярен рулет под названием «Варгабелес» — сдобное тесто, переложенное отварными макаронами, смешанными с творогом, яйцами, сахаром, сметаной и изюмом, и выпеченное в духовке.

Гуляш

ТРАНСИЛЬВАНСКИЙ

1 кг свинины (лопатка), 500 г квашеной капусты, 4 луковицы, 60 г смальца, 1 ст.

Подавать в глубокой посуде, полив оставшейся сметаной.

Свинные котлеты в сметане

4 свинные котлеты, 1 средняя луковица, 50 г жира, 1 ст. сметаны, 500 г картофеля, 1 зубок чеснока, 1 ч.л. измельченного сладкого перца, измельченная зелень петрушки, соль.

Мясо промыть, слегка отбить, посолить и обжарить с обеих сторон в жире.

Обжаренные котлеты вынуть, а на оставшемся жире слегка подрумянить очищенный и мелко порезанный лук и растертый чеснок, подлить 1 ст. воды, добавить перец и закипятить.

Очищенный и вымытый картофель порезать, положить к луку, а поверх — обжаренные котлеты. Тушить до мягкости.

В конце тушения влить сметану, слегка встряхнуть посуду, поставить в духовку и запечь.

Кнедли из белого сыра

800 г отжатого творога, 3 яйца, 100 г манки, 30 г муки, 80 г сливочного масла, 80 г тертой сухой булки, 2 ст. сметаны, соль.

Творог пропустить через мясорубку и хорошенько растереть, добавляя масло, яйца, манку, муку и щепотку соли.

Сформовать кнедли и сварить в подсоленном кипятке.

Подавать с подрумяненной в масле тертой булкой, полив сметаной.

Налистники

Для налистников: 150 г муки, 2 яйца, 1 желток, 3/4 ст. молока, 0,5 ст.л. сахара, щепотка соли, масло для смазывания сковороды.

Для начинки: 180 г молотых грецких орехов, 150 г сахарной пудры, 60 г сливочного масла, 50 г рома, 1 ст.л. молока, 20 г изюма.

Для шоколадного крема: 100 г шоколада, 50 г какао, 150 г сахара, 1 желток, 1 ст.л. молока, 0,5 ст. сметаны, 20 г муки, 50 г рома.

Муку, яйца, желток, сахар, молоко, воду и соль хоро-

Всем семейством — на пикник

Надоело сидеть по домам-квартирам? Пора отправляться в лес на пикник. А готовить на костре очень интересно, на газовой плите никогда не получатся такие вкусные и ароматные блюда.

Кулеш

3-4 луковицы, 2 ст. пшена, 100-150 г сала, 8-10 шт. картофеля, 3 л воды, лавровый лист, укроп, соль — по вкусу.

В котелок положить нарезанный лук, маленькие кусочки сала и поджарить. Влить воду и довести до кипения. Затем всыпать хорошо промытое пшено, нарезанный картофель, посолить и варить до готовности, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Кулеш постепенно становится густым. В конце варки добавить для вкуса лавровый лист и укроп, дать немного настояться.

Уха

2-3 луковицы, 8-10 шт. картофеля, рыба, соль, перец — по вкусу.

Рыбу хорошо очистить и промыть, жабры вынуть. В котелок положить рыбу, целые луковицы и залить водой. Как только вода закипит, опустить

лавровый лист, перец, соль и варить до готовности рыбы. Затем сваренную рыбу аккуратно вынуть из котелка, а в него положить картофель, разрезанный на 2-3 части. Как только картофель будет готов, рыбу снова опустить в котелок и довести до кипения. Уха готова.

И, конечно, какой обед на костре без

Шашлыка.

Его жарят не на пламени, а на раскаленных углях.

1 кг свинины, 5-6 луковиц, 0,5 ст. уксуса, перец, соль — по вкусу.

Мясо для шашлыка нужно приготовить с вечера. Свинину нарезать небольшими кусочками, репчатый лук — кольцами, сбрызнуть уксусом, посыпать зеленью петрушки, посолить и на 10-12 часов поставить в холодильник. Кусочки мяса и кружки репчатого лука нанизать на деревянные или металлические шампуры и пристроить их над углями так, чтобы можно было время от времени поворачивать. Через 20-25 мин. шашлык готов.

Елена КУЗЬМИНА,
г. Могилев.



Из истории салфеток



В Древней Греции около 3500 лет тому назад было принято, что во время еды раб или слуга утирал своему хозяину губы... листком фигового дерева. Можно считать, что именно так и родилась салфетка.

Однако настоящую салфетку впервые стали употреблять в Древнем Риме около 2000 лет тому назад. В знатных домах ее шили из полотна и украшали вышивкой в виде вензелей из инициалов хозяина дома. Гости частенько уносили с собой эти красивые салфетки. Тогда гостям стали предлагать приносить свои. Но званые вечера продолжались до утра, и гости отказывались приносить свои салфетки, зная, что могут попросту потерять или забыть их.

В средние века пользование салфетками было широко распространено. К тому же считалось, что можно во время еды вытирать рот и руки скатертью. В богатых семьях салфетки гостям меняли после каждого блюда. Их тоже украшали художественными вышивками из золотых или серебряных нитей.

И сейчас салфетки — обязательный элемент сервировки стола. Салфетки могут быть из белого или цветного льняного полотна.

ложенное отварными макаронами, смешанными с творогом, яйцами, сахаром, сметаной и изюмом, и выпеченное в духовке.

Гуляш Трансильванский

1 кг свинины (лопатка), 800 г квашеной капусты, 4 луковицы, 60 г смальца, 1 ст. сметаны, 1 зубок чеснока, 1 ст.л. муки, тмин, соль, перец — по вкусу.

Мелко порезанный лук пережарить в смальце, добавить порезанное кусочками мясо, обжарить, подлить 1/3 ст. воды, посолить, посыпать перцем и тушить под крышкой 40 мин., добавляя тмин и растертый с солью чеснок.

Квашеную капусту промыть, соединить с мясом и долить столько воды, чтобы капуста была полностью покрыта жидкостью. Тушить до мягкости, время от времени перемешивая.

Половину количества сметаны размешать с мукой, залить в приготавливаемое блюдо и варить 2 мин.



100 г грецких орехов, 150 г сахарной пудры, 60 г сливочного масла, 50 г рома, 1 ст.л. молока, 20 г изюма.

Для шоколадного крема: 100 г шоколада, 50 г какао, 150 г сахара, 1 желток, 1 ст.л. молока, 0,5 ст. сметаны, 20 г муки, 50 г рома.

Муку, яйца, желток, сахар, молоко, воду и соль хорошенько размешать, используя миксер.

Испечь 12 тонких налистников.

Приготовить начинку из вышеперечисленных продуктов, намазать ею налистники, свернуть и перед самой подачей на стол обжарить в масле.

Шоколад растопить, добавить какао, сахар, молоко, прокипятить на очень слабом огне. Когда загустеет, ввести сметану, смешанную с мукой, и закипятить. Заправить желтком, размешанным с ромом. Подавать налистники, полив шоколадным кремом.

Подготовила
Елизавета РЖЕУТСКАЯ,
г. Могилев.



салфетки гостям меняли после каждого блюда. Их тоже украшали художественными вышивками из золотых или серебряных нитей.

И сейчас салфетки — обязательный элемент сервировки стола. Салфетки могут быть из белого или цветного льняного полотна самых разных размеров, но обязательно квадратные!

И, конечно, они должны быть не сильно, но непременно накрахмалены!

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

Следующий номер газеты
выйдет 14 ноября 2001 г.

Напиток «Черемушка»

1,5 ст. очень спелой черемухи промыть, залить 1 ст. горячей воды и дать постоять двое суток. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы отделить косточки. Добавить 1 ст. воды, 1 ст. сахара и оставить в темном месте на месяц. После выдержки попробовать и добавить немного сахара — по вкусу. Дать постоять несколько дней и вынести в погреб.

Ирина САЗАНОВА,
с. Сергеевка Приморского края.

Мед из дыни

Дыни с нежной мякотью мою, разрезаю пополам, удаляю семена, выбираю мякоть и измельчаю ножом или пропускаю через мясорубку с крупной сеткой. Сок отжимаю через марлю и увариваю. Если сок отжать трудно, мед готовлю иначе. Дыню очищаю от ко-

журы и семян, а мякоть нарезаю на кусочки и варю 1 час в кастрюле, добавив

немного воды, чтобы не пригорело. После

этого массу отжимаю, сок процеживаю и увариваю. Чтобы проверить готовность, беру несколько капель уваренного сока на тарелку и охлаждаю. Остывшая капля не расплывается или расплывается очень медленно.

Ирина КАРПУХИНА,
д. Ольгино Липецкой обл.



Очень люблю варенье из черноплодной рябины.

Многие говорят, что ягода эта хороша в компотах, да и в том лишь случае, если готовить ассорти. Попробуйте мой рецепт. Если прежде черноплодка не удавалась, то теперь вы измените свое отношение к этой ягоде.

Варенье из аронии

На дно эмалированной кастрюли насыпать горсть чистых вишневых листьев, туда же всыпать 5 ст. промытых ягод черноплодной рябины. Залить кипятком так, чтобы ягоды были чуть покрыты, и оставить на ночь. Утром листья вынуть, настоя отцедить. В 2 ст. настоя всыпать 7 ст. сахара и сварить сироп. В горячий сироп опустить ягоды, довести до кипения и варить на небольшом огне 12 мин. Затем положить 15 шт. свежих вишневых листьев и варить еще 3 мин. Готовое варенье разлить в чистые сухие банки, остудить, не накрывая крышкой. Хранить под капроновой крышкой.

Зоя МАКСИМОВА,
г. Нижние Серги Свердловской обл.

Конкурс Деда Мороза



Очень быстро время мчится,
Скоро Дед Мороз придет,
За стол сядет, удивится:
«Столько яств! Откуда все?»
«Наша кухня» гордо скажет:
«Это все друзья мои!»
Выпуск праздничный покажет,
Все про блюда те расскажет:
Как подать, как приготовить,
Как прекрасный пир устроить.
Дед Мороз довольный встанет,
На рецепты поглядит,
Свой большой мешок достанет
И достойных наградит!
Чтобы стол наш новогодний
Полон был вкуснейших блюд,
От читателей рецептов
В «Нашей кухне» очень ждут!

«НАША КУХНЯ»
Выходит ежемесячно
Редактор Татьяна САНЧУК
Тел/факс
(8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель —
ЗАО «Редакция газеты
«Толока»
Свидетельство
о регистрации № 34
Индекс 63248
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
212030 г. Могилев,
ул. Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.
ТЕЛЕФОНЫ (8-10-375-222)
32-71-37(факс), 32-71-03
Адрес в России:
214004 г. Смоленск,
2-й Краснинский пер.,
д. 6 «б», офис 3.
Тел.: (8-0812) 61-19-80,
61-19-90.

Для писем из России:
214001 г. Смоленск-1, а/я 7.
E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.
Подписано в печать 1.10.2001 г.
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 770762 экз.

2-й завод
(118763-770762 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 3114.

Газета набрана
и сверстана
в компьютерном
центре «Толоки».

E-mail: toloka@mail.
telecom.mogilev.by

Издается с марта 1996 г.

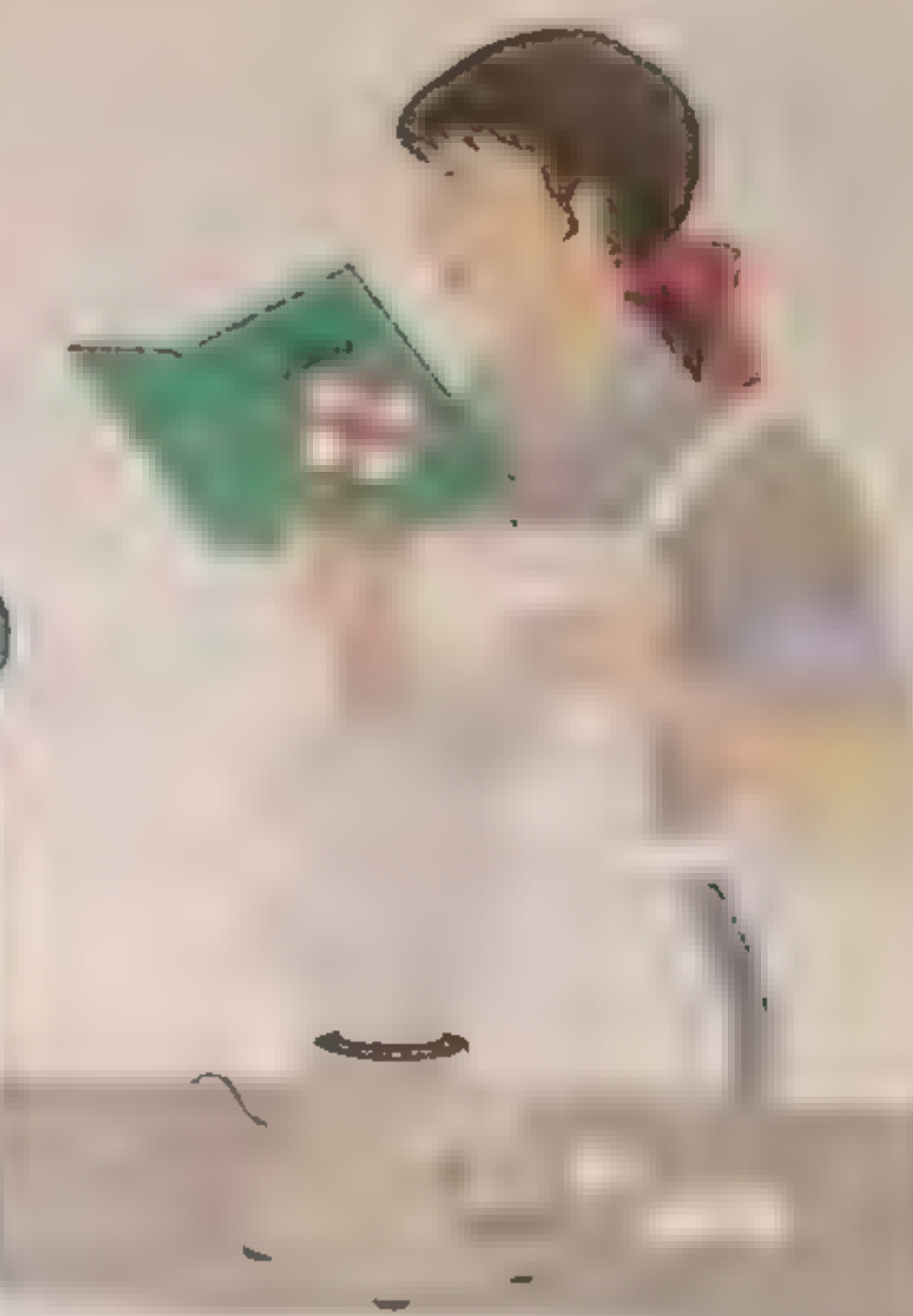
Ноябрь 2001 г.
№ 11 (69)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Ноябрь 2001 г.
№ 11 (69)

НАША КУХНЯ



Общий тираж 821968 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

Толока

Рецепт
номера

Для самых
маленьких

Не у всех есть возмож-
ность ходить на молочную
фабрику, поэтому детское пи-
тание можно готовить дома.

Кефир

...и раз-
...охла-
...ох-

Преимущества этого спо-
соба варки каши: крупа хорошо
разваривается, каша получает-
ся однородной. И еще, не надо
бояться, что каша убежит или
пригорит.

Суп

Из небольшого (100 г) ку-
сочка говядины сварить чуть
подсоленный бульон. На этом
бульоне, как обычно, пригото-
вить суп, а отварное мясо про-
пустить через мясорубку. Не-
много этого фарша добавить в
суп, остальное пойдет для вто-
рого блюда.

Потушить лук, морковь,
горошек. Когда овощи будут
почти готовы, добавить фарш
из отварного мяса, 2 ст.л.
сметаны и еще немного про-
тушить.

Если
ребенок



Вот уже 3 года, как я
распрощался с холостяц-
кой жизнью. Но на кухне го-
стем себя не чувствую,
могу, когда нужно, ужин
вкусный приготовить.

Окорочка
с кашей

2 окорочка, 150 г кетчупа,
1 ст. гречки, соль, расти-
тельное масло.

Окорочка порезать кусочка-
ми, посолить, обжарить в глубо-
кую сковороду с разогретым

Соус к гарниру

5 сосисок, по 1 крупной
моркови и луковице, 2 ст.л.
муки, бульон, растительное
масло, соль, перец — по вкусу.

Сосиски нарезать кружочка-
ми, обжарить в глубокой сковоро-
де в растительном масле. Доба-
вить натертую на крупной терке
морковь и измельченный лук, об-
жарить. Смешать с мукой, залить
горячим бульоном, помешивая,
чтобы соус имел консистенцию
жидкой сметаны, посолить, по-
перчить по вкусу. Полить соусом
отварные макароны, картофе-
льное пюре, кашу.

Владимир ПТАШКИН,
г. Канск Красноярского края.

Окорочка
«Пикантные»

3 окорочка, 100 г сыра, 3
дольки чеснока, зелень,
яйцо, соль, перец, майонез.

Окорочка аккуратно надре-
зать, вынуть косточку. Мякоть
отбить с наружной и внутрен-
ней сторон, сбрызнуть лимон-
ным соком, посолить, попер-
чить, оставить на 10 мин. Сыр
натереть, смешать с чесноком,
рубленой зеленью, сырым яй-
цом. Нафаршировать окорочка,
свернуть, положить на проти-
вень, смазать майонезом (мож-
но с кетчупом) и поставить в ду-
ховку на 20-25 мин.

Алла КРИЦКАЯ,
г. Краснодар.

Запеченные
куриные шейки

...на молочную кухню, поэтому детское питание можно готовить дома.

Кефир

Молоко закипятить, разлить в стерилизованные бутылочки для детского питания, охладить до 36-40 град. Закваску (1 ст.л. готового кефира) добавить в каждую бутылочку с молоком. Сюда же добавить 10 мл 100%-ного сахарного сиропа. Бутылочки укутать и выдержать 10-18 часов до образования сгустка. Если появилось небольшое количество сыворожки — не страшно. Затем убрать кефир в холодильник. Этот суточный кефир хорош для детей, склонных к запорам. Для других детей лучше давать двухсуточный кефир.

100%-ный сахарный сироп:

100 г (0,5 ст.) сахара на 100 мл воды, кипятить 10 мин., процедить, долить до 100 мл кипяченой водой и еще раз довести до кипения.

Готовый кефир для закваски брать раз в неделю на молочной кухне.

Творог

1 ст. кефира и 1 ст. молока на водяной бане довести до образования хлопьев. Процедить через марлю. Творог готов.

Каша

Можно варить из гречки, риса, геркулеса, пшена. Крупу перебрать, промыть и просушить. Затем измельчить в кофемолке или в мясорубке.

Для каши понадобится 1 ст. молока, 10 мл сахарного сиропа и 1 ст.л. крупы.

Эту смесь в эмалированной кружке поставить в кастрюльку на водяную баню. Готовить 40-50 мин., периодически помешивая.

Потушить лук, морковь, горошек. Когда овощи будут почти готовы, добавить фарш из отварного мяса, 2 ст.л. сметаны и еще немного потушить.



Если ребенок еще маленький, то готовый супчик можно взбить миксером или протереть сквозь сито, получится однородный суп-пюре.

Рыбный день

Кусочки филе рыбы (сома, судака или др.) очистить и порезать. Из кожицы, плавников, хребта сварить бульон для супа, обязательно процедить его!

Из мяса сделать рыбные котлетки. Мясо рыбы с луком и отваренным рисом (рис даст связку) пропустить через мясорубку. Добавить сырое яйцо, соль, сформовать котлетки, обвалить их в сухарях или манке. Для самых маленьких котлеты готовить на пару (в кастрюле над кипящей водой поместить дуршлаг, а в него положить котлеты). Для более старших котлетки обжарить в масле и потушить.

Тыквенный десерт

Тыкву порезать кусочками и протушить в небольшом количестве воды (лучше в казанке или глубокой сковороде) под крышкой. Когда тыква станет мягкой, посыпать ее сахаром и поставить в духовку без крышки, чтобы выпарилась вся жидкость.

Виктория СЕРКО,
г.Армавир Краснодарского края.

Окорочка с кашей

2 окорочка, 150 г кетчупа, 1 ст. гречки, соль, растительное масло.

Окорочка порезать кусочками, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока не испарится жидкость. Затем залить кетчупом и потушить еще 5-10 мин. Отдельно сварить в подсоленной воде гречневую кашу, выложить в сковороду с окорочками, перемешать.



перчить по вкусу. Полить соусом отварные макароны, картофельное пюре, кашу.

Владимир ПТАШКИН,
г.Канск Красноярского края.

Колбаса печеночная

1 кг печени, 300 г свинины, 2 кг сала, срезанного с головы, 3 ст. манной крупы, 500 г лука, 6 зубков чеснока, 4 яйца, приправа, соль — по вкусу.

Печень, мясо, сало пропустить через мясорубку, добавить все остальные компоненты, хорошо вымешать, заполнить кишки и выпекать в духовке до готовности.

Нина ЗАХАРЕНКО,
г.Светлогорск.

свернуть, положить на противень, смазать майонезом (можно с кетчупом) и поставить в духовку на 20-25 мин.

Алла КРИЦКАЯ,
г.Краснодар.

Запеченные куриные шейки

С куриных шейек снять кожу чулком, наполнить начинкой (картофельное пюре с обжаренным луком, гречневая каша с тушенкой, тушеная капуста и т.п.), отверстия завязать ниткой. Выложить шейки на противень, смазать майонезом, подлить чуть-чуть воды и запечь в духовке до румяной корочки.

Ирина ЧУБАРОВА,
г.Губкин Белгородской обл.



Победители конкурса «Наша кухня»

На адрес конкурса заготовок на зиму писем-откликов пришло немало. Было приятно, что наши читатели активно включились в судейство, грамотно аргументировали свой выбор победителей. Нам осталось только подвести итоги. Бесплатную полугодовую подписку на «Нашу кухню» получают:

Елена Постол (г.Кондрово Калужской обл.),
Ирина Шилова (г.Липецк), Марина Синицына (с. Бугровка, Татарстан), Ольга Болотова (г. Воронеж),
Елена Ключикова (г. Энгельс), Вера Бобкова (г. Орел),
Лариса Филиппова (с. Троицкое Воронежской обл.),
Глафира Мигунова (д. Акатово Смоленской обл.),
Любовь Тихоненко (г.п. Шумилино Витебской обл.),
Зоя Максимова (г. Нижние Серги Свердловской обл.), Алла Ковалева (г. Гомель),
Елена Гридневская (г. Белорецк, Башкортостан),
Татьяна Шмыгарева (с. Михайловка Курской обл.).

Сегодня также вышли газеты

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ
Толока
В России

Толока
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Народный доктор
Толока



«Возобладай над чревом, пока оно над тобой не возоблададо».

(Преподобный Иован Лествичник)

Рождественский пост

В ноябре с 28 у православных, а с 29 у католиков начинается Рождественский пост.

Этот пост — радостный, нестрогий, благословляются рыба и растительное масло, кроме среды и пятницы. Строгий пост лишь в Рождественский сочельник.

Период поста должен быть посвящен молитве, он должен переноситься с благодарностью Богу за очищение души и тела человека.

«Вместе с телесным постом должен быть и душевный. При телесном посте чрево постится, при душевном посте душа воздерживается от суетных помыслов, дел и слов. Настоящий постник воздерживается от гнева, ярости, злобы и лицемерия. Настоящий пост-

В. Даль в своем словаре приводит такие народные поговорки: «Никто с поста не умирает», «С поста не мрут, а с обжорства дохнут». А постный крестьянский стол Даль описывает так: «Пирог с капустой или грибами, ломтевой картофель с уксусом, похлебка из конопляного сока с груздями, вареный горох, ячневая, овсяная или гречневая каша, печеная картошка, соленые огурцы, капуста, пареная репа, морковь, свекла в горячем соусе, гороховый кисель с маслом, пироги, репника, морковник, свекольник, грибной с крупой».

Заедоки: орехи, пряник, изюм, травник. Непосвященному может показаться, что организму постящего человека грозит дефицит белка. Ведь из питания исключаются мясо, рыба, яйцо, молоко, то есть богатые белком продукты. Ученые же института питания утверждают, что белки содержатся во многих продуктах растительного происхождения. В сухом горохе, например, столько же белка, сколько в говядине. Но горох еще калорийнее почти вдвойне, содержит много углеводов. В нем есть и минеральные вещества, и витамины.

Суп из гороха

Замочить заранее **горох (фасоль)** поставить варить в этом бульоне. **Коренья и лук** нарезать и поджарить в **растительном масле**, добавить **томат-пюре**. После того, как горох поварится 20-30 мин., опустить в суп поджаренные коренья, **перец, лавровый лист**, **посолить** и продолжать варить до готовности.

Борщ из квашеной капусты

500 г свеклы, 300 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст.л. томатного пюре, 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, соль — по вкусу, растительное масло.

Нашинкованную соломкой свеклу залить холодной водой и отварить в открытой эмалированной кастрюле до мягкости. Мелко нарезанный лук и нашинкованную соломкой морковь обжарить до золотистого цвета, добавить квашеную капусту и тушить до мягкости все вместе, подливая понемногу масла и воды. В отвар со свеклой положить тушеную капусту, лавровый лист, перец, обжаренные морковь и лук, довести до кипения

и варить до готовности. При подаче заправить толченым чесноком и подкрасить натертой на мелкой терке вареной свеклой.

Суп по-черниговски

1 ст. белой фасоли, 2 соленых огурца, по 1 ст.л. рубленой зелени петрушки и укропа.



Белую фасоль сварить до готовности, протереть через сито, вновь опустить в отвар, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и варить еще 15 мин. Посыпать зеленью.

Глазированный лук

250 г целых мелких луковиц тушить до готовности с **30 г растительного масла, солью**, добавив немного сахара, **130 г овощного бульона**. Тушить до тех пор, пока сахар не потемнеет и луковицы не станут цвета

глазури. В бульон можно добавить немного **белого вина**, что придает блюду пикантный вкус. Очень красиво подать луковицы на **листьях салата**.

Шашлык из грибов

На 1 кг грибов — 50 г растительного масла, 1 пучок зеленого лука, немного муки, соль.

Подобрать грибы размером с грецкий орех, промыть, положить в сито, обдать кипятком. Когда вода стечет, надеть на шпажку по 5-6 грибов, смазать растительным маслом, посолить и посыпать мукой, жарить на углях, как шашлык. Можно и в духовке, только вниз поставить противень.

Гарнир из свеклы и лука

Репчатый лук нашинковать и слегка обжарить в **растительном масле**. Отварить свеклу, нарезать соломкой и добавить лук. Тушить на среднем огне 7 мин. **Посолить, поперчить по вкусу**. В остывший гарнир можно положить рубленый чеснок.

Подготовила
Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Томской обл.

Борщ

1 крупная луковица, 1 крупная свекла, 1 морковь, 4 шт. картофеля, 400 г капусты, 2-4 помидора или 1 ст.л. томатной пасты, лавровый лист, перец горошком, зелень петрушки, 3-4 ст.л. растительного масла, соль, сахар — по вкусу.

На разогретом масле в большой сковороде потушить (не обжаривать!) 5-7 мин. измельченный лук, нашинкованные соломкой свеклу и морковь, мелко нарезанную пет-

3 л холодной воды. Доведя до кипения, огонь уменьшить и варить борщ полчаса. Подсолить или посахарить по вкусу. За 5-8 мин. до готовности положить в борщ обжаренные в 1 ст.л. растительного масла помидоры или томатную пасту, лавровый лист, черный перец горошком. Сняв с плиты, укутать на 15 мин.

Елена ПОСТОЛ,
г. Кондрово Калужской обл.

Легкий суп

Вскипятить 1 л воды, подсолить. 2 картофелины очи-

Фасоль в горшочке

1 ст. фасоли, 4-5 луковиц, 5 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. соли, по 1/4 ч.л. молотого черного и красного перца, соевый соус.

Фасоль замочить на ночь, отварить. Нарезать кольцами

репчатый лук и обжарить в растительном масле, обильно посолить и поперчить, уложить в керамический горшок слоями фасоль и жареный лук, добавить немного растительного масла, соевый соус и воду, в которой варилась фасоль (1/4 объема горшочка). Запекать в духовке при средней температуре 20 мин.

Елена МАРТЫНОВА,
г. Сафонов Смоленской обл.

душа воздерживается от слов. Настоящий постник воздерживается от гнева, ярости, злобы и лицемерия. Настоящий постник воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, мести, лжи и всякого злоречия. Словом, настоящий постник тот, кто удаляется от всякого зла».

(Святой Василий Великий).

масла, соль, сахар — по вкусу.

На разогретом масле в большой сковороде потушить (не обжаривать!) 5-7 мин. измельченный лук, нашинкованные соломкой свеклу и морковь, мелко нарезанную петрушку. Всыпать по 0,5 ст.л. соли и сахара, постоянно перемешивая содержимое. Если овощи будут немного суховаты, можно подлить 2-4 ст.л. воды.

В 4-литровую кастрюлю переложить содержимое сковороды, добавить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перемешать, всыпать 0,5 ст.л. соли и залить

горошком. Сняв с плиты, укутать на 15 мин.

Елена ПОСТУЛ,
г. Кондрово Калужской обл.

Легкий суп

Вскипятить 1 л воды, подсолить. 2 картофелины очистить, нарезать кубиками и опустить в кипяток. Когда суп вновь начнет кипеть, всыпать 2 ст.л. гречневой крупы и 1 мелко нарезанную средних размеров луковицу. Влить 2 ст.л. растительного масла. Довести суп до готовности.

Анна ЕЖОВА,
с/з Озерный Оренбургской обл.

4 л. молотого черного и красного перца, соевый соус.

Фасоль замочить на ночь, отварить. Нарезать кольцами

и воду, в которой варились фасоль (1/4 объема горшочка). Запекать в духовке при средней температуре 20 мин.

Елена МАРТЫНОВА,
г. Сафоново Смоленской обл.

Голубцы с фасолью

Небольшой кочан квашеной капусты разобрать на листья. Приготовить начинку: 2 ст. предварительно замоченной фасоли отварить, остудить и пропустить через мясорубку. Нарезать ломтиками 4-5 луковиц и обжарить в 0,5 ст. растительного масла, добавить по вкусу соль, молотый черный перец, перемешать с фасолью. Разложить фарш на капустные листья, завернуть, уложить в кастрюлю, залить равными частями воды и капустного рассола так, чтобы голубцы были покрыты жидкостью. Варить на слабом огне до готовности. Подавать к столу, посыпав толченым чесноком.

Анна ДЮЖИЙ,
г. Билиби Олонецкой обл.

Салат

6 средних картофелин отварить в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Добавить 2 ст.л. натертой на терке редьки, 6 ст.л. квашеной капусты, заправить солью, растительным маслом и посыпать измельченным чесноком.

Капустный каравай

1 кочан капусты (1 кг), 120 г репчатого лука, 280 г моркови, 100 г сладкого перца, 100 г помидоров, 2 ст.л. риса, 3 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. панировочных сухарей, соль

— по вкусу.

У капусты отделить листья, отварить их до полуготовности. Сковороду смазать маслом, обсыпать сухарями и выложить капустными листьями. На них положить слой фарша, накрыть листьями, вновь фарш и т.д. Последний слой капустных листьев смазать маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке. Подавать, полив томатным соусом.

Фарш: лук, морковь и сладкий перец измельчить, слегка обжарить в масле, добавить помидоры (можно и без них). Подлив немного воды, потушить до готовности, соединить с отваренным рисом, посолить.

Елена САПОЖНИКОВА,
ст. Андреевская Краснодарского края.

Обманная икра

1 ст. густого томатного сока, 1 ст. растительного масла, 1 ст. процеженного рассола от сельди (бочковой или баночной).

Все прокипятить, помешивая, 2-3 мин. с момента закипания и засыпать 1 ст. манной крупы очень тонкой и ровной струйкой, чтобы не было комочков. Проварить 2-3 мин. на слабом огне. Снять с плиты, остудить. Намазывать, как икру, на черный хлеб.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

Рыба, запеченная с картофелем

800 г картофеля, 400-600 г свежей или свежемороженой рыбы, 1 луковица, 1 ст.л. муки, 1-2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, разрезать на куски, посолить,

поперчить, обвалить в муке и уложить на сковороду, смазанную маслом. Между кусками рыбы положить сырой картофель, нарезанный дольками, и 1-2 лавровых листа. Затем все посыпать мелко нарубленным луком и сбрызнуть маслом. Налить в сковороду 1 ст. воды или бульона и поставить в горячую духовку для запекания.

Светлана ШУМАК,
п/о Ляховичи Брестской обл.

Салаты

«Северный»

100 г свежей или квашеной капусты, 2 картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. соленых грибов.

Капусту нашинковать соломкой и перетереть с солью. Нарезать отварной картофель, лук, натереть зубчик чеснока, мелко порезать соленые грибы. Все заправить подсолненным маслом.

Татьяна СУХОРЕНКО,
г. Калуга.

«МИНСКИЙ»

4 шт. картофеля среднего размера, 2 ст.л. квашеной капусты, 2 ст.л. нарезанных ва-

ренных грибов, 1 луковица, 1 ст.л. растительного масла, сахар, 6%-ный уксус — по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Измельчить лук, перемешать с остальными компонентами, посыпать сахаром, полить уксусом, заправить растительным маслом.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Томской обл.

Бутерброды с луком

Поджарить гренки из черного хлеба. Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на хлеб, сверху — петрушку или укроп.

Со шпротами

Поджарить гренки, натереть чесноком. Соленые огурцы разрезать вдоль ломтиками, промокнуть салфеткой. На гренки положить 1-2 шт. рыбки (в зависимости от размера) рядом — огурец. Огурцы выкладывать перед подачей на стол, чтобы хлеб не намок. Украсить веточкой зелени.

Анна КОЧЕРГИНА,
г. Сасово Рязанской обл.

Картофельные блюда



По-французски

● На сухую сковороду положить слой нарезанного кружочками и подсолненного картофеля, на него — натертую на крупной терке морковь, затем — кольца репчатого лука, мясной фарш,

опять лук, морковь и последний слой — картофель. Сверху натереть на крупной терке сыр, залить смесью майонеза и сметаны, подождать, пока протечет внутрь. Запекать в умеренно нагретой духовке 1,5 часа.

Людмила НИКОЛЬСКАЯ,
г. Магнитогорск.

● 300 г свинины или окорочков, 3 луковицы, 4 дольки чеснока, 5-6 средних картофелин, 150 г майонеза или сметаны (или их смесь), 50 г сыра, немного молотого перца.

В жаровню или в высокую сковороду послойно уложить мелко нарезанное мясо (без косточек), 2-й слой — измельченный лук и чеснок, 3-й слой — очищенный картофель, нарезанный тонкими кружочками. Каждый слой немного посолить, поперчить, 4-й слой — натертый на крупной терке сыр (можно и без него). В майонез (сметану) добавить 2 ст.л. воды, хорошо размешать и залить картофель. Поставить в горячую духовку на 25-30 мин.

Людмила ШАЙОВАЯ,
г. Самара.

Зразы, фаршированные мясом

На 4 порции: 400 г мяса, 800 г картофеля, 2 яйца, 0,5 ст. молока, 50 г растительного масла, лук, соль, зелень.

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, обжарить в масле с мелко нашинкован-

ным луком. Картофель отварить, приготовить пюре, вбить 1 яйцо, добавить мелко нашинкованную зелень, хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать зразы, нафаршировать мясом.

Смочить в яйце, тщательно размешанном с небольшим количеством горячего кипяченого молока. Обжарить.

Елена ТАРГОНСКАЯ,
г. Житковичи Гомельской обл.

● 10 шт. крупного картофеля натереть на свекольной терке, добавить 1 кг мясного фарша, специй. Из этой массы сформовать котлеты овальной формы, обжарить их в растительном масле, сложить в жаровню, залить 0,5 л сметаны, добавить 1 кубик «Gallina Blanca» и поставить тушить в духовке.

Тамара ПОТАПЕНКО,
г. Гомель.

Клецки

мовать клецки произвольной формы. Лепить, как пирож-

Макароны

400 г пшеничной муки высшего сорта, 4 яйца, 0,5 ч. л. соли.

Насыпать на стол горкой муку, сделать посередине углубление, вбить туда яйца, насыпать соль и быстро замесить. Разные виды муки поглощают различное количество жидкости. Если тесто прилипает к рукам и столу, добавьте муки. Тесто нужно энергично месить 5-10 мин., одновременно формируя на столе ком. Как только масса стала блестящей и эластичной, — она готова и ее можно скатать в шар.

Накрыв и выдержав 15-30 мин. на столе, тесто раскатать и на несколько минут оставить под полотенцем. Продолжать раскатывать тесто, пока оно не станет достаточно тонким. Затем нарезать его соломкой, квадратиками или кружками. При желании можно неплотно скатать кусок теста в трубочку и нарезать одинаковыми кусочками.

Присыпать макароны мукой и перед готовкой дать им 5-6 часов обсохнуть на столе.

Макароны готовы

Приготовление макарон требует сосредоточенности. Не случайно же итальянские повара тщательно следят за степенью готовности этого блюда, а соус готовят одной рукой, как бы на ходу. Поэтому старайтесь всегда точно следовать инструкции по приготовлению.

✓ Для того, чтобы сварить макароны, нужна большая кастрюля и много воды. На каждые 100 г макарон требуется приблизительно 1 л воды. Чтобы исчез ярко выраженный мучной привкус, в воду нужно добавить 1 ч. л. соли. Соленый вкус блюду дополнительно придадут входящие в состав соуса приправы.

✓ Опустить макароны в кипящую воду и помешивать

ления макарон зависит от их величины и формы.

✓ Макароны нельзя переваривать, они должны быть «как зуб». В процессе готовки нужно постоянно снимать пробу.

✓ Аккуратно слить воду, добавить кусочек сливочного масла или несколько капель растительного и тщательно перемешать (тогда макароны не слип-

Люблю я макароны...

Уже одним своим видом макароны вдохновляют повара пофантазировать. Звездочки, пуговки, клубочки, трубочки, бантики, большие ломтики и тонкие ниточки... И в результате под разными соусами и приправами появляются оригинальные блюда.

Ни один настоящий любитель макарон никогда не удовлетворится продуктом фабричного производства.

Деликатесное блюдо можно приготовить только из домашних макарон!

Говорят, что рецептов макаронного теста столько же, сколько областей в Италии. Предлагаемые рецепты яичных макарон были изобретены в окрестностях Неаполя.

нутся).

✓ Существует мнение, что макароны следует подавать сразу после приготовления, иначе они станут мягкими. Истинные знатоки и любители макарон считают это большой ошибкой!

Рожки с кабачками

500 г рожков, 40 г сливочного масла, 2 ст.л. растительного масла, 40 г натертого сыра, 1 луковица, 2-3 маленьких кабачка, 2 яйца, соль — по вкусу.

вить кабачки, подсолить и обжарить на сильном огне. Затем огонь уменьшить и довести кабачки до готовности. Рожки отварить, перемешать со взбитыми яйцами и луково-кабачковой смесью, посыпать сыром и подать к столу.

Тамара ПОТАПЕНКО,
г. Гомель.

С луком

Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить в него измельченный бульонный кубик, перемешать. После этого выложить в лук отваренные макароны, перемешать, подать к столу.

Ольга ТЯГУНОВА,
п. Рожино Челябинской обл.

В сырном соусе

500 г макарон, 1 ст.л. растительного масла, соль, 1 луковица, 90 г сливочного масла, 300 мл молока, 150 г сыра, молотый перец.

Макароны отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать и поджарить в сливочном масле до готовности. Сыр нарезать кусочками и растопить в молоке. Посолить, поперчить, смешать с луком и полить полученным соусом макароны.

Наталья НЕЧЕПУРЕНКО,
г. Гомель.

«Быстро и вкусно»

В глубокую сковороду положить 1 ст.л. сливочного масла. Когда масло растает, всыпать 250 г тонкой вермишели и обжарить до золотистого цвета. Добавить измари-

• 10 шт. крупного картофеля натереть на свекольной терке, добавить 1 кг мясного фарша, специй. Из этой массы сформовать котлеты овальной формы, обжарить их в растительном масле, сложить в жаровню, залить 0,5 л сметаны, добавить 1 кубик «Gallina Blanca» и поставить тушить в духовку.

Клецки с мясом

Очистить 3-4 кг картофеля и натереть на мелкой терке (можно пропустить через соковыжималку), отжать сок, чтобы картофельное тесто было не очень сухое, и шарик из него не разваливался, посолить, вбить 1-2 яйца. Приготовить мясной фарш, как для пельменей. Затем сфор-

мовать клецки произвольной формы. Лепить, как пирожки: внутрь мясо, снаружи — картофельное тесто. Опустить в кипящую подсоленную воду порциями, чтобы не слипались. Варить 40-50 мин. Во время варки добавить лавровый лист. Готовые клецки выложить в глубокое блюдо и сверху полить шкварками с луком.

Тамара ПОТАПЕНКО,
г. Гомель.

Манты

Картофель почистить, помыть, обсушить полотенцем, порезать очень мелкими кубиками, посолить, поперчить, добавить измельченный лук.

Крутое пресное тесто разделить на кусочки примерно по 20 г, раскатать в тонкие круглые лепешки так, чтобы края их были несколько тоньше середины.



На середину лепешки положить картофельный фарш, края теста защипать. Готовые манты выложить на смазанные маслом сетки мантышницы. Варить на пару 30 мин. Подавать, полив растопленным сливочным маслом, сметаной или острым томатным соусом.

Июсса ПРОНЧЕНКО,
ст. Новоминская Краснодарского края.

«Гассель»

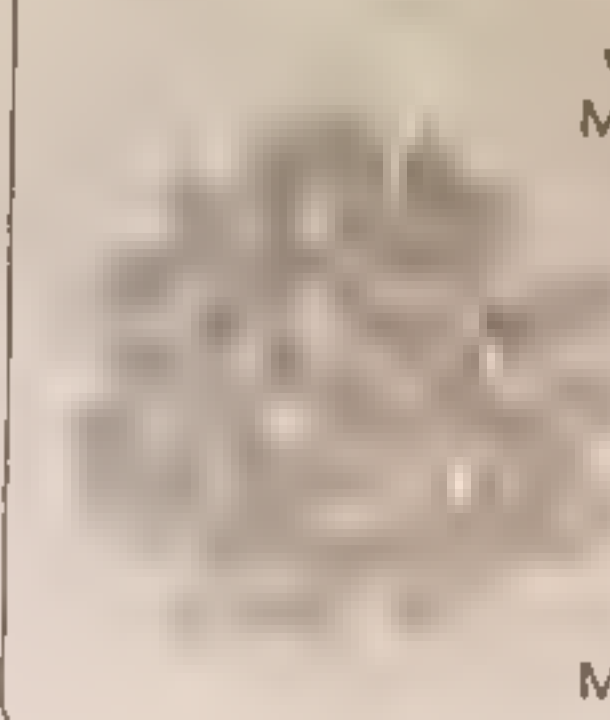
10 средних картофелин, 10 небольших кусочков сливочного масла, соль, перец, 3-4 ст.л. тертого сыра.

Картофель очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина внешне казалась целой. Форму смазать маслом, положить картофель, по-

солить и поперчить, на каждый клубень положить кусочек масла. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить форму в средне нагретую духовку для запекания. Золотисто-коричневый картофель подавать с зеленым салатом, мясом или тушеной рыбой.

Анна ХОЧЕНКОВА,
г. Могилев.

макарон, нужна большая кастрюля и много воды. На каждые 100 г макарон требуется приблизительно 1 л воды. Чтобы исчез ярко выраженный мучной привкус, в воду нужно добавить 1 ч.л. соли. Соленый вкус блюду дополнительно придадут входящие в состав соуса приправы.



✓ Опустить макароны в кипящую воду и помешивать до закипания, после убавить огонь. Время пригото-

сразу после приготовления, иначе они станут мягкими. Истинные знатоки и любители макарон считают это большой ошибкой!

Рожки с кабачками

500 г рожков, 40 г сливочного масла, 2 ст.л. растительного масла, 40 г натертого сыра, 1 луковица, 2-3 маленьких кабачка, 2 яйца, соль — по вкусу.

Кабачки очистить от семечек и кожицы, нарезать тонкими кружочками. Лук измельчить и обжарить в смеси растительного и сливочного масла. Доба-

макарон.

«Быстро и вкусно»

В глубокую сковороду положить 1 ст.л. сливочного масла. Когда масло растает, всыпать 250 г тонкой вермишели и обжарить до золотистого цвета. Добавить измельченные 2 кубика «Gallina Blanca» (бекон), полностью залить водой и накрыть крышкой. Когда вода выкипит, вермишель готова.

Наталья СМАШНАЯ,
с. Ивановка Амурской обл.

Волшебные продукты

Французский король Людовик XIV успешно лечил заболевание желудка кислым молоком, которое ему привозили в специальных мешках из овечьей кожи из Болгарии.

Жители Болгарии издавна отличаются завидным здоровьем и долголетием. Может, потому, что в их ежедневное меню обязательно входит кислое молоко. В начале XX века болгарский ученый С. Григоров открыл в кислом молоке бактерию — палочку кисломолочного брожения. Эти полезные микроорганизмы есть во всех кисломолочных продуктах: кефире, сметане, простокваше, ряженке, ацидофиле. Они подавляют процессы гниения в кишечнике. Этому же способствует и молочная кислота, которая также присутствует в кисломолочных продуктах. Кисломолочные продукты усваиваются быстрее и легче свежего молока, особенно кефир. Он усваивается в кишечнике за один час на 91%, усиливает выработку желудочного сока и желчи. Вот почему кефир так полезен пожилым людям с пониженной функцией желудочно-кишечного тракта.

Все кисломолочные продукты богаты фосфором, кальцием, витаминами группы B (B₁, B₂, B₆ и PP), микроэлементами. Особенно хорошее сочетание кальция и фосфора в твороге. Творог полезен пожилым людям, т.к. в нем много метионина — аминокислоты, препятствующей развитию атеросклероза.

Творожные и кефирные разгрузочные дни помо-

гут избавиться от лишних килограммов. Один раз в неделю выпивайте 1,5 л кефира или съедайте ежедневно по 400 г творога, и вскоре знакомые попросят вас поделиться диетой, которая помогла похудеть, помолодеть, хорошо выглядеть.

В последнее время миллионы людей ежедневно употребляют йогурт — поистине целебный продукт. Стакан его содержит в 1,5 раза больше кальция, чем стакан молока. Американские ученые установили, что йогурт предохраняет от гипертонической болезни и остеопороза, благодаря высокому содержанию в нем кальция. Йогурт заметно повышает иммунитет, помогает активизировать внутренние защитные силы организма, преграждая путь простуде, ускоряет выздоровление. Кроме того, он понижает уровень холестерина в крови и риск заболевания дисбактериозом, препятствует образованию газов в кишечнике.

В чем секрет целебной силы йогурта? Оказывается, для нормальной жизнедеятельности нашего организма и нормального пищеварения в продуктах питания должны быть живые микроорганизмы. А в чайной ложечке йогурта «обитает» более 500 миллионов живых кисломолочных бактерий, готовых встать на защиту нашего иммунитета и здоровья в целом.

врач Смоленского областного диспансера «Здоровье»
Т. ДЕЛЮКИНА.

Сметана из кефира

Застелить дуршлаг льняной или ситцевой салфеткой, поставить в миску так, чтобы дно дуршлага находилось на высоте 2-3

см от дна миски. На дно миски насыпать 4 ст.л. нейодированной соли, а в дуршлаг влить 1 л магазинного кефира. Накрыть дуршлаг крышкой, через 2 часа кефир перемешать, снимая со стенок сметану. Через 5-6 часов сметана готова.

Любовь ФОМИНА,
г. Строитель Белгородской обл.



Наступили холода, закончился сезон заготовки на зиму овощей и фруктов. Но хозяйшкам нашим некогда сидеть, сложа руки. Установились морозы, домашняя живность нагуляла жирок — самое время открывать сезон консервирования мясных продуктов.



500 г свиной грудинки с прослойками сала, 1,5 ст.л. соли, 1 л воды, 100 г луковой шелухи, перец, чеснок — по вкусу.

На дно кастрюли положить половину луковой шелухи, затем — грудинку, залить соле-

ной водой и сверху засыпать оставшейся шелухой.

Варить 40 мин. Выдержать в рассоле 3-6 часов, затем нашпиговать чесноком, натереть перцем, положить в морозилку.

Светлана ЧЕРНОВА,
г. Чудово Новгородской обл.

Корейка

Буженина

1 кг окорока, 2-3 головки чеснока, соль — по вкусу.

Измельчить чеснок, смешать с солью, натереть мясо и оставить на 2 часа. Затем выложить его на противень, накрыть влажной плотной тканью, чтобы не подсыхало, и запекать в горячей духовке 2 часа. Когда готовое мясо остынет, положить его под легкий гнет. Перед подачей порезать ломтиками.

Людмила КОВАЛЕНКО,
г. Ярцево Смоленской обл.

Соленое сало

1,5-2 кг свежего сала нарезать кусками шириной 15 см и натереть их со всех сторон солью. 2 головки чеснока очистить, измельчить, смешать с молотым перцем. Куски сала нашпиговать этой смесью, посыпать тмином, кориандром, еще раз солью и положить один на один. Плотнo завернуть их в хлопчатобумажную белую ткань и придавить гнетом. Оставить при комнатной температуре на 3-4 дня. Затем переложить в полиэтиленовый пакет и убрать в морозилку. Через 2-3 дня замечательное сало готово к употреблению.

Наталья ЮРКЕВИЧ,
д. В-Телеханская Брестской обл.

Посол мяса

Мясо разрубить на куски весом 2-3 кг. Кости от него не отделять, но вокруг них сделать надрез мяса, чтобы не допустить его порчи около костей.

Мокрый

Для проведения мокрого посола готовят рассол из воды и соли (на 10 л воды — 3,5 кг соли). Соль засыпать в горячую воду и тщательно размешать до полного растворения. Приготовленный рассол профильтровать через марлю и обязательно охладить. Количество рассола должно составлять 50 процентов к весу мяса.

Куски мяса плотно уложить в чистую бочку и залить охлажденным рассолом. Сверху положить кружок и груз. Мясо должно быть покрыто рассолом на 5-8 см.

Сухой

Куски мяса натереть солью и сложить в бочку. На дно бочки насыпать слой соли, и каждый ряд вновь посыпать солью. Наполненную бочку закрыть кругом, на который положить груз. Через 2-3 дня в бочке образуется рассол, мясо уплотнится и осядет. Необходимо следить, чтобы мясо было полностью покрыто рассолом. Если рассола будет недостаточно, необходимо его добавить в такой же концентрации, как и для мокрого посола.

Смешанный

Все куски мяса слегка нате-

стоять на подставках, чтобы можно было видеть, протекают они или нет. Качество солонины проверяют каждые 15 дней. При обнаружении течи в бочке солонину перекладывают в новую бочку со свежеприготовленным рассолом, как указано выше.

Как посолить свиное сало

Еще теплый шпиг нужно нарезать кусками длиной 20-25 см и шириной 7-10 см. Через каждые 3-5 см куски проткнуть тонким ножом и начинить чесноком.

Можно еще куски сала натереть чесноком для большего аромата. Затем посыпать молотым черным душистым перцем. Приготовить рассол из расчета 2 кг соли крупного помола на 5-6 л воды.

Подготовленные куски сала уложить в эмалированную посуду, залить рассолом, поставить в прохладное место. Сверху положить нетяжелый гнет, чтобы сало полностью погрузилось в рассол.

Через неделю сало готово. Если же вам покажется, что сало стало очень соленым, — не беда. Достав куски сала из рассола, дайте им обсохнуть, и через день-два вы заметите, что соль выступила на поверхность. Ее нужно очистить ножом.

Делаем колбасу сами

ми кубиками, тщательно перемешать.

Фаршем наполнить тонкие свиные кишки, предварительно обработанные и промытые. Перевязать их так, чтобы колбаски входили в литровые банки. Перед варкой колбаски желательно немного подкоптить (около часа) в горячем дыму или подсушить часа два около печки. Затем сложить их в банки, залить кипящим рассолом (1 л воды и 40 г соли), закатать крышками и поставить в бак для стерилизации. Стерилизовать 2,5 часа, достать после полного остывания воды в баке.

С говядиной

1 кг говядины, 1 кг полужирной свинины, 500 г соленого шпика, 60 г соли, 1/4 ч.л. сахара, 1 ч.л. черного молотого перца, 2 ч.л. красного молотого перца, 5 г кориандра, 1-2 дольки чеснока.

Говядину пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить 0,5 л воды, соль, сахар и перемешать. Свинину нарезать на куски весом 50-100 г перемешать со шпиком. Все поставить в холодное место на 12-24 часа. Говяжью массу еще раз пропустить через мясорубку, свинину нарезать мелкими кусочками, шпик — кубиками. Подготовленные продукты смешать с пряностями, полученным фаршем набить подготовленные тонкие свиные кишки, через 20-25 см закручивая и завязывая их. Варить или жарить до готовности.

Из свинины

Буженина из свиной головы

Свиную голову разрубить вдоль на 2 части. Положить в бак, залить водой, посолить, добавить лук, морковь. (При желании можно добавить легкие, сердце, печень, почки). Варить 3-4 часа. Мясо вынуть из бульона и горячим отделить от костей. Получится 2 больших куска мяса. Один из них положить шкуркой вниз на кусок марли, разложенной на подносе. Мясо обильно посыпать черным и красным перцем, мелко порубленным чесноком. Если варились легкие, печень, почки, то порезать их кусочками и выложить на мясо. Если голова со стороны шеи слишком соленая, излишки сала срезать и положить на мясо. Накрыть все вторым куском мяса и туго завернуть в марлю. Сверху положить дощечку и поставить груз с таким расчетом, чтобы мясо осело, но не вытек весь сок. На следующий день буженина готова.

Лариса ФИЛИППОВА,
с. Троицкое Воронежской обл.



Паштет

Для приготовления 5 кг паштета беру 2,5 кг мяса свиных голов, 1 кг свиной печени, 1,5 кг шкурки свиной, 1,5 ст. муки, 100 г соли, 3-4 луковицы, 2-3 ст. бульона, перец черный — по вкусу.

Подготовленные головы, печень нарезать на части, варю до готовности, отделяю мясо

свинных голов, 1 кг свиной печени, 1,5 кг шкурки свиной, 1,5 ст. муки, 100 г соли, 3-4 луковицы, 2-3 ст. бульона, перец черный — по вкусу.

Подготовленные головы, разрубленные на части, варю до готовности, отделяю мясо от костей и хрящей. Шкурку, зачищенную от щетины, мою и варю до размягчения. Сырую печень мою, нарезаю тонкими ломтиками, кладу на 10-15 мин. в кипящую воду, откидываю на дуршлаг и охлаждаю. Подготовленные компоненты дважды пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой, добавив сырой или поджаренный лук. В массу добавляю муку, специи, бульон и жир, полученные при варке. Фарш перемешиваю и еще раз пропускаю через мясорубку. Затем подготовленной массой плотно заполняю посуду (гусьтницы, формочки для выпечки хлеба) и запекаю в духовке. Остывший паштет заворачиваю в чистую бумагу и храню в холодильнике.

Александр МАТВЕЕВ,
с. Бабино, Удмуртия.

Тушенка из крольчатины

На дно эмалированного бака емкостью 25 л положите деревянный круг. Приготовьте 7 литровых банок (именно столько их свободно помещается в баке) и 7 металлических крышек. Банки и крышки простерилизуйте в течение 10 мин.

Острым ножом снимите мясо с 4-5 тушек кроликов. Его будет достаточно, чтобы заполнить банки. Внутренний жир кроликов отделите и положите в отдельную посуду. Если же тушки кроликов не жирные, то приготовьте немного жирного свиного мяса (сала), порезав его кусочками величиной с грецкий орех.

На дно каждой стерилизованной банки положите по 3-4 хорошо промытых и ошпаренных лавровых листа и внутренний кроличий жир или свиное сало слоем в 2 см. Затем плотно укладывайте мясо кролика. В каждую банку положите по 3-4 горошины душистого перца, 5-6 горошин черного перца, по 2-3 бутону гвоздики,

чтобы мясо было полностью покрыто рассолом. Если рассола будет недостаточно, необходимо его добавить в такой же концентрации, как и для мокрого посола.

Смешанный

Все куски мяса слегка натереть смесью соли и специй, затем рядами положить в бочку, на дно которой насыпать слой соли. Соли нужно брать 6% к весу мяса. Заполнив бочку мясом, сразу залить рассолом той же концентрации, как и при мокром посоле. Расход рассола — 20 процентов к весу мяса.

Солонину лучше хранить на леднике или в подвальном помещении. При хранении ее до одного месяца температура должна быть от 0 до 10 град., свыше месяца — не более 6 град. Максимальный срок хранения солонины — 6 месяцев.

Бочки с солониной должны



для заготовки, что соль выступила на поверхность. Ее нужно очистить ножом.

Делаем колбасу сами



Домашняя колбаса

Состав колбасного фарша на 10 кг: 6 кг говядины, 3 кг свинины, 5 долек чеснока, 1 кг шпига, 0,5 г черного перца, 2 ч.л. сахара, 1,5 л воды, 300 г соли.

Измельченное на мясорубке мясо вымешать с водой и солью в большой чашке, затем туда добавить перец, сахар, толченый чеснок, шпиг, нарезанный мелко-

нарезать мелкими кусочками, шпик — кубиками. Подготовленные продукты смешать с пряностями, полученным фаршем набить подготовленные тонкие свиные кишки, через 20-25 см закручивая и завязывая их. Варить или жарить до готовности.

Из свинины

1 кг свинины, 2-3 луковицы, 1-2 дольки чеснока, мускатный орех, лавровый лист, майоран, перец, соль — по вкусу.

Свинину с луком мелко порубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить нарубленный чеснок, соль, измельченные пряности и перемешать. Наполнить фаршем промытые свиные кишки, концы туго перевязать ниткой, уложить спиралью на сковороду и наколоть вилкой. Колбасу запечь в духовке с обеих сторон, периодически поливая выделяющимся соком. Если сока мало, можно добавить немного воды или сухого вина, сбрызнуть соком лимона или граната. Подавать сразу после приготовления с жареным или отварным картофелем.

Алексей СМАГИН,
г. Могилев.

Тушенка свиная

Мясо не мыть. Если шкурка чисто, хорошо обработана, можно ее не срезать. Сало нарезать крупными кусками, уложить в бак и поставить на огонь, помешивая, чтобы не подгорело. Когда вытопится немного жира, добавить мясо, нарезанное кусочками средней величины, посолить. Тушить до готовности в собственном соку, не добавляя воды. В конце тушения положить лавровый лист, перец горошком. Не снимая с огня, кипящую тушенку разложить в стерилизованные банки до верха так, чтобы переливалось через край — для удаления воздуха, и быстро закатать стерилизованными крышками. Перевернуть банки вверх дном, оставить до застывания жира. На следующий день убрать в погреб.

Лариса ФИЛИППОВА,
с. Троицкое Воронежской обл.

день буженина готова.

Лариса ФИЛИППОВА,
с. Троицкое Воронежской обл.



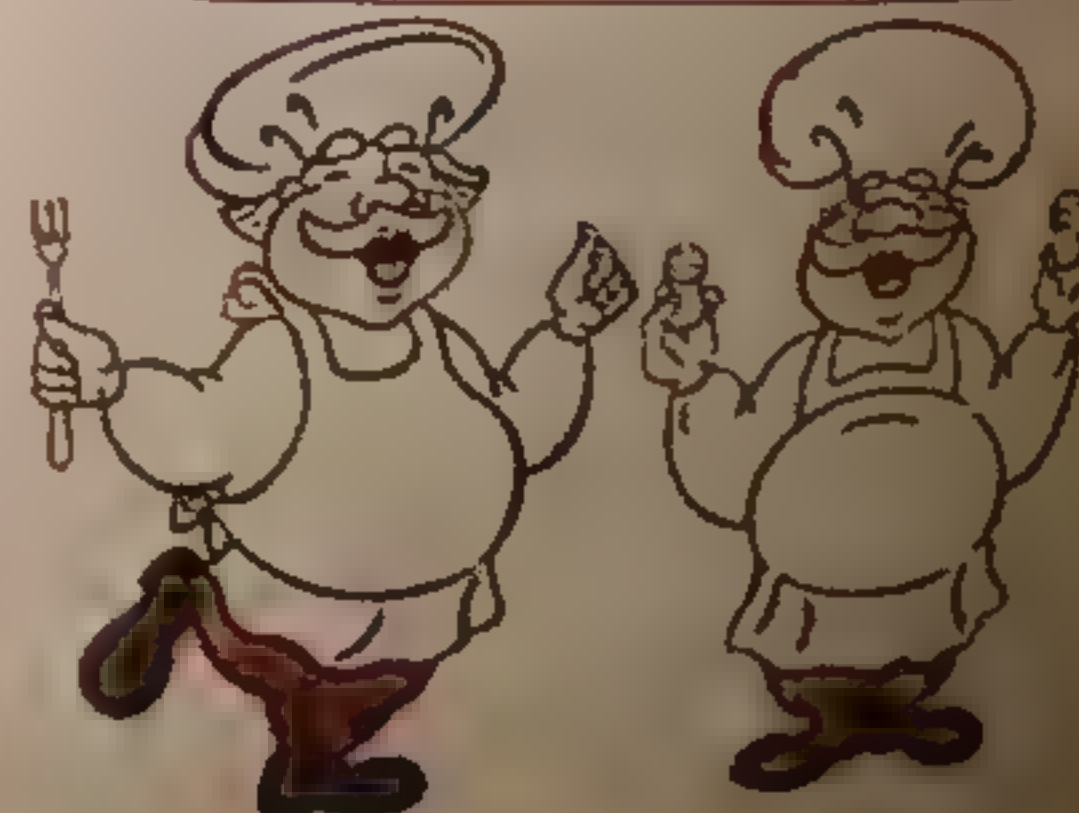
Свинина с перцем

5 кг свиной лопатки, 650 г репчатого лука, 300 мл красного вина, 300 мл винного уксуса (4%-ного), 3 ст.л. можжевельных ягод, 15 бутонов гвоздики, 2 ст.л. черного перца горошком, 80 г сахара, соль — по вкусу.

Лук очистить, нарезать кубиками, вскипятить с красным вином, уксусом и 1,5 л воды. Пряности завязать в марлю и опустить в отвар. Положить туда же нарезанное кубиками мясо и все вместе варить 1 час при слабом кипении. Мясо вынуть шумовкой и дать стечь бульону. Горячее мясо разложить по литровым банкам и слегка прижать. Бульон процедить через марлю, снять жир и влить в банку ложкой. Накрыть и оставить на ночь для охлаждения.

Банки прикрыть крышками и поставить стерилизовать на час. Закатать. Хранить в прохладном месте.

Любовь КУЗЬМИНЫХ,
д. Ольхово, Удмуртия.



Мясные заготовки



Солонина по-русски

Для соления впрок мясные части туши отбить и вырезать из них все кости. На каждые 5 кг говядины понадобится 1 кг соли. На дно кадки насыпать соль, уложить на нее говядину слоями, пересыпая каждый слой. Если слоев будет несколько, тогда посыпать толченой смесью перца, гвоздики, корицы, лаврового листа и можжевельных ягод (если есть). Особенно тщательно нужно втереть соль в пустоты и прорезы.

Выдерживать месяц, затем мясо вынуть из кадки, посыпать отрубями, чтобы оно обсохло, и развесить в кухне или в теплой комнате для сушки.

Через месяц мясо готово к употреблению. Хранить в сухом прохладном месте.

Мясные консервы про запас

Проще всего сделать **МЯСО, ЖАРЕННОЕ В ЖИРЕ**. Мякоть нарезать на кусочки по 30-40 г, посыпать солью (1 ст. л. на 1 кг мяса) и оставить на 8-10 минут. Затем в сковороду или неглубокую кастрюлю положить свиной

Расход на пол-литровую банку: 500 г свинины, 50 г смальца, 50 г репчатого лука, 0,5 ч.л. соли, 120 г воды, перец красный молотый — по вкусу.

А этот рецепт закатки мяса в банки без предварительной термической обработки.

Свежее мясо отделить от костей, очистить от пленок и жил, нарезать кусками толщиной до 2



см, посолить по вкусу. Посоленное мясо выдержать сутки в холодильнике или прохладном месте, затем уложить в стеклянные банки. В каждую банку добавить **черный перец, лавровый лист**. Банки накрыть крышками и закатать, сверху обязательно надеть зажимы (продают в магазине). После закатки банки поставить в широкую кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и выдержать на огне 5 часов при постоянном кипении.

Затем огонь выключить и оставить банки в кастрюле с водой до полного остывания. Остывшие банки осмотреть, снять зажимы, крышки смазать консервирующей смазкой или солидолом и убрать на хранение в погреб. Такая тушенка готова к употреблению, надо только ее разогреть.

Вытопка смальца

Жир почечный, нутряной, обрезанный с мяса, а также тонкий подкожный нарезать на мелкие кусочки, залить холодной водой и выдержать 2-3 дня в холодном месте, меняя воду дважды в день. Воду слить, жир уложить в кастрюлю, залить свежей водой в количестве 1/3 объема жира, всыпать питьевую соду (1 ч.л. на 3 кг жира) и на слабом огне дове-

К мясу обязательно нужна приправа

Из сладкого перца и томатов

4 стручка красного сладкого перца, 4-6 помидоров, 6 луковиц, 1 ст. винного уксуса, 0,5 ч.л. красного молотого перца, молотая гвоздика — на кончике ножа, сахар и соль — по вкусу.

У перца удалить сердцевину с семенами, мелко нарезать. Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать. Измельченные перец, помидоры и лук положить в кастрюлю, добавить уксус и тушить, не накрывая крышкой, на слабом огне, пока почти не останется жидкости. Затем добавить сахар, пряности, посолить, проварить смесь еще 10 мин. на сильном огне, постоянно помешивая.

Из яблок

8 яблок, 6 ст.л. изюма, 0,5 луковицы, 4 помидора, 1 ст. сахара, на кончике ножа имбиря и гвоздика (порошок), 1 ч.л. горчицы, 2 ст.л. 6%-ного уксуса.

Яблоки очистить, удалить сердцевину с семенами и потушить на слабом огне, добавив немного воды. Промытый изюм и лук мелко нарубить. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Все продукты положить в кастрюлю и тушить на слабом огне.

Аджика жгучая

2,5 кг помидоров, 500 г сладкого перца, 100 г чеснока, 3 стручка красного горького перца, 500 г яблок, 500 г моркови, 250 г растительного масла, 2 ст.л. 6%-ного уксуса, сахар, соль — по вкусу.

Помидоры, чеснок, сладкий и горький перец про-

пустить 2-3 раза через мясорубку, а яблоки и морковь натереть на терке. Все перемешать, заправить по вкусу сахаром и солью. В полученную смесь добавить растительное масло и уксус. Варить на слабом огне в течение 2 часов, помешивая деревянной ложкой.

Алексей СМАГНИН,
г. Могилев.

Майонез всему... майонез

Говорят, что с майонезом можно съесть даже табуретку. Не знаю, табуреток под майонезом не пробовала, а вот множество любимых моей семьей блюд без майонеза просто немыслимы. С майонезом готовят различные салаты, рыбу, мясо и даже торты.

Для начала о соусах из майонеза. Если добавить к майонезу 1-2 ст. л. **томатного пюре**, посолить и поперчить, то получим **томатный майонез** — его подают к холодной отварной и горячей жареной рыбе, используют для заправки рыбных салатов.

Майонез с хреном пригодится для холодных мясных блюд — поросенка, языка, солонины.

Можно приготовить и **соус татарский**, смешав банку майонеза, 1,5 ст.л. рубленых консервированных огурцов или маринованных овощей и половинку натертой луковицы.

А если вы любите нечто более интересное, приготовьте **закусочный майонез**: добавьте к готовому майонезу протертую черную икру (в скандинавских

кулинарных книгах майонез с икрой, зеленью и горчицей называется «русским»), протертые сельдь, анчоусы или кильку. А для приготовления **десертного майонеза** надо смешать майонез с яблочным, грушевым, сливовым повидлом или джемом.

Валентина ЗБЕНЯКОВА,
г. Орел.

Грибов в нынешнем году было...

Котлеты

5-6 шт. среднего картофеля, 1 кг грибов, 3-4 луковицы, соль — по вкусу, 1 головка чеснока, 0,5 ст. манной крупы или муки, 2 яйца, растительное масло для жарки.

Грибы (лучшего всего — опята) 2 раза пропустить через мясорубку вместе с луком, картофелем и чесноком, вбить яйца, добавить соль, манку или муку. Сформовать котлеты и жарить в растительном масле. Подавать горячими или холодными с картофельным пюре и сметаной.

вочное масло.

Пирожки

Для теста: 2 ст. муки, 100 г сливочного масла, 1/4 ч.л. соды, 0,5 ч.л. соли, 2/3 ст.л. сметаны или простокваши, 1 яйцо для смазки пирожков.

Начинка: 250 г отварных грибов, 1 ст.л. сливочного масла, 1 луковица, вареное яйцо, 1 ст.л. сметаны, соль, перец, укроп — по вкусу.

Муку смешать с содой, солью, постепенно добавляя яйцо и

10 мин., посолить, всыпать лапшу, измельченную зелень, проварить 1-2 мин. Подавая, положить в суповую тарелку сли-

Салат

500 г свежих грибов, 50 г растительного масла, 0,5 лимона, соль, зелень — по вкусу.

Подготовленные грибы положить на высокий противень шляпками вниз. Каждую шляпку немного полить маслом, посолить, поперчить и запечь в духовке. Готовые грибы выложить на тарелки, полить выделившимся грибным соком, заправить растительным маслом, лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Котлеты

или биточки



топленный жир и нагревать до появления легкого дымка. В нем мясо прожаривать до образования легкой корочки и прекращения выделения сока. Потом сложить в пропаренные и просушенные стеклянные банки и залить растопленным жиром. Он должен покрывать верхние кусочки мяса, при этом нужно учитывать, что после охлаждения слой жира понижается на 2-3 мм.

На пол-литровую банку понадобится примерно **400 г мяса и 150 г жира**. Сразу накрыть банки прокипяченными и просушенными крышками и закатать их. Стерилизовать необязательно.

Консервированное таким способом мясо может храниться при комнатной температуре 1-2 месяца, в холодильнике — 6-8 месяцев. Его используют для приготовления первых и вторых блюд.

Гуляш из свинины

Мясо порезать небольшими кусочками и тушить с поджаренным луком, красным перцем на свином жире. Во время тушения добавить соль, а в мясо по мере необходимости подливать воду или бульон из костей, время от времени помешивать. Примерно через 30-40 мин. гуляш готов для консервирования.

Переложить мясо в банки на 1,5 см ниже горлышка, причем мясо должно быть залито бульоном доверху. Поэтому бульона надо приготовить столько, чтобы хватило на все банки. Закатанные банки стерилизовать 2 часа при 100 град. Как правило, этой стерилизации бывает достаточно, так как мясо уже подвергалось термической обработке. Хранить консервы в прохладном месте.

Вытопка смальца

Жир почечный, нутряной, обрезанный с мяса, а также тонкий подкожный нарезать на мелкие кусочки, залить холодной водой и выдержать 2-3 дня в холодном месте, меняя воду дважды в день. Воду слить, жир уложить в кастрюлю, залить свежей водой в количестве 1/3 объема жира, всыпать **питьевую соду (1 ч.л. на 3 кг жира)** и на слабом огне довести до кипения. Осторожно собирать выделяющийся на поверхности жир в другую посуду — до тех пор, пока шкварки не станут золотистыми. Оставшийся в кастрюле жир аккуратно слить. Полученный смалец перетопить вторично, добавляя на каждый килограмм — **100 г молока**, и варить до тех пор, пока молоко не начнет оседать на дно.

Вытопленный смалец собирать в банки, укупорить и хранить в погребе.

Консервы из утки

Приготовить рассол такой концентрации, чтобы опущенное в него куриное яйцо всплыло на кружок с 3-копеечную монету, вскипятить и остудить.

Уток осмолить, разделать, помыть, обсушить и разрезать на кусочки.

Приготовить еще одну порцию такого же рассола, поставить на огонь, и, когда он закипит, опустить туда кусочки мяса. Проварить 15 мин. с момента закипания. Вынуть мясо шумовкой на чистое сито, дать обсохнуть и остудить.

В холодные, но стерильные банки сложить мясо и залить первым холодным рассолом. Закатать.

В 3-литровую банку помещается две утки, трамбовать не надо. Так можно заготовить впрок свинину и кролика, гуся и курицу.

Из такого мяса можно готовить первые блюда (тогда, возможно, не придется блюдо солить) и вторые (мясо надо немного вымочить).

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Котлеты

5-6 шт. среднего картофеля, 1 кг грибов, 3-4 луковицы, соль — по вкусу, 1 головка чеснока, 0,5 ст. манной крупы или муки, 2 яйца, растительное масло для жарки.

Грибы (лучшего всего — опята) 2 раза пропустить через мясорубку вместе с луком, картофелем и чесноком, вбить яйца, добавить соль, манку или муку. Сформовать котлеты и жарить в растительном масле. Подавать горячими или холодными с картофельным пюре или жареным картофелем.

Надежда ПАВЛОВА,
г. Горячий Ключ Краснодарского края.

Зельц

200 г свежих грибов, 2 луковицы, 6 яиц, 100 г корейки, 0,5 ст.л. растительного масла, соль, молотый перец, 0,5 ч.л. тмина.

Грибы очистить, тщательно вымыть и слегка отварить. 5 яиц сварить вкрутую. Измельчить грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в разогретом масле. Все перемешать, влить сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин, размешать. Прибавить мелко нарезанную корейку, еще раз вымешать и сформовать шар. Завернуть его в чистую марлю, завязать концы и опустить в кипящую воду. Варить 10-15 мин. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом и оставить на 3-4 часа. Перед подачей на стол нарезать на очень тонкие кусочки, полить сметаной или майонезом.

Валентина ПУЙКОН,
п. Борисовка Белгородской обл.

Вот уже полтора года занимаюсь выращиванием в домашней теплице грибов вешенки. За это время научилась готовить десятки разнообразных блюд. Все они очень нравятся моей семье.

Суп с лапшой

300 г свежих грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 л воды или куриного бульона, 1 ст.л. сливочного масла, 50-70 г лапши, соль, зелень петрушки — по вкусу.

Грибы порезать на кусочки, варить в воде или бульоне 5-10 мин. на медленном огне, добавить нарезанный кружками лук, соломкой — морковь, варить еще

Поддавая, положить в суповую тарелку сливочное масло.

Пирожки

Для теста: 2 ст. муки, 100 г сливочного масла, 1/4 ч.л. соды, 0,5 ч.л. соли, 2/3 ст.л. сметаны или простокваши, 1 яйцо для смазки пирожков.

Начинка: 250 г отварных грибов, 1 ст.л. сливочного масла, 1 луковица, вареное яйцо, 1 ст.л. сметаны, соль, перец, укроп — по вкусу.

Муку смешать с содой, солью, постепенно добавив масло, жидкость. Замесить тесто и охладить в течение 30 мин. Грибы пропустить через мясорубку, добавить обжарен-



ный лук, сметану, приправы и рубленое яйцо. Если начинка получится жидкой, добавить немного толченых сухарей. Из теста сделать лепешки, положить начинку, сформовать пирожки, смазать яйцом и выпечь в духовке до румяной корочки.

Икра

400 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. 6%-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Грибы вымыть, отварить в подсоленной воде. Пропустить через мясорубку, смешать с мелко рубленным луком, добавить соль, перец и заправить оливковым маслом.

Соус

500 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. муки, 1 ст. сметаны, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

Грибы вымыть, нарезать, положить в кастрюлю вместе с измельченным луком, влить 1 ст. воды и тушить до готовности. Добавить муку, хорошо перемешать, довести до кипения, влить сметану, посолить, заправить специями и кипятить 5-7 мин. В готовый соус положить кусочки сливочного масла и мелко рубленую зелень.

Подготовленные грибы положить на высокий противень шляпками вниз. Каждую шляпку немного полить маслом, посолить, поперчить и запечь в духовке. Готовые грибы выложить на тарелки, полить выделившимся грибным соком, заправить растительным маслом, лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Котлеты

или биточки

40 средних грибов, 4 ломтика хлеба, 8 ч.л. сухарей, 4 ч.л. масла для жаренья, 1 яйцо, 2 луковицы, 8 ч.л. жира для поливки, 4 ст.л. сметаны, 400 г жареного картофеля, соль по вкусу.

Промыть и отварить грибы. Пропустить через мясорубку, соединить с замоченным черствым хлебом и вновь пропустить через мясорубку. В готовую массу вбить сырое яйцо, перемешать с мелко нарезанным обжаренным луком. Разделать котлеты или биточки по 2 шт. на порцию, запанировать в сухарях, обжарить в масле. Готовые котлеты полить сливочным маслом или сметаной.

«Шашлык» из сушеных грибов

40 г сухих грибов, 70 г сала сырого, 2 луковицы, жир, соль, перец — по вкусу.

Грибы небольшого размера замочить в холодной воде (предварительно промыть), затем в этой же воде отварить, вынуть шумовкой и



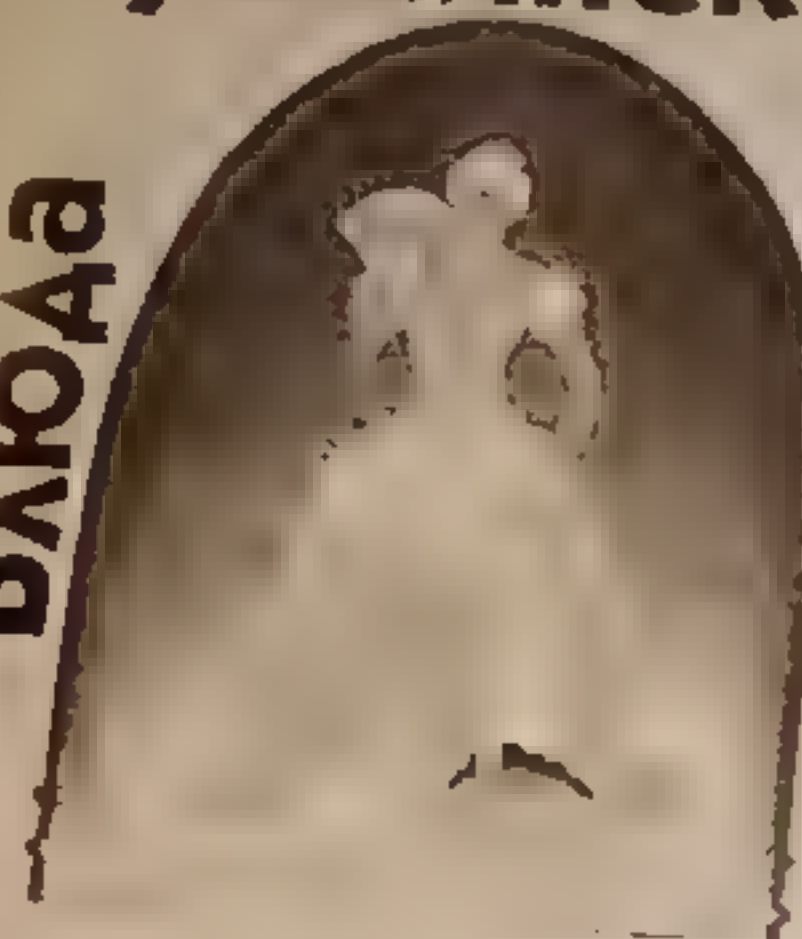
вновь промыть. Вареные грибы нарезать на шпажки, перемешивая с ломтиками свиного сала, кружками лука, посыпать солью, перцем, обжарить. На гарнир подать соленые огурцы или помидоры.

Галина ЛИБЕРТ,
ст. Новолеушковская
Краснодарского края.

ПУШКИНСКИХ

Блюда

времен

Омлет
«Гальяни»

Готовят обычное картофельное пюре с молоком и маслом. Помещают его в кондитерский мешок с зубчатой насадкой и на смазанную жиром сковороду наносят бордюр из картофельного пюре и запекают в духовке до золотистого цвета. В отдельной посуде готовят омлетную смесь, а потом выливают ее на сковороду с запеченным бордюром, помещают в духовку и запекают до готовности.

Щи
сборные

Готовые обычные щи из квашеной капусты наливают в порционный горшочек, добавляют мясной набор из отварной говядины (40 г), ветчины (20 г), сосисок (20 г), доводят до кипения, подают со сметаной. Можно отдельно подать гречневую кашу (100 г — на порцию).

Блан-манже

Для крема: 240 г сметаны, 120 г сахара, 180 г мо-

Для тех, кто хочет
похудеть

Постный салат

6 средних картофелин сварить в мундире, очистить, порезать. Добавить 1-2 ст.л. натертой на терке редьки, 6 ст.л. квашеной капусты. Полить подсолнечным маслом и посыпать мелко порезанным чесноком.

Каша

Замочить в кастрюле с горячей водой 0,5 ст. фасоли и поставить в теплое место (можно завернуть в одеяло). Для варки разбухшей фасоли потребуется 5-10 мин. В готовую фасоль добавить 2 л воды и 2 ст. гречки, измельченный лук, посолить, довести до



кипения и закутать в одеяло. Через 15 мин. каша готова. Заправить постным маслом.

Рис
с морковью
и курагой

Рис залить водой (на 1 ст. риса — 1 л воды), посолить, довести до кипения, добавить

натертую на крупной терке морковь и измельченную курагу (можно и целиком). Еще раз довести до кипения и завернуть в одеяло на 15-20 минут.

Валентина
КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская
Ростовской обл.

Бульон
с клецками
по-чешки

1 кофейная чашка риса, 1 ст. сметаны, 2 ст.л. сливочного масла, 3 яйца, 1 л бульона, соль — по вкусу.

Сварить рисовую кашу, охладить, влить сметану. Добавить растертое добела сливочное масло, по одному — желтки, посолить. В конце ввести взбитые в крепкую пену белки. Массу ложечкой опускать в кипящий бульон. Варить клецки до готовности.

Александра ТРОПЕЦ,
г. Минск.

Суп
«Турецкий хан»

На 100 г баранины — 20 г

На первое
ГОТОВИМ

корня петрушки, 3 ч.л. 9%-ного уксуса, 4 лавровых листа, перец горошком, перец молотый — на кончике ножа, чеснок — по 0,5 зубка на тарелку, сметана, зелень, соль.

Сварите бульон из гуся, утки или курицы. Не стоит варить всю птицу целиком: мясо срежьте для второго блюда, а хороший бульон получится из потрохов, шеи, лапок, крылышек и порубленных костей. Пока бульон варится, займитесь овощами. Очистите свеклу, нарежьте тонкой соломкой или натрите на овощной терке, чуть посолите, сбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине туше-

Быстрые
бутерброды

4 ломтика черного хлеба, 2 ст.л. томатной пасты, 4 тонких ломтика сала с прослойкой мяса, 2 крупных помидора, 100 г тертого сыра.

Хлеб намазать томатной пастой, положить сало и кружочки помидора. Сверху посыпать натертым сыром и запечь в духовке до расплавления сыра.

Фария ШАЙХУЛЛИНА,
д. Курьятмас, Башкортостан.



Попробуем жить
без мяса

Биточки
пшеничные

2 ст. пшена, 5 ст. воды, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 0,5 ст. сухарей, 3 ст.л. растительного масла, 2 яйца.

В кипящую воду всыпать соль, сахар, положить промытое пшено и, помешивая, варить 20 мин. Потом поставить для упревания в горячую духовку. В остывшую кашу добавить яйца, размешать, мокрыми руками разделить на биточки, обвалять в сухарях и поджарить в растительном масле.

Котлеты

Морковные

400 г моркови, 30 г сливочного маргарина, 1 ст. сметаны, 2 желтка, 1 яйцо, соль, сухари.

Морковь нашинковать и тушить со сливочным маслом, пока не испарится жидкость, затем влить сметану, взбитую с сырыми желтками, солью. Выложить на противень полученную массу толщиной в 3 см. Выпечь в горячей духовке, охладить. Сформовать небольшие котлеты. Запанировать в яйце и сухарях, жарить в маргарине.

Картофельные
с творогом

500 г картофеля, 200 г творога, 100 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Горячий отварной картофель протереть через сито, добавить сливочное масло, творог, соль, хорошо вымесить. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и жарить в маргарине.

ведите в 1/5 ст. кипятка. Делайте это постепенно, добавляя воду небольшими порциями, размешивайте муку быстро и тщательно, тогда не будет комков, добавьте 1 яйцо. Тесто должно напоминать густую сметану, если получится круче, влейте воду. Готовое тесто набирайте чайной ложкой, опускайте в кипящую подсоленную воду, когда галушки всплывут, выньте их шумовкой и положите в борщ.

Наталья ВОРОТНИК,
г. Гродно.

Суп полевой

Очистить 3 шт. картофеля и нарезать кубиками. Поджарить 150 г мелко нарезанных шпика и лука. В горячий бульон положить 1 неполный ст. хорошо промытого лука.

(40 г), ветчины (20 г), сосисок (20 г), доводят до кипения, подают со сметаной. Можно отдельно подать гречневую кашу (100 г — на порцию).

Блан-манже

Для крема: 240 г сметаны, 120 г сахара, 180 г молока, 2 яйца, 2 ч.л. желатина, ванилин.

Для желе: 2 ч.л. желатина, 180 г фруктового сиропа.

Для крема яйца растирают с сахаром, соединяют с кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, нагревают до 70-80 град. В эту смесь кладут предварительно замоченный желатин, дают ему раствориться, смесь процеживают и охлаждают до 25-30 град. Добавляют ванильный сахар. Охлажденную сметану взбивают, вливают в нее смесь. Потом готовят желе: желатин замачивают в 200 г воды, затем нагревают, процеживают и соединяют с фруктовым сиропом. В металлическую формочку наливают желе, когда оно застынет, наливают сметанную смесь и вновь охлаждают.

Перед подачей на стол формочку на несколько секунд опускают в горячую воду, выкладывают в вазочку и украшают ягодами из варенья.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.



...по одному — желтки, посолить. В конце ввести взбитые в крепкую пену белки. Массу ложечкой опускать в кипящий бульон. Варить клецки до готовности.

Александра ТРОПЕЦ,
г. Минск.

Суп «Турецкий хан»

На 100 г баранины — 20 г моркови, 20 г петрушки, 10 г корня сельдерея, 15 г репчатого лука, 20 г риса, 1 желток, 30 г йогурта, 1/4 лимона, соль — по вкусу.

Мясо, очищенные корни и лук залить водой, посолить и варить до готовности. Рис варить в процеженном бульоне, добавив нарезанное суповое мясо. Сырой желток взбить с йогуртом и соком лимона и, не прекращая взбивать, вылить в суп.

Ирина КАРПУХИНА,
д. Ольгино Липецкой обл.

Овощной суп «Лето»

Баклажаны нарезать ломтиками, посолить, обвалить в муке и обжарить в сливочном или растительном масле. Отдельно обжарить измельченные морковь, репчатый лук и сладкий перец, нарезанный кубиками. В кипящий бульон опустить нарезанный ломтиками картофель, доведя до полуготовности, заложить обжаренные овощи, посолить, всыпать 1 ст.л. манной крупы и варить на небольшом огне. Готовому супу дать настояться. Подавать теплым, но не горячим.

Тамара ТАЛЫЗИНА,
г. Брянск.

Борщ «Полтавский»

На 1 кг птицы — 5 л воды, 1 большая свекла, 1/3 среднего кочана капусты, 5 картофелин, 70 г масла или маргарина, 4-5 ст.л. томатной пасты, 2 луковицы, 1 морковь, пол-

...костей. Пока бульон варится, займитесь овощами. Очистите свеклу, нарежьте тонкой соломкой или натрите на овощной терке, чуть посолите, сбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине туше-

На первое ГОТОВИМ...



ния положите томатную пасту.

Лук, морковь, корень петрушки мелко нарежьте или потрите на терке и спассеруйте в масле или маргарине.

За 30 мин. до окончания варки бульона положите в него нарезанный брусочками картофель и нарезанную соломкой капусту, через 15 мин. — все обжаренные и тушеные овощи, еще через 5 мин. — галушки, лавровый лист и перец горошком. Добавьте еще немного уксуса и соли — по вкусу, толченый чеснок. Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Дайте ему настояться на плите 20-30 мин. Сметану и зелень положите в разлитый в тарелки суп.

Галушки к «Полтавскому» борщу

0,5 ст. гречневой муки (сметайте на кофемолке гречку) раз-

Чтобы бульон был прозрачным, добавьте в него два-три кусочка тщательно вымытой яичной скорлупы, прокипятите в течение десяти минут и выньте из кастрюли шумовкой.

Суп полевой

Очистить 3 шт. картофеля и нарезать кубиками. Поджарить 150 г мелко нарезанных шпика и лука. В горячий бульон положить 1 неполный ст. хорошо промытого пшена и поварить 5-10 мин. Добавить нарезанный картофель и поджаренные шпик и лук. Варить суп 10-20 мин. В конце варки положить соль и специи — по вкусу.

Марина МАТВЕЕВА,
д. Хаощеватое Смоленской обл.

Бульон с беляшами

1 кг говядины, 2 луковицы, чеснок, соль — по вкусу, 1,5 л мясного бульона.

Для теста: 2-3 ст. муки, 3 ст.л. сметаны, 2 яйца, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли, 2 ст. молока, сода на кончике ножа.

На молоке с добавлением яйца и соды замесить пресное крутое тесто, разделить его на небольшие шарики, раскатать в лепешки, защипать в виде пустых беляшей и обжарить в большом количестве жира.

Для фарша мякоть говядины пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и обжарить до готовности. Готовый фарш заправить солью и перцем.

Обжаренные пустые беляши заполнить фаршем, прогреть в духовке и подать горячими с бульоном.

Магира КАДАКЕВА,
с. Кутеевка Пензенской обл.

Картофельные с творогом

500 г картофеля, 200 г творога, 100 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Горячий отварной картофель протереть через сито, добавить сливочное масло, творог, соль, хорошо вымесить. Сформовать котлеты, обвалить в сухарях и пожарить в растительном масле. Подать со сметанно-чесночным соусом.

Капустно-яблочные

500 г капусты, 200 г яблок, 2 яйца, 2 ст.л. манки, 100 г сливок, соль, сухари, растительное масло.

Капусту и яблоки мелко нашинковать, добавить сливки и тушить на медленном огне до размягчения. Горячую массу перемешать с манкой, яйцами и солью. Сделать котлеты, обвалить в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.

Голубцы с картофелем

Кочан капусты разделить на листья, отварить. Приготовить фарш: 0,5 кг отварного картофеля пропустить через мясорубку. По 100 г лука и моркови измельчить, спассеровать и положить в картофель. Добавить черный перец, соль. Фарш завернуть в капустные листья. Уложить в лоток голубцы, сверху — жареные грибы. Залить 200 г сметаны и поставить в горячую духовку.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Тамбовской обл.

Вышлю семена суперранних долгохранящихся томатов, шпинат-малины, физалиса, просвирника, санберри.

От вас — конверт с о/а.
МУКОВНИН А. Н.,
399840 Липецкая обл., Данковский р-н,
с. Требунки.

Кухня народов мира

США

На востоке США господствует кухня англо-сакская, здесь в «Новой Англии» можно попробовать рыбный суп — уху из трески, затирку и картофель, сваренные на молоке, налистники с черникой и клюквенный соус. В штате Вирджиния и обеих Каролинах, известных свиноводством, можно съесть хорошую шинку и запеченного поросенка. В средней и южной части Штатов чувствуется влияние французской и африканской кухни. В Новом Орлеане к столу подают марсельскую уху, фаршированных крабов — блюдо из риса, помидоров, крабов, креветок и лука. Ближе к мексиканской границе, в Техасе, чувствуется влияние испанской кухни с мексиканским оттенком. Западная часть страны, в особенности Калифорния, вводит в свой рацион множество фруктов и овощей.

Повсеместно в США популярны цыпленок-гриль, а также всем известные «хот-дог» и «гамбургеры».

Калифорния производит в больших количествах собственные вина, однако выше ценятся вина европейские. Из крепких напитков популярны хлебная водка и водка из кукурузы, хотя наиболее популярно виски с газированной водой.

Чаще всего завтрак американцев состоит из апельсинового или грейпфрутового соков, тостов и кофе. Обед переносится на вечер, а до этого — легкие закуски, бутерброды, кофе, холодное пастеризованное молоко или вода с кусочками льда.

Уха бостонская

1,2 кг трески, 250 г сала, 300 г картофеля, 3 луковицы, 1 ст.л. муки, 1 ст. молока, лавровый лист, щепотка тмина, соль, перец, 1,5 л воды.

С трески снять филе, очистить от костей и кожи, порезать на мелкие куски. Кости и кожу залить водой и приготовить бульон, добавить целую луковицу, лавровый лист, соль и перец. Варить 20 мин., процедить.

Сало мелко порезать, перетопить и добавить 2 измельченные луковицы, обжарить, не допуская зарумянивания.

Развести муку остуженным бульоном, влить к обжаренному луку, добавить очищенный и порезанный кубиками картофель. Варить 15 мин., добавить кусочки трески и варить еще 20 мин. на малом огне.

Влить молоко и закипятить, заправить уху солью по вкусу.

Запеканка мясная с картофелем

750 г говяжьего фарша, 250 г картофельного пюре, 80 г твердого сыра, 3 ст.л. тертой сухой булки, 2 яйца, 0,5 ст. молока, соль, перец, красный перец.

Тертую булку залить горячим молоком и оставить, пока впитается все молоко.

Мясо, мелко порезанный лук и замоченную булку смешать, заправляя солью и перцем.

Вымешанную мясную массу выложить в хорошо смазанную жиром форму и запекать 30 мин. в духовке.

На мясо положить картофельное пюре, посыпать



Положим приборы правильно

Умение не только приготовить вкусные блюда, но и красиво и правильно накрыть на стол, выгодно отличает настоящую хозяйку от обычной кухарки.

Малый столовый прибор, включающий ложку, вилку, нож и десертную ложку, подают, если ваше обеденное меню состоит только из супа, второго и десерта. Вилки и ложки обязательно кладут выпуклой стороной к столу.

Если ваш праздничный обед изобилует различными блюдами, приборов принято класть больше и располагают их в таком порядке, чтобы ими удобно было пользоваться последовательно, по мере подачи соответствующих блюд, и брать один прибор за другим от дальнего — к ближнему. Ближайший к тарелке прибор ни в коем случае не должен «прятаться» за край тарелки.

Если обед предполагает закуску, суп, рыбное или мясное блюдо, а также десерт, приборы ставят следующим образом: с самого дальнего от гостя края лежат приборы для закуски, затем справа — ложка для супа, потом — прибор для рыбы (нож справа, вилка слева) и непосредственно возле тарелки — расположенные таким же образом нож и вилка для мяса, а над самой тарелкой — десертный прибор, причем вилка ручкой влево, а над ней ложка — ручкой вправо.

Если на десерт предлагают свежие фрукты, ложку заменяет нож для их разрезания.

У «Толоки» — изданий много, через почту к ним дорога.

Спешите подписаться на 2002 год!

ОСНОВНАЯ подписка на наши газеты проводится по объединенному каталогу «Пресса России» (обложка **ЗЕЛЕННОГО** цвета).

В этом каталоге информация о нас находится на стр. 105. Напомним наши подписные индексы:

«Наша кухня» — 63248

«Толока в России» — 41878

«Воскресная газета» — 63244

«Делаем сами» — 63246

«Народный доктор» — 63247

«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 63165.

АДРЕСНАЯ система подписки проводится по каталогу агентства «Роспечать» (обложка **КРАСНОГО** цвета). Ищите нас на стр. 122 этого каталога.

Наши подписные индексы в этом каталоге следующие:

«Наша кухня» — 35727

«Толока в России» — 35728

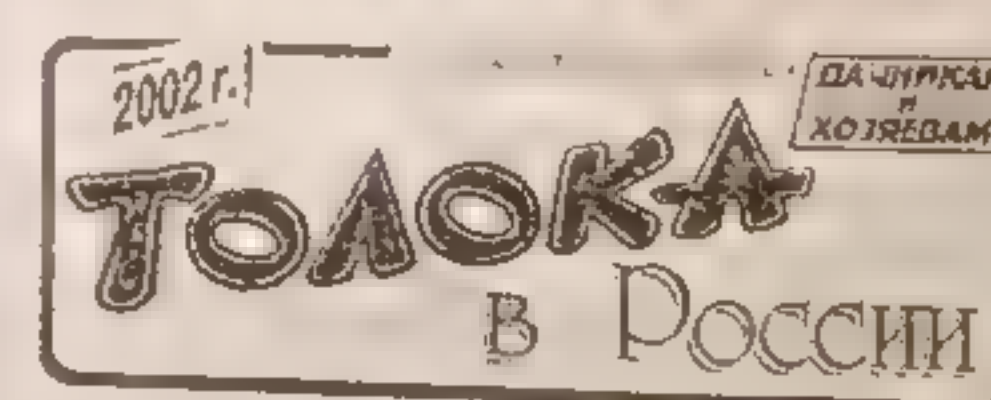
«Воскресная газета» — 35729

«Делаем сами» — 35730

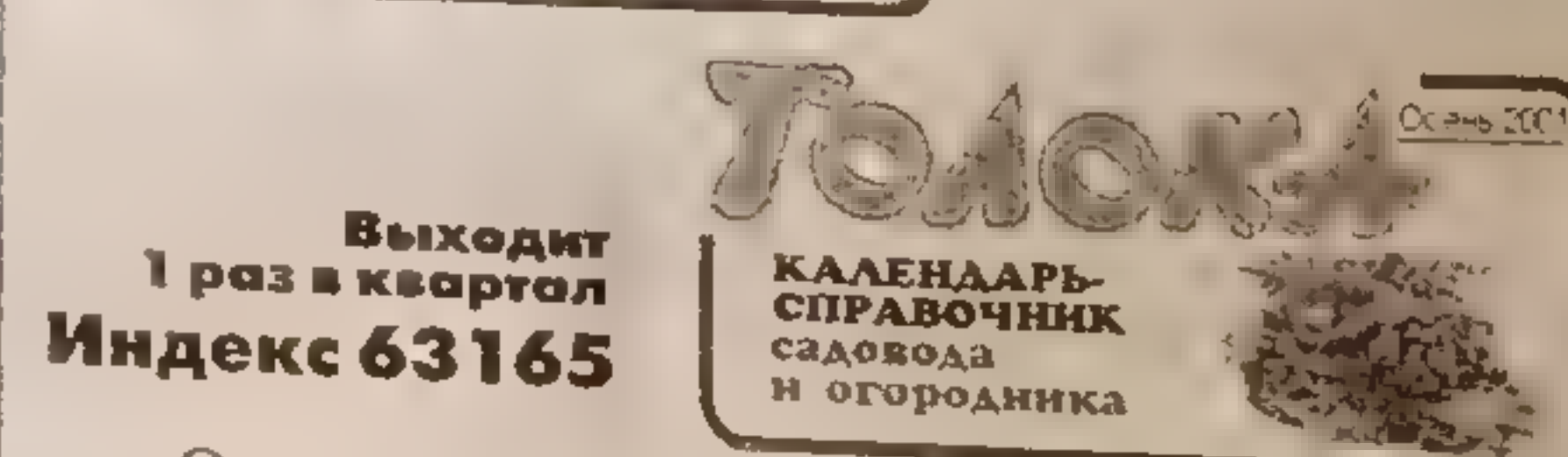
«Народный доктор» — 35726

«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 35731.

Дачникам и всем хозяевам!



Выходит
2 раза в месяц
Индекс 41878



Выходит
1 раз в квартал
Индекс 63165

Оперативная информация о новых сортах садовых и овощных культур, рекомендации ученых, опыт практиков. Объявления о купле-продаже, обмене семенами, саженцами и т.п.

Издания «Толоки» — всегда важно!
Подписка сэкономит ваши деньги

пюре, 30 г твердого сыра, 3 ст.л. тертой сухой булки, 2 яйца, 0,5 ст. молока, соль, перец, красный перец.

Тертую булку залить горячим молоком и оставить, чтобы впиталось все молоко.

Мясо, мелко порезанный лук и замоченную булку смешать, заправляя солью и перцем.

Вымешанную мясную массу выложить в хорошо смазанную жиром форму и запекать 30 мин. в духовке.

На мясо положить картофельное пюре, посыпать натертым сыром и запечь в духовке на сильном огне, чтобы сыр растопился и зарумянился.

Перед подачей на стол посыпать красным перцем.

Гуляш тexasский с фасолью

400 г фасоли, 400 г говядины без кости, 300 г помидоров, 2 средние луковицы, 4 стручка красного перца, 80 г смальца, 1 ст. красного столового вина, по 1 ч.л. соли, черного и красного перца.

Заранее замоченную фасоль сварить до мягкости в подсоленной воде.

Мелко порезанный лук обжарить в жире, соединить с порезанным мясом и потушить.

Добавить очищенные от семян гнезда и порезанные помидоры, очищенный от семенных гнезд и порезанный перец, тушить под крышкой до мягкости, заправить солью, черным и красным перцем.

Соединить с отцеженной фасолью, подлить вина и варить несколько минут. Подавать с хлебом.

Песочный пирог с яблоками

Для теста: 250 г муки, 130 г маргарина, 1 ст.л. сметаны, щепотка соли.

Для начинки: 750 г кислых яблок, 200 г сахара, 1 ст.л. масла, 0,5 ст. сметаны, 1 ч.л. корицы, 1 ст.л. муки, цедра лимона и апельсина.

Просеянную муку порубить ножом с маргарином, добавить сметану, быстро замесить тесто, поставить на час в холодильник.

Тесто раскатать, переложить в посыпанную мукой форму и запечь в духовке до золотистого цвета (приблизительно 15 мин.).

Очищенные яблоки порезать тонкими пластинками, выложить на остуженное песочное тесто. Сверху положить кусочки масла и полить сметаной, размешанной с мукой, сахаром, корицей и цедрой.

Выпекать 40 мин. в горячей духовке.

Банановый пирог

230 г муки, 230 г сахарной пудры, 130 г сливочного масла, 5 бананов, 2 яйца, 60 г грецких орехов, 2 ч.л. порошка для выпечки, щепотка соли.

Масло растереть с сахарной пудрой до однородной массы, добавить хорошо взбитые яйца.

Очищенные бананы раздавить вилкой, соединить с просеянной мукой, добавить порошок для выпечки и хорошенько вымесить.

Полученное банановое тесто и размолотые грецкие орехи добавить к масляной массе, размешать.

Тесто переложить в смазанную жиром продолговатую форму и выпекать 75 мин. в средней нагретой духовке.

Подготовила
Елизавета РЖЕУТСКАЯ,
г. Могилев.

система подписки проводится по каталогу агентства «Роспечать» (обложка КРАСНОГО цвета). Ищите нас на стр. 122 этого каталога.

Наши подписные индексы в этом каталоге следующие:

«Наша кухня» — 35727

«Толока в России» — 35728

«Воскресная газета» — 35729

«Делаем сами» — 35730

«Народный доктор» — 35726

«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 35731.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
и не только...

2002г. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
Наша кухня
Толока

ОНА ПОДСКАЖЕТ ВАМ, КАК

- из доступных продуктов приготовить будничные и праздничные блюда
- сервировать стол
- делать вкусные заготовки
- принимать гостей

И еще об очень многом вкусном, красивом, полезном

Газета выходит 1 раз в месяц

Подпишитесь и читайте!

Индекс 63248

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ С ВАМИ

2002г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Толока

Эта газета необходима тем, кто любит делать красивые и полезные вещи своими руками, хочет создать неповторимый уют в своем доме, машине.

Советы тем, кто шьет и вяжет, старается найти свой стиль в одежде. Другая полезная информация.

Подписаться никогда не поздно!

Газета выходит 1 раз в месяц

Индекс 63246

Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке!

Индекс 63165

Они ративали информация о новых сортах садовых и овощных культур, рекомендации ученых, опытные практиков. Объявления о купле-продаже, обмене семенами, саженцами и т.п.

Издания «Толоки» - всегда важно!
Подписка сэкономит ваши деньги

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ РУКАХ - ЭТО ГАЗЕТА

2002г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА
Народный доктор
Толока

- Народные средства лечения и профилактики
- Пропаганда здорового образа жизни
- Все о лекарственных растениях и их применении
- Консультации специалистов
- Советы косметологов
- Фитотерапия
- Адреса, по которым помогут излечиться

Газета выходит 2 раза в месяц
Индекс 63247

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении и с любого месяца

Будьте здоровы и счастливы!

ИНТЕРЕСНО ЧИТАТЬ!

—Толока—
Воскресная 2002г.
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

О вере и добре, женском счастье, здоровье и красоте, уютном доме и о том, что должен знать и уметь каждый мужчина, о мальчишках и девчонках и «братьях наших меньших»

Индекс 63244



Французская булка

Попробуйте испечь булку, хруст которой напомнит вам, «как упоительны в России вечера».

Замесить из муки высшего сорта, воды, дрожжей и соли крутое тесто (количество продуктов — по количеству едоков). После того, как тесто поднимется, добавить из расчета на 1 кг теста — 2 ст.л. сахара, 1 яйцо, 1 ст.л. сливочного масла. Хорошо вымесить. Поднявшееся тесто разделить на несколько кусочков и раскатать прямоугольные лепешки. Сложить их краями двух боковых сторон к центру, а потом — пополам. Придать форму булки. Выложить булку на тканевую салфетку, обсыпанную мукой, края приподнять и лучше чем-нибудь закрепить, чтобы булка была как бы в форме. Это нужно, чтобы поднявшееся тесто не расползлось. На поднявшихся булках сделать ножом надрез наискосок и выложить на противень. На дно духовки поставить небольшую металлическую емкость с водой. Выпеченный над паром французский хлеб значительно качественнее.

Игорь ЗАЙЦЕВ,
г.Александровск.

Пирожное «Ежик»

3 яйца, 2 ст. л. сметаны,

Согласитесь, почти у всех начинающих молодых хозяек есть «больное» место — это приготовление теста. С этим вопросом, вернее, настоящей бедой, когда-то столкнулась и я. Сколько комочков теста улетало в мусорное ведро. Но все это в прошлом. Благодаря желанию и терпению, я стала хорошим тестомесом.

Быстрого приготовления

200 г маргарина порубить с 4 ст. муки. За 1 час до этого развести 40 г дрожжей в 1 ст. теплого молока или теплой воды, добавить немного сахара. Затем соединить с поднявшимися дрожжами 1 яйцо, соль и слегка перемешать с маргариново-мучной смесью. Выпекать сразу. Пирожки долго не черствеют.

На пироги

На 0,5 л воды — 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. растительного масла, 1 ч.л. соли, 6-7 ст. муки.

Замесить тесто и на 40 мин. поставить в холодное место. Можно жарить беляши и пирожки.

На чебуреки

1 ст. воды, 3-4 ст.л. растительного масла, немного соли, а остальное — мука. Тесто должно быть крутым.

Пахлава

250-300 г сливочного масла или маргарина, 4 ст. муки, 250 г сметаны, 5 яиц.

Замесить тесто, разделить его на 2 части, каждую раскатать в круг толщиной 1 см.

300 г грецких орехов пропустить через мясорубку, смешать с 2 ст. сахара, перемешать со взбитым белком 1 яйца.

Одну часть теста выложить на смазанный маслом противень, на нее положить ровным слоем начинку и накрыть вторым пластом теста. Смазать верх пахлавыв взбитым желтком. Выпекать в разогретой духовке при 180 град. Готовую пахлаву разрезать на части.

Зульфия ГАБИДУЛЛИНА,
п.Николаевка, Башкортостан.

Домашний шоколад

250 г сухого молока, 70 г какао-порошка, 500 г сахара, 100 г сливочного масла и 150 г воды.

Сухое молоко смешать с порошком какао и всыпать, размешивая, в готовый горячий сироп, сваренный из сахара с водой. Тщательно перемешивать до полного растворения. Затем добавить сливочное масло и размешивать до тех пор, пока масло не растает. На смазанный маслом поднос вылить готовую шоколадную массу. Нож смазать сливочным маслом и разров-

Слоеное

Из 1 ст. пива, 200 г маргарина, 2-3 ст. муки замесить не очень крутое тесто. Убрать в холодильник на 4 часа. Из этого теста можно готовить печенье (верх посыпать сахаром), коржи для торта «Наполеон», выпекать пирожки с мясом, капустой, смазав верх яйцом.



ст.л. сахара и 0,5 ч.л. соли. Замесить тесто и поставить в холодильник на полчаса.

Хлеб

Смешать 2,5-3 ст. воды, 25-30 г дрожжей, 2 ч.л. соли, 1 ст.л. 70%-ного уксуса, 1 кг муки, выложить в формы, заполнив наполовину, дать подняться в течение 1,5 часов. Проткнуть тесто в нескольких местах, чтобы не было пустот, испечь, сбрызнуть водой и укрыть.

Галина МАЗУРИНА,
г.Самара.

Для пиццы

1,5 ст. муки перемешать с 1/4 ч.л. соды, добавить 1 яйцо, 100 г масла (не топить), 1,2 ст. сметаны, 1

Пиво из квасного сусла

Концентрат квасного сусла продается в магазине в поллитровых бутылках. Вскипятить 4 л воды, растворить 0,5-1 кг сахара, положить горсть хмеля (не больше!) и горбушку поджаристого хлеба. Остудив жидкость до температуры парного молока, влить 3/4 части квасного сусла. 1 л теплой кипяченой воды смешать с оставшимся суслом, растворить 50 г дрожжей, 3 ст.л. меда и 3 ст.л. муки. Оставить для брожения на сутки, а потом соединить с хмелевым настоем. Все вместе должно перебродить еще 3 суток, затем пиво слить с осадка и процедить.

Софья СМЕРНОВА,
г.Ярославль.



Печенье «Банан-Бананыч»

Для теста: 3 банана, 80 г мягкого маргарина, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1,5 ст. муки, 0,5 ч.л. соли, 100 г молока.

Бананы очистить от кожуры, размять вилкой. Затем добавить маргарин, яйца, сахар, муку, молоко. Все тщательно вымесить. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарезать на ромбики. Выпекать в духовке на смазанном жиром противне 30 мин. при температуре 220 град.

Фаина ГРИГОРЬЕВА,
г.Канаш, Чувашия.

Экономно!

Хочу поделиться с читателями моим 22-летним опытом энергосберегающего метода приготовления пищи.

Подготовленные продукты в любом количестве и объеме залить холодной водой. Кастрюлю с открытой крышкой поставить на максимальный огонь, довести до бурного кипения, проварить 5 мин., снять с огня, накрыть крышкой, укутать и настоять 20 мин. Затем повторить процедуру для мясных блюд 2-3 раза, для курицы и рыбы — 1-2 раза, для холодца — 5-6 раз.

В результате — рационально, без потерь использую теплоэнергию и получаю

Рисовый рахат-лукум

большую металлическую емкость с водой. Выпеченный над паром французский хлеб значительно качественнее.

Игорь ЗАЙЦЕВ,
г. Александровск.

Пирожное «Ежик»

3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, мука, сода на кончике ножа, 120 г сахара, 0,5 ст. орехов, соль — по вкусу.

Соединить желтки, сметану, масло, муку, соль, ванилин, гашеную соду и замесить тугое тесто. Раскатать, нарезать лапшой и выпечь в духовке. Белки взбить с сахаром (в белок можно добавить лимонную цедру), положить в них «лапшу» и орехи, перемешать и ложкой выложить на смазанный противень так, чтобы пирожные получились горкой. Выпекать на слабом огне до розового цвета.

Яблочный торт

«Бездевушка»

300 г маргарина, 3 яйца, 300 г сахара, 300 г сметаны, 300-400 г муки, 500 г яблок, 0,5 ч. л. соды.

Маргарин с желтками и 100 г сахара растереть до пышности. Положить сметану, размешав в ней соду, муку. Вымесить тесто, переложить в форму и поставить в духовку. Очищенные яблоки нарезать на дольки и поварить 3 мин. в подслащенной воде, дать воде стечь. Взбить белки с оставшимся сахаром. Вынутый из духовки корж охладить, разложить сверху яблоки и залить белками. На 15 мин. поставить в слабо нагретую духовку, чтобы белки подзолотились.

Вместо яблок можно использовать яблочный мармелад или варенье.

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург.

Домашний шоколад

250 г сухого молока, 70 г какао-порошка, 500 г сахара, 100 г сливочного масла и 150 г воды.



Сухое молоко смешать с порошком какао и всыпать, размешивая, в готовый горячий сироп, сваренный из сахара с водой. Тщательно перемешивать до полного растворения. Затем добавить сливочное масло и размешивать до тех пор, пока масло не растает. На смазанный маслом поднос вылить готовую шоколадную массу. Нож смазать сливочным маслом и разровнять поверхность. После остывания шоколад нарезать на любые фигурки. Хранить в холодильнике или морозильнике.

Сливочная карамель

500 г сахара, 1 ст. молока или сливок, 100 г сливочного масла, ванилин.

Смешать сахар, сливки или молоко и, постоянно размешивая, варить на слабом огне до тех пор, пока масса не станет кофейного цвета. После этого ложкой набрать немного этой массы и влить ее в холодную воду. Если она тут же загустеет, снять с плиты, тщательно растереть со сливочным маслом, вылить на тарелку, смоченную водой, а затем нарезать на квадратики.

Анатолий КОЛОМЕЙЦЕВ,
г. Челябинск.

Пироги

«Осенний»

4 антоновки, корица, 1 ст. кефира, 2 яйца, 1 ч. л. соды, 1,5 ст. сахара, 2 ст. муки.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями или манкой. Сверху яблоки посыпать корицей.

Яйца растереть с сахаром до белого цвета, до-

Яблочный

4 ст. муки, 1 пачка маргарина, 2 яйца, 0,5 ч. л. соли и соды (не гасить!).

Маргарин нарезать кусочками, всыпать муку и расте-

реть. Добавить остальные компоненты и замесить тесто. Оно должно быть как крошка от печенья. Разделить на 2 части.

1 кг яблок натереть на крупной терке, смешать с 1 ст. сахара.

На противень высыпать поло-



бавить соду и еще растереть. Соединить с мукой и кефиром. Все хорошо перемешать.

Залить яблоки тестом. Выпекать около 40 мин. при температуре 180-200 град.

Анна САЦУТА,
г. Слуцк Минской обл.

вину теста-крошки, на нее выложить яблочную начинку и засыпать оставшейся крошкой. Выпекать пирог в духовке 40 мин., готовый посыпать сахарной пудрой.

Ольга МИШИНА,
г. Полоцк Витебской обл.

на пласт ромбика. Выпекать в духовке на смазанном жиром противне 30 мин. при температуре 220 град.

Фаина ГРИГОРЬЕВА,
г. Канаш, Чувашия.

Рисовый рахат-лукум

200 г риса перебрать, вымыть и отварить в 1 л воды до пастообразного состояния (примерно 30 мин.). Отдельно сварить сахарный сироп из 750 г сахара и 1 ст. любого натурального сока. Сироп варить до тех пор, пока капля не будет тянуться, как нить. Рисовую массу протереть через сито, соединить с сиропом и варить на слабом огне, помешивая, до загустения (чтобы отставала от стенок посуды). Остывшую массу выложить на доску, посыпанную сахарной пудрой, нарезать ровными квадратами и обвалить в сахарной пудре.

Надежда ПАВЛОВА,
г. Горячий Ключ Краснодарского края.

симильный огонь, довести до бурного кипения, проварить 5 мин., снять с огня, накрыть крышкой, укутать и настоять 20 мин. Затем повторить процедуру для мясных блюд 2-3 раза, для курицы и рыбы — 1-2 раза, для холодца — 5-6 раз.

В результате — рационально, без потерь использую теплотенергию и получаю ощутимую прибавку к своему бюджету. А это, согласитесь, в наше время немало важно.

Роза ИНЕВА,
г. Волгоград.

Следующий номер газеты
выйдет 5 декабря 2001 г.

«НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно
Редактор Татьяна САНЧУК
Тел/факс
(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель —
ЗАО «Редакция газеты
«Толока»

Свидетельство
о регистрации № 34
Индекс 63248

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев,
ул. Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.
ТЕЛЕФОНЫ (8-10-375-222)
32-71-37(факс), 32-71-03

Адрес в России:

214004 г. Смоленск,
2-й Краснинский пер.,
д. 6 «б», офис 3.
Тел.: (8-0812) 61-19-80,
61-19-90.

Для писем из России:

214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.

Подписано в печать 12.11.2001 г.
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 821968 экз.

2-й завод
(115969-821968 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 3115.

Газета набрана
и сверстана
в компьютерном
центре «Толоки».

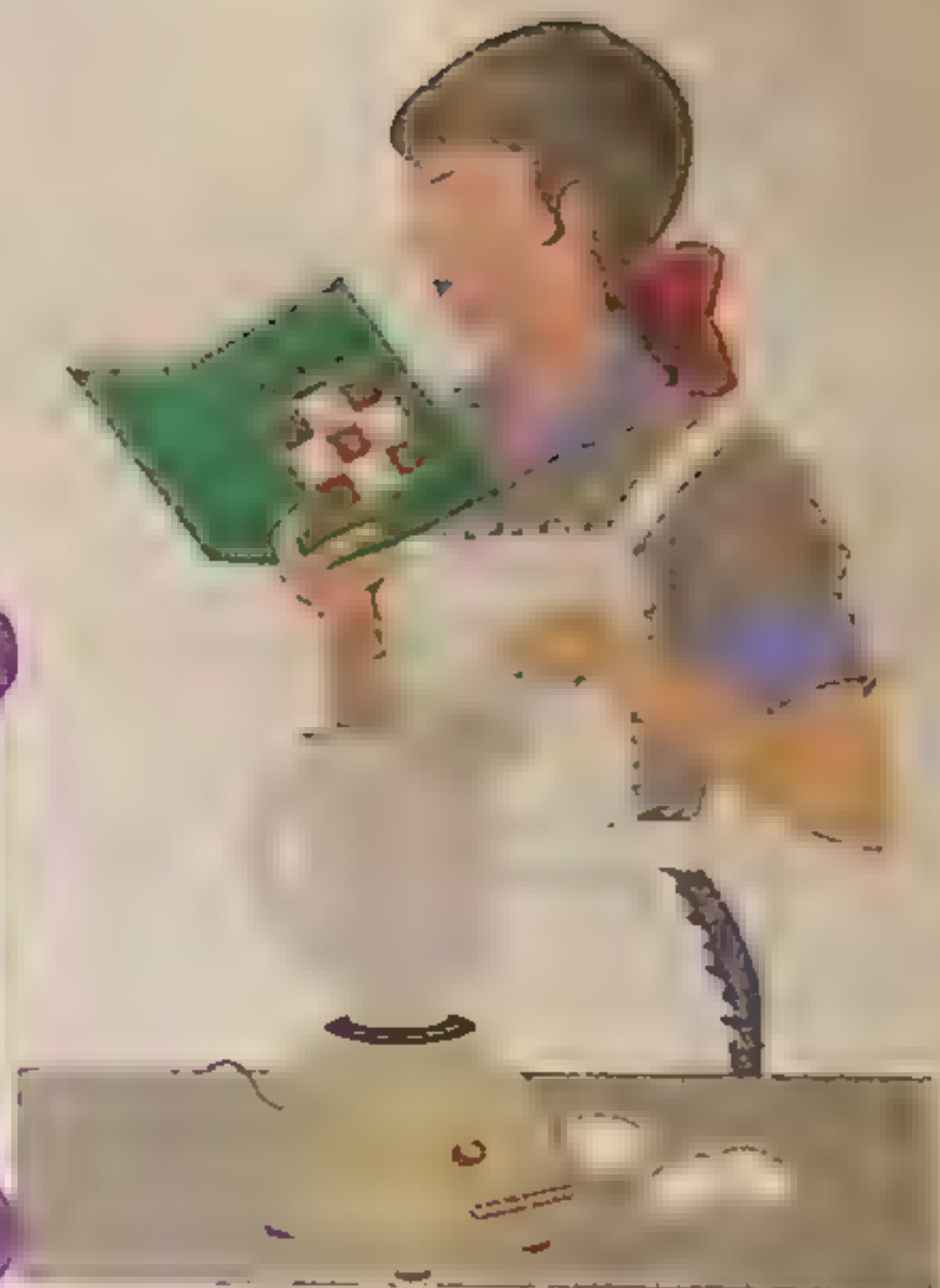
E-mail: toloka@mail.
telecom.mogilev.by

Издается с марта 1996 г.

Май 2002 г.
№ 5 (75)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ



Тираж 1 026 700 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

Толока

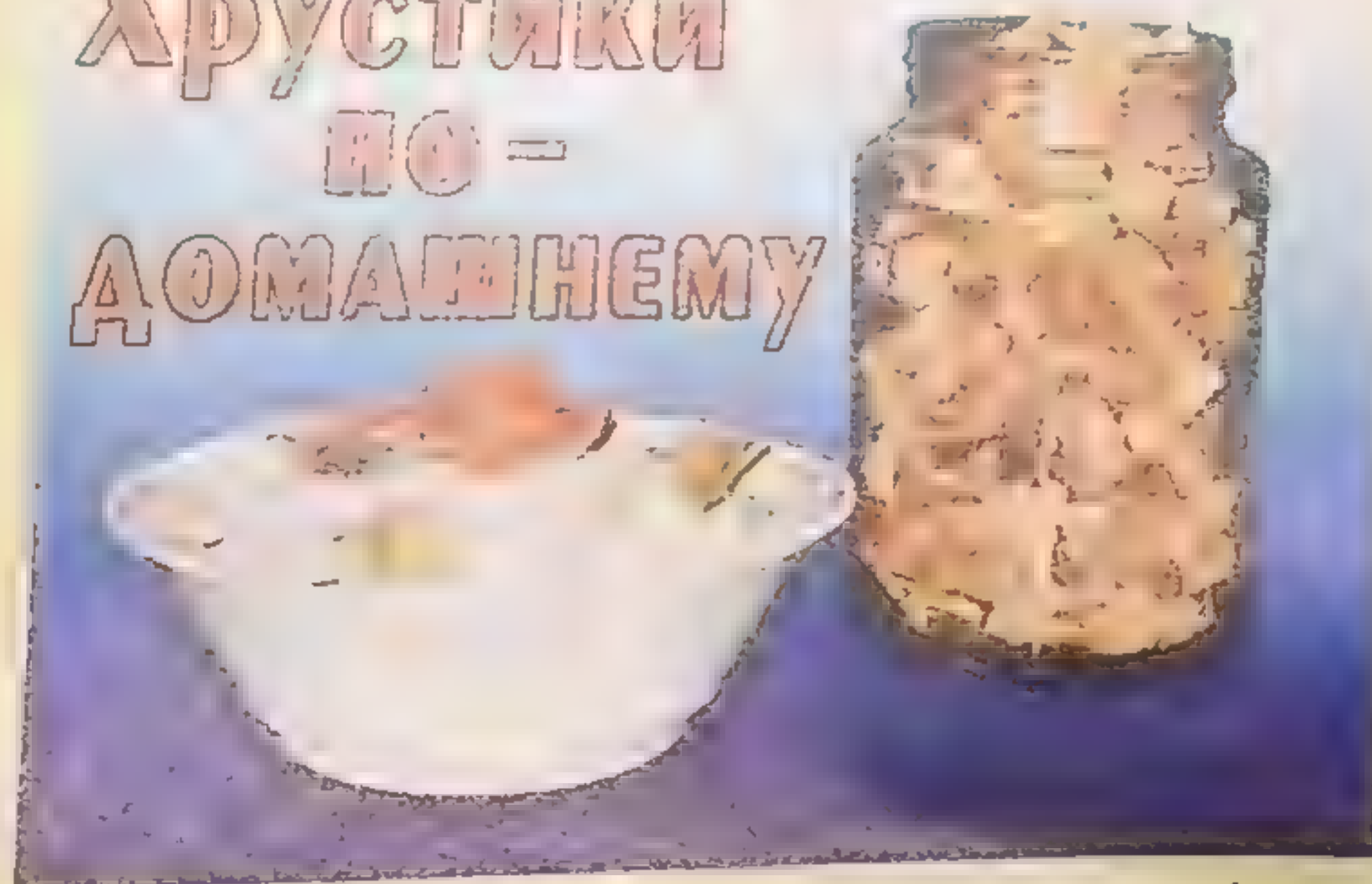


Их очень любят ребята, а для взрослых «хрустики» хороши к пиву.

Черствый хлеб нарезать кубиками 1х1 см, выложить тонким слоем на противень, сбрызнуть растительным маслом, посыпать измельченным бульонным кубиком, перемешать, поставить в духовку и подсушить до румяной корочки. Хранить в герметичной банке.

С готовыми «хрустиками»

Хрустики по- домашнему



я делаю такой САЛАТ.

Одну крупную морковь нашинковать соломкой, потушить в небольшом количестве растительного масла до мягкости, остудить, добавить мелко наре-

занные 1 сосиску и 1 вареное яйцо, 0,5 ст. «хрустиков», посолить и поперчить по вкусу. Заправить майонезом.

Наталья ХУДЕНЬКИХ,
п. Филимоново Красноярского края.

Овощные салаты красоты и молодости

Если вы хотите хорошо выглядеть, не полнеть, оставаться молодой как можно дольше, регулярно употребляйте на завтрак или ужин мюсли — такую рекомендацию дают зарубежные диетологи женщинам.

В состав мюсли входят зерновые хлопья, фрукты и ягоды, орехи или семена масличных культур, кисломолочные продукты. Мюсли содержат комплекс жизненно необходимых человеку пищевых веществ — белки, витамины В, С, Р и Е, минеральные вещества, Са и К, а также полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, органические кислоты и др.

Разновидностью мюсли являются салаты, в состав которых вместо фруктов и ягод или наряду с ними входят овощи. Они содержат так же много питательных веществ, как и мюсли, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, нормализуют обмен веществ и способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же, они более доступны по составу компонентов и их цене.

Для приготовления салатов овсяные хлопья нужно замочить на час в холодной кипяченой воде. Воду слить, а набухшие хлопья перемешать с остальными компонентами.

С цветной капустой и виноградом

50 г овсяных хлопьев, 150 г цветной капусты, 100 г спелого винограда, 200 г простокваши, 0,5 лимона.

Цветную капусту мелко нашинковать и смешать с виноградом. Простоквашу взбить и заправить соком и натертой цедрой лимона. Все компоненты соединить и перемешать.



Чтобы

Одним из первых

сбрызнуть растительным маслом, посыпать измельченными сухарями, перемешать, поставить в духовку и подсушить до румяной корочки. Хранить в стеклянной банке.
С готовыми «хрустиками»

Чтобы было чисто

◆ Доступным чистящим средством является теплый мыльный раствор. Не выбирайте обмылки. Заведите для них пластмассовый флакон от бытовой химии и собирайте в нем остатки мыла, заливая их горячей водой. Получим отличное моющее средство для раковины, ванны, кафеля. Добавим туда пищевую соду — получим средство для мытья посуды. Моет оно и линолеум, и пластик. А если добавить к мыльному раствору нашатырный спирт, то получится отменное средство для мытья крашеного пола, дверей, оконных рам (т.е. окрашенных деревянных поверхностей).

◆ Приготовьте сами состав для чистки медных и латунных вещей. Смешайте 1 ст. л. соли с 1 ст. л. муки. Понемногу добавляйте к смеси уксус, до получения жидкой тестообразной массы. Эту массу нанесите на поверхность меди и дайте ей высохнуть. Потом смойте ее и вытрите насухо.

◆ Если в эмалированной кастрюле подгорела пища, бросьте в нее щепотку пищевой соды, добавьте немного воды и прокипятите на слабом огне.

◆ Пятна от красного вина удаляют пеной для бритья. Покройте ею нужное место, оставьте на некоторое время и затем смойте чистой водой.

◆ Чтобы ваши махровые полотенца стали безупречно мягкими, прокипятите их в соленой воде, а при полоскании добавляйте в воду каплю лавандового или розового масла...

и дольку такой САЛАТ.

Одну крупную морковь нашинковать соломкой, потушить в небольшом количестве растительного масла до мягкости, остудить, добавить мелко наре-

занные 1 сосиску и 1 вареное яйцо, 0,5 ст. «хрустиков», посолить и поперчить по вкусу. Заправить майонезом.

Наталья АУДЕНЬКИХ,
п. Филимоново Красноярского края

Одним из первых витаминных салатов является редис. Кроме традиционно салата из редиса, лука, яйца и сметаны, можно приготовить и множество других. Вот некоторые из них.

Салаты из редиса

«Яркий лучик»

400 г редиса, 300 г свежих помидоров, 100 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки, соль.

Очищенный редис нарезать кружочками, добавить порезанные помидоры, нашинкованный зеленый лук, нарезанный салат, сбрызнуть уксусом, заправить сахаром и солью, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки.

«Пестрый»

2 огурца, 1 стручок сладкого перца, 2 свежих помидора, 1 яйцо, пучок зеленого лука, 4 редиски,

3/4 ст. майонеза, укроп, зелень петрушки.

Огурцы, перец, помидоры, редис нарезать ломтиками, перемешать с измельченной зеленью. Заправить майонезом, украсить ромашками, вырезанными из вареного яйца.

«Витаминка»

Пучок редиса, 100 г листового салата, 2 огурца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 черешок ревеня, 4 ст. л. растительного масла, соль, сахар, лимонный сок — по вкусу.

Редис, огурцы и ревень нарезать тонкими ломтиками, измельчить листовую салат и зеленый лук. Все перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить сахаром, солью, растительным маслом.

Татьяна МЕЛЕХ,
п/о Бобровичи Гродненской обл.

торых вместо фруктов и ягод или наряду с ними входят овощи. Они содержат так же много питательных веществ, как и мюсли, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, нормализуют обмен веществ и способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же, они более доступны по составу компонентов и их цене.

Для приготовления салатов овсяные хлопья нужно замочить на час в холодной кипяченой воде. Воду слить, а набухшие хлопья перемешать с остальными компонентами.

С цветной капустой и виноградом

50 г овсяных хлопьев, 150 г цветной капусты, 100 г спелого винограда, 200 г простокваши, 0,5 лимона.

Цветную капусту мелко нашинковать и смешать с виноградом. Простоквашу взбить и заправить соком и натертой цедрой лимона. Все компоненты соединить и перемешать.

С огурцами и яблоками

50 г овсяных хлопьев, по 100 г свежих огурцов и яблок, 2-3 дольки чеснока, 200 г простокваши или сметаны, 1 ст. л. меда или вишневого варенья.

Огурцы и яблоки нарезать мелкими кубиками вместе с кожицей. Простоквашу заправить измельченным чесноком и медом. Все компоненты соединить и перемешать.

С кабачками

50 г овсяных хлопьев, 250 г молоденьких кабачков, по 3-4 стебля зеленого лука и чеснока, 200 г простокваши или сметаны, 1 ч. л. меда.

Очищенные кабачки нарезать мелкими кубиками, лук и чеснок мелко нарубить. Простоквашу взбить и смешать с медом и измельченной зеленью укропа. Все компоненты соединить и перемешать.

С капустой и яблоками

50 г овсяных хлопьев, 150 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 200 г простокваши или сметаны, 0,5 лимона.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить нарезанные мелкими кубиками яблоки. Простоквашу взбить и заправить соком и натертой цедрой лимона. Все компоненты соединить и перемешать.

Алексей СМАГИН,
г. Могилев.

ЗЕЛЕНЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Необычные рецепты блюд из весенней зелени
читайте на 3 и 4-й страницах.



Свежая, сочная майская травка... Коровка, вернувшись с пастбища, дает столько молока, что молодая хозяйка от отчаяния руками всплеснет: «Молоко киснет, выливать жалко, а готовить впрок сыр-масло не умею!». Чтобы избыток молока был в радость, приступаем к делу прямо сейчас.

Натопишь масла — не пропадешь!

Чтобы коровье топленое масло долго сохранялось свежим и ароматным, готовить его надо с большой аккуратностью, соблюдая стерильность. Приготовим стеклянную или эмалированную посуду, а еще лучше — обливной глиняный горшок (крынку, глечик), если такой имеется. Прокипятим хорошенько и перевернем, чтобы изнутри стекла вся вода. Сливочное масло сильно нагреем, растопим и дадим некоторое время покипеть на умеренном огне, чтобы выпарить из масла всю воду. Чем суше будет масло, тем лучше и дольше оно будет храниться.

Сняв с огня, дадим медленно остыть до температуры 60-65 градусов. Когда осадок опустится на дно, а пена всплывет наверх, снимем ее ложкой или шумовкой дочиства, после чего приступим к консервации. Положим на дно приготовленного сосуда несколько зерен крупной соли и осторожно, чтобы не поднять осадок, выльем масло в сосуд через чистое белое пропаренное полотно до самого верха и сразу же накроем пергаментной бумагой, поверх — плотной тканью и перевяжем шпагатом. Соль притянет на дно оставшуюся влагу, и масло будет храниться долго. Если масло расходуется понемногу, лучше расфасовывать его для хранения в несколько отдельных небольших посудин.

Поделюсь своим опытом. Затапливаю печь, ставлю на огонь чугунок с водой (немного более половины), сливочное масло перекладываю в поддонник и опускаю в чугун. Через час снимаю деревянной ложкой пену и продолжаю топить, пока

масло не станет совсем прозрачным и не посветлеет. Тогда осторожно переливаю его в посуду, чтобы осадок остался в поддоннике, а из вытопок стряпаю ватрушки. Храню масло в эмалированной кастрюле с крышкой в холодном погребе.

Топленое масло хорошо и долго хранится, если стенки чистой и прожаренной в печи глиняной посуды обмазать слоем меда и таким же медом покрыть масло сверху. Мед оказывает бактерицидное действие, не дает размножаться микробам. Это свойство меда известно издавна, им пользовались еще купцы в древности, перевоза на верблюдах глиняные сосуды с маслом. Если топленое масло к тому же слегка присолить, оно будет храниться еще дольше.

А вот как в свое время делали мы. Брели густую однородную сметану в кастрюле или горшке и, как мы говорили, «затапливали» ее в русской печке. На сметане образовывалась коричневая пленка. Посуду из печи вынимали, топленую сметану охлаждали до затвердения, снимали пенку до жидкости и выливали жидкость. Пенку же и вершки с затвердевшим маслом размешивали специальной деревянной палочкой-крестовиной или (если сметаны был литр-полтора) деревянной ложкой. Помешав минут 10-15, отжимали, промывали водой, чуть подсаливали, и получалось необыкновенно ароматное сливочное масло. Если хотели заготовить впрок, это масло перетавливали в печке до золотистой пеночки и процеживали через чистую полотняную тряпочку, наливали в прокипяченную банку, закрывали полиэтиленовой крышкой с вложенным внутрь кружком пергаментной бумаги и ставили в темное холодное место.

Людмила ПАХОМОВА.

Свежая простокваша

Если стенки стеклянной банки натереть свежим тмином, а затем наполнить банку теплым кипяченым молоком, то свежая простокваша будет готова уже через 5 мин.

Сыр «Краснодарский»

Весной коровка дает много молока, из лишнего варим сыр, получается очень вкусно, напоминает «Сулугуни».

6 л молока довести до ки-

пения, влить 100 г 9%-ного уксуса и варить, помешивая, 5 мин. Хорошо посолить (масса должна быть соленой), откинуть на дуршлаг, переложить в тканевый мешочек и поставить на 8-12 часов под гнет в прохладное место.

Нина ЧЕПЕНКО,
х. Привольный Краснодарского края.

Фантазия + простокваша...

О том, что кисломолочные продукты полезны и

добавить столько, чтобы получилось тугое мягкое тесто, поставить его на 20 мин. в теплое место. Сформовать пирожки с любой начинкой, выпечь в духовке.

СЫР — высококалорийный продукт, помощник пищеварения. В разных странах его готовят по-своему. Конечно же, научиться готовить сыр, а потом хранить его очень важно для тех, у кого коровка дает хороший удой. Мы расскажем о наиболее простом способе приготовления сыра в домашних условиях.

У деревенских жителей обычно проблем с молоком не бывает, а весной его даже с избытком. Вот так мы Готовим

ДОМАШНИЙ СЫР

к делу прямо сейчас.

У деревенских жителей обычно проблем с молоком не бывает, а весной его даже с избытком. Вот так мы готовим

ДОМАШНИЙ СЫР С ТМИНОМ

1 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1-2 яйца, 2 ч.л. тмина, 1 ч.л. соли, 1 неполная ч.л. соды.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком ввести творог, нагревать на медленном огне, помешивая, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли откинуть на сито, дать сыворотке стечь. Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогреть на медленном огне и помешивая, соединить со сметаной, яйцами, сливочным маслом, добавить соль, соду и тмин. Когда образуется однородная масса, выложить ее в смоченный в сыворотке тканевый мешочек, придать форму круга. Придавить небольшим грузом и оставить до остывания, а затем поставить в холодильник на 5-6 часов.

Чтобы готовый сыр легко было вынуть из мешочка, его нужно ненадолго погрузить в сыворотку.

Вкус сыра можно разнообразить, добавляя перец, чеснок, лук или другие компоненты по вкусу.

С таким сыром можно приготовить

ВКУСНЫЙ ОМЛЕТ

200 г сыра, 4 яйца, 4 ст.л. сметаны, 2 ст.л. муки, 2 ст.л. сливочного масла, соль — по вкусу.

Натереть сыр на мелкой терке, добавить яичные желтки, муку, сметану, соль. В массу осторожно ввести взбитые белки, аккуратно выложить в смазанную форму. Выпекать в духовке до золотистого цвета и увеличения в объеме вдвое. Подавать омлет сразу после выпечки, с картофелем.

Идежда МОТОРИНА,
д.Лагинова Курганской обл.

Фантазия + простокваша...

О том, что кисломолочные продукты полезны и вкусны, знают все. Но не все «пускают в дело» скисшее молоко. Уверена, что мой опыт поможет хозяйкам приготовить вкусную, мягкую, пушистую выпечку на простокваше.

Блины

В горке муки сделать углубление, влить 2 ст. простокваши, вбить 3 яйца, всыпать немного соли и сахара. Перемешать тесто до однородной вязкой массы, влить 3-4 ст.л. растительного масла. Выпечь блины на горячей сковороде.

Пирожки

В 2 ст. простокваши размешать 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, соль и сахар (по вкусу), 2 яйца. Муки

добавить столько, чтобы получилось тугое мягкое тесто, поставить его на 20 мин. в теплое место. Сформовать пирожки с любой начинкой, выпечь в духовке.

Можно из этого теста выпечь **ПЫШКИ БЕЗ НАЧИНКИ**. Раскатать тесто толщиной 1 см, нарезать ромбами и обжарить с двух сторон в растительном масле на сковороде под крышкой. Во время жарения пышки очень сильно увеличиваются.

Из этого же теста можно испечь **ПИРОГ**, но только нужно влить пачку остывшего растопленного маргарина. Разделить тесто на 2 части. Одну раскатать, выложить ее на дно смазанной формы, положить любую начинку (творог, ягоды, мясную и т.д.), накрыть второй раскатанной частью теста. Края защипать, выпечь в духовке. Пирог пропекается очень быстро

Левитина БОЦДАРЕНКО,
с.Пологое Займище Астраханской обл.

Плавленый сыр

Творог дважды пропустить через мясорубку вместе с солью (1% соли от массы творога), оставить на 5 суток в сухом помещении. Пожелтевший творог выложить в смазанную маслом посуду, поставить на слабый огонь и расплавить, постоянно помешивая, до получения жидкой однородной массы. Сразу разлить в смазанные сливочным маслом формочки, остудить.

Наталья БЕСПАЛОВА,
с.Губернское Челябинской обл.

Творожное суфле с бананом

500 г творога, 1/3 ст. молока, 2 банана, 2 ст. сметаны, 1 ст. сахарной пудры.

Творог протереть через сито, перемешать с молоком до однородной массы. Один

банан мелко порезать и добавить в творожную массу, а другой оставить для украшения. Сметану взбить с сахарной пудрой, половину полученного крема примешать к творогу. Суфле положить в креманки, сверху выложить оставшийся крем и украсить кружочками банана.

Светлана ЖИГУНОВА,
г.Киреевск Тульской обл.

варим сыр, получается очень вкусно, напоминает «Сулугуни». 6 л молока довести до ки-

поставить на 8-12 часов под гнет в прохладное место.

Ирина ЧЕПЕНКО,
х. Привольный Краснодарского края.

СЫР — высококалорийный продукт, помощник пищеварения. В разных странах его готовят по-своему. Конечно же, научиться готовить сыр, а потом хранить его очень важно для тех, у кого коровка дает хороший удой. Мы расскажем о наиболее простом способе приготовления сыра в домашних условиях.

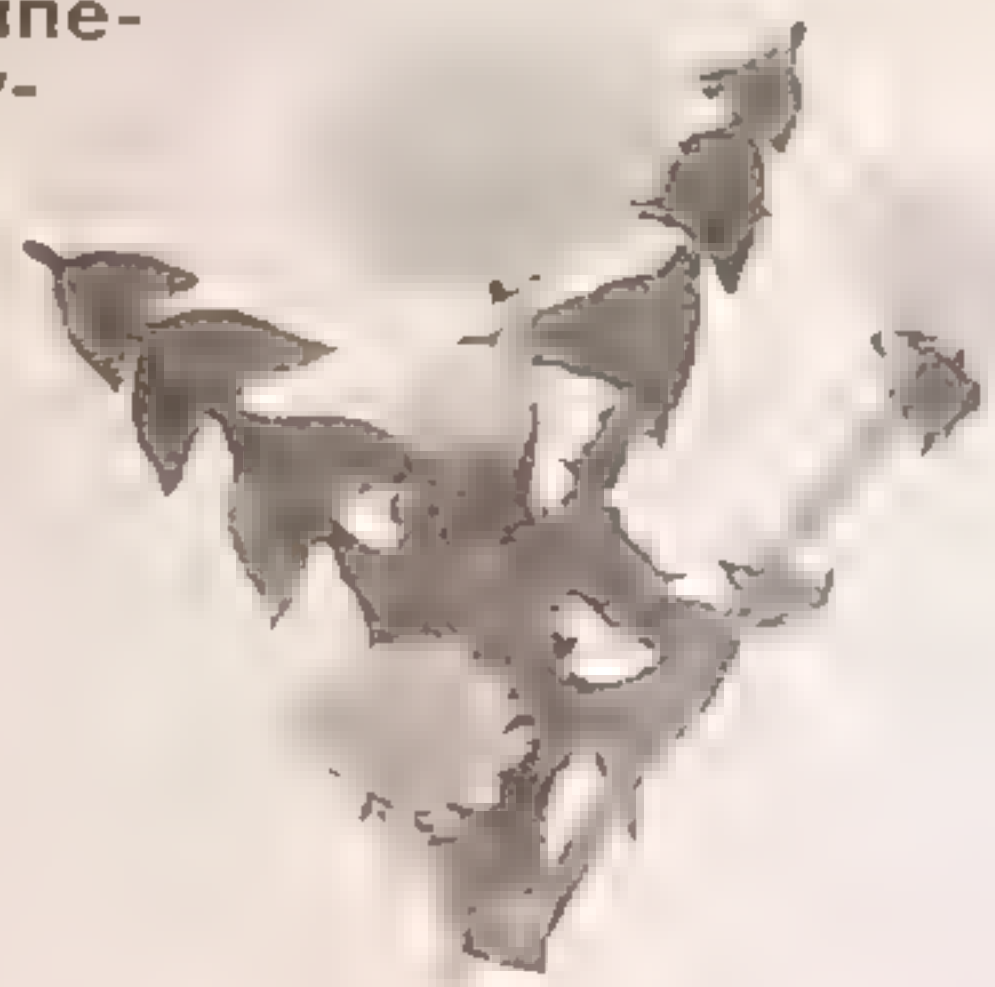
Прежде всего, нужно позаботиться о закваске. Лучше всего сычужная закваска, приготовленная из свиного желудка. Из туши взять желудок, освободить от содержимого, хорошо промыть от пищевых остатков, но слизь обязательно оставить на стенках желудка. Желудок положить в эмалированную кастрюлю или стеклянную банку в крепкий раствор соли, 3 дня выдержать на холоде. Потом вырезать утолщенные места у входа и выхода желудка, надеть его на 3-литровую банку и высушить. Когда понадобится приготовить сыр, порезать желудок соломкой, положить в банку, залить свежей теплой сывороткой или небольшим количеством теплой кипяченой воды, добавить немного зерен ячменя, белой фасоли, оставить для брожения на 2 дня. После того, как от закваски будет отлито необходимое количество на приготовление сыра, нужно долить в нее свежую сыворотку в таком же количестве, добавить немного соли и сырое яйцо. Сычуг должен стоять в тепле, чтобы брожение не затухало. Если молоко уже девать некуда, а в ближайшее время забивать свинку вы не планируете, для закваски можно взять пепсин, который продается в аптеке. Он обладает большей свертывающей силой, но менее активен при созревании сыра.

Хороший сыр получается из свежего молока, подогретого до 35-37 град., а вкус сыра зависит от густоты молока, т.е. от содержания белка в молоке, а не от жирности. На 6-8 л теплого молока добавить 1 ст. процеженной теплой закваски, накрыть кастрюлю чистой тканью и оставить в тепле на 40 мин. Обязательно нужно следить, чтобы молоко не остывало, иначе сыр не получится. Когда молоко свернется, размешать ложкой и дать постоять еще 40 мин. в тепле. Плотная масса осядет на дно, вытеснив наверх сыворотку. Эту плотную массу нужно сразу достать, выкладывая на дуршлаг. Руками спрессовать сыр, дать стечь сыворотке. Затем перевернуть его на другую сторону, еще раз спрессовать. Когда сыр станет твердым, посолить его со всех сторон и положить в прохладное место на 3 дня, после чего можно нарезать на ломтики и подавать к чаю.

А настоящий сыр с глазками и «слезой» получится только через 3 недели, когда созреет в рассоле. Когда соберете несколько головок крепкого сухого сыра, нужно сложить их стопкой в эмалированную емкость и залить рассолом, приготовленным из 0,5 ведра сыворотки, 0,5 ведра холодной воды, 1 ст. сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 100 г соли. Таким способом можно заготовить сыр впрок на несколько месяцев, в любом количестве. Перед употреблением сыр нужно выдержать в чистой воде 3 часа.

Возможно, что первый раз не все получится так, как хотелось бы, не отчаивайтесь, потренируйтесь сначала на небольшом количестве молока. Зато потом, когда вы освоите технологию в совершенстве, приготовление сыра станет хорошим подспорьем в хозяйстве. На рынке этот прекрасный продукт разойдется у вас в считанные минуты.

Одни радуются необычайной красоте этого растения. Другие ругают его за то, что все-таки это злостный сорняк. Однако не многие из нас знают о питательных и целебных свойствах одуванчика, который содержит витамины С и Е, каротин (провитамин А), белки, углеводы, минеральные вещества, органические кислоты, растительный инсулин и другие полезные вещества. Молодые листья одуванчика в народной медицине известны как легкое мочегонное и желчегонное средство. В пищу используют все части растения: листья, корни и соцветия. Из листьев и соцветий готовят салаты, супы, вторые блюда и напитки, из поджаренных корней — заменители кофе, а нераскрытые соцветия можно мариновать и добавлять в солянки и винегреты. Блюда из одуванчика возбуждают аппетит, улучшают работу желудочно-кишечного тракта и способствуют профилактике атеросклероза. А французы считают одуванчик одним из лучших лекарств от импотенции. В ряде зарубежных стран одуванчик — культивируемое растение, пользуется особой популярностью, а блюда из него очень ценятся гурманами и относятся к деликатесам.



Блюда из одуванчика

Салаты

С зеленью

200 г молодых листьев одуванчика, 30 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 1 ст. л. очищенных грецких орехов, сметана или растительное масло, соль.

Листья одуванчика выдерживают в подсоленной воде полчаса, нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать, добавить дробленые орехи. Все смешать и посолить. Салат заправить сметаной или растительным маслом, перемешать.

или замочить в воде на 10 мин., откинуть на сито и нарезать не очень мелко. Добавить толченый с солью чеснок, мелко нарезанный с кожурой лимон, натертую сырую морковь или свеклу и толченые грецкие орехи. Салат заправить майонезом, лимонным соком и перемешать.

Суп овсяный с овощами

1/2 ст. овсяной крупы, 3 свежих огурца, 2 ст. молока, 10 желтых цветков одуванчика, 4 ст. л. рубленых листьев одуванчика, 1 л воды, соль.

КРАПИВА богата аскорбиновой кислотой, витаминами К и В₁, каротиноидами (провитамин А), белковыми и дубильными веществами, различными макро- и микроэлементами. Весной крапива содержит аскорбиновой кислоты (витамин С) в 2 раза больше, чем апельсины и лимоны. А каротина в ней столько же, сколько и в моркови.

Весной в пищу используют молодые побеги крапивы, а в конце весны — только верхние листочки растения.

Как и многие дикорастущие растения, **ЩАВЕЛЬ** обладает одновременно целебными и пищевыми свойствами. Он стимулирует деятельность печени, усиливает перистальтику кишечника, останавливает внутреннее кровотечение, обладает противогрибковым, антисептическим и ранозаживляющим действиями. Однако основное назначение щавеля — пищевое. Это растение богато белками, витамином С, каротином, углеводами, органическими кислотами и минеральными веществами. Витамин С в щавеле значительно больше, чем во многих овощах и фруктах, каро-

тина — столько же, как и в моркови. Весьма богат щавель и микроэлементами: в нем содержатся медь, цинк, марганец, молибден, никель, железо, йод и др.

Вследствие высокого содержания в щавеле щавелевой кислоты и ее солей он противопоказан при нарушенном солевом обмене и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулезе.

Готовят из щавеля салаты, супы, запеканки и пироги, пюре и соусы, витаминные напитки.



Запеканка с ревенем

400 г черствого белого хлеба, 100 г сливочного масла или маргарина, 400 г творога, 400 г черешков ревеня, 200 г сахара, 4 яйца, 4 ст. л. молока, ванилин, лимонная цедра — по вкусу.

Ревень промыть, нарезать кусочками, засыпать половиной сахара. Хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле. Творог растереть с оставшимся сахаром, ванилином и цедрой. В смазанную маслом форму выложить хлебные кубики, на них — творожную массу, сверху — ревеня. Залить яично-молочной смесью, запечь в духовке до румяной корочки.

Анна ДЮЖИЙ,
г. Болхов Орловской обл.

Эти вкусные... папоротники

Пожалуй, самый крупный из привычных для нас папоротников — орляк. Его латинское название *Pteridium aquilinum*, что и означает «орлиное крыло». Быть может, тройной его лист напоминает птицу в полете?

В начале или середине мая рядом с сухой травой и бурными хвоянками вы увидите бледно-зеленые росточки-палочки с головкой-улиткой на конце. Вытягиваясь, они зеленеют и иногда приобретают чуть фиолетовый оттенок. По всей длине эти росточки покрыты мягкими коричневыми волосками. Листовая пластина развернется спустя неделю-другую.

Орляк распространен по всему миру и известен разным народам как съедобное растение. В нашей стране и в странах Восточной Азии в пищу употребляют молодые

Впрочем, этот рецепт подходит для массовых заготовок. Дома хозяйки могут солить орляк так же, как и всем привычные огурцы.

Кстати, чтобы удалить горечь, содержащуюся в свежих побегах, нужно орляк поварить 5-10 мин. в подсоленной воде, потом промыть под струей холодной воды и откинуть на дуршлаг. Теперь папоротник можно солить, мариновать, тушить, жарить.

Похлебка «Камчатская»

Свинину нарезать брусочками, слегка обжарить, залить горячей водой, сварить до готовности, в конце варки добавить нарезанный кубиками картофель. Спассеровать в масле лук, морковь, петрушку. Солёный папоротник вымочить, нарезать кусочками длиной 1 см, обжарить в течение 10 мин. Спассерованные овощи и папоротник положить в суп за 5-10 мин. до окончания варки. В конце варки добавить растертый чеснок и мелко нарезанное вареное яйцо. При подаче на стол посыпать свежей зеленью петрушки.

Необычно.
и вкусно!

лука, 20 г зелени петрушки, 1 ст. л. очищенных грецких орехов, сметана или растительное масло, соль.

Листья одуванчика выдерживать в подсоленной воде полчаса, нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать, добавить дробленые орехи. Все смешать и посолить. Салат заправить сметаной или растительным маслом, перемешать.

С квашеной капустой

200 г листьев одуванчика, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, соль, сметана, зелень, 1 вареное яйцо.

Молодые листья одуванчика вымыть в холодной воде, пробланшировать в кипящей воде 3-5 мин., откинуть на сито и измельчить. Добавить квашеную капусту, зеленый лук, нарубленное яйцо, соль. Перемешать. Салат заправить сметаной и посыпать зеленью укропа или петрушки.

С мясом

100 г листьев одуванчика, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г моркови, 25 г зеленого лука, заправка сметана, соль, зелень.

Выдержанные в холодной соленой воде листья одуванчика нарезать соломкой. Добавить нарезанное кусочками отварное или жареное мясо, нарубленное вареное яйцо, тертую морковь, зеленый горошек и соль. Салат заправить сметаной и посыпать зеленью укропа или петрушки.

С морковью и орехами

250 г листьев одуванчика, 2-3 дольки чеснока, 1 морковь или свекла, 0,5 лимона, 1-2 ст. л. очищенных орехов, майонез.

Молодые листья одуванчика промыть в холодной воде

толченые грецкие орехи. Салат заправить майонезом, лимонным соком и перемешать.

Суп овсяный с овощами

1/2 ст. овсяной крупы, 3 свежих огурца, 2 ст. молока, 10 желтых цветков одуванчика, 4 ст. л. рубленых листьев одуванчика, 1 л воды, соль.

Овсяную крупу промыть, всыпать в горячую подсоленную воду, довести до кипения, осторожно (не перемешивая) влить молоко, снова довести до кипения, варить 2-3 мин., охладить. Молодые листья одуванчика промыть, мелко нарубить, цветки освободить от зеленой «обертки» и также промыть. В тарелки положить нарезанные огурцы, залить супом, посыпать листьями и лепестками одуванчика.

С копченой грудинкой

(французский рецепт)

450 г одуванчиков, 200 г копченой грудинки, 1 ст. л. растительного масла, 2,5 ст. л. 9%-ного уксуса, перец, соль.

Одуванчики очистить и промыть. Грудинку нарезать кубиками и обжарить в растительном масле в течение 10 мин. до золотистого цвета. Одуванчики положить в салатник, слегка посолить и поперчить. К поджаренной грудинке добавить уксус, быстро перемешать, полить одуванчики, снова перемешать и сразу же подать к столу.

Кофе

Корни одуванчика тщательно промыть, высушить и поджарить в духовке до темно-коричневого цвета. Размолоть их в кофемолке и использовать для заваривания, как кофе.

Алексей СМАГИН
г. Могилев.

крыло». Быть может, тройной его лист напоминает птицу в полете?

В начале или середине мая рядом с сухой травой и бурными хвоянками вы увидите бледно-зеленые росточки-палочки с головкой-улиткой на конце. Вытягиваясь, они зеленеют и иногда приобретают чуть фиолетовый оттенок. По всей длине эти росточки покрыты мягкими коричневыми волосками. Листовая пластина развернется спустя неделю-другую.

Орляк распространен по всему миру и известен разным народам как съедобное растение. В нашей стране и в странах Восточной Азии в пищу употребляют молодые черешки орляка. В Южной Америке, Австралии, Новой Зеландии едят его богатые крахмалом корневища. Говорят, что они напоминают по вкусу печеный картофель. Когда-то корневища ели и в Западной Европе (изготавливали из них муку) и даже варили пиво и клей.

Рекордсмен по употреблению орляка в пищу — Япония. Упоминания об этом папоротнике встречается в ее литературных источниках тысячелетней давности.

Орляк неизвестен в блюдах японской кухни. Своего папоротника в стране не хватает, поэтому его экспортируют с российского Дальнего Востока, где, кстати сказать, блюда из орляка — вовсе не экзотика. Его готовят не только местные хозяйки, но и подают в кафе и столовых. В рационе жителей Камчатки папоротник-орляк восполняет весенний дефицит овощей.

В московских магазинах соленый орляк — большая редкость. Зато на рынке эту «экзотику» продают корейцы, и она пользуется успехом у покупателей.

По вкусу орляк вряд ли можно сравнить с какой-либо другой пищей, хотя у многих, с кем я говорила, он ассоциируется с грибами, а точнее — с ножками. Мне самой так не кажется. Вкус папоротника сложнее, тоньше, а консистенция, безусловно, нежнее.

Орляк едят не только свежесобраным, но и заготавливают: солят и маринуют.

Самый распространенный способ заготовки в местах массового сбора орляка — засол. Вот как это делают заготовители Петропавловска-Камчатского. Соли берут 4 кг на 10 кг орляка. Солят в банках, выстланных изнутри полиэтиленовым мешком. Сначала укладывают соль, в дальнейшем ею пересыпают каждый слой орляка. На самый верх насыпают толстый слой соли и кладут гнет. Продолжительность первой засолки около трех недель. Затем рассол сливают.

При второй засолке папоротник перекладывают в другую банку или бочку, снова чередуя слои с солью. На этот раз ее берут меньше — 1 кг на 10 кг папоротника. Сверху опять кладут гнет. Продолжительность второй засолки такая же, как и первой.

Для третьей засолки заранее готовят рассол (1 кг соли на 10 л воды). Сливают старый и вместо него наливают свежеприготовленный. Продолжительность последней засолки опять же около трех недель.

Необычно-
но вкусно!

Свинину нарезать брусочками, слегка обжарить, залить горячей водой, сварить до готовности, в конце варки добавить нарезанный кубиками картофель. Спассеровать в масле лук, морковь, петрушку. Соленый папоротник вымочить, нарезать кусочками длиной 1 см, обжарить в течение 10 мин. Пассерованные овощи и папоротник положить в суп за 5-10 мин. до окончания варки. В конце варки добавить растертый чеснок и мелко нарезанное вареное яйцо. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Свинина — 170 г, картофель — 200 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, папоротник — 130 г, сало свиное — 30 г, чеснок — 3 г, яйцо вареное — 1 шт.

Щи из свежей капусты с папоротником

Капусту нашинковать соломкой и положить в кипящий мясной бульон. За 5 мин. до окончания варки добавить жареный папоротник, пассерованный лук, специи, измельченный чеснок. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью.

Бульон — 750 г, капуста свежая — 250 г, папоротник соленый — 180 г, кулинарный жир — 15 г, лук репчатый — 40 г, чеснок — 2 зубца, зелень и специи — по вкусу.

Запеканка картофельная с папоротником

Сваренный картофель горячим протереть через дуршлаг или размять до получения однородной массы, заправить маргарином и охладить. Добавить сырое яйцо и хорошенько перемешать. Приготовить фарш из жареного папоротника, пассерованного лука и мелко рубленного вареного яйца. Картофельную массу разделить пополам. Одну половину положить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределить на нем фарш, накрыть оставшейся картофельной массой. Поверхность разровнять, смазать сметаной, ложкой нанести узор и запечь в духовке. Готовую запеканку разрезать на порции, полить разогретым сливочным маслом или сметаной.

Картофель — 350 г, сырое яйцо — 1 шт., маргарин — 1 ст. л.

Для фарша: соленый папоротник — 150 г, лук репчатый — 50 г, масло или маргарин — 1 ст. л., вареное яйцо — 1 шт.

Бутерброды с папоротником

Ломтики батона обмакнуть с двух сторон во взбитую яично-молочную смесь. На них уложить жареный папоротник, перемешанный с майонезом, посыпать тертым сыром. Затем бутерброды выложить на смазанный жиром противень и поставить в духовку. Запекать до появления золотистой корочки.

М. СЕРГЕЕВ

Салаты

Из топинамбура

300 г очищенного топинамбура, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 1 морковь, 0,5 ст. майонеза, 1 ст.л. яблочного уксуса или лимонного сока, 1 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. горчицы, соль, сахар, перец — по вкусу.

Топинамбур натереть на крупной терке, морковь — на мелкой. Яблоко и огурец нарезать мелкими кубиками. Майонез смешать с яблочным уксусом, растительным маслом, горчицей, солью, сахаром и перцем. Заправить салат, перемешать.

Алла ОСТРОВАЯ,
г. Брест.

Кутабы

Наверное, многие знают мокрицу — стелющуюся траву с мелкими листьями и маленькими белыми цветками. Хозяйки на своих садовых участках постоянно борются с ней, выпалывают, выбрасывают. Не торопитесь: это не только сорняк, но и важный компонент фарша для кутабов.

Взять 500 г листьев щавеля, столько же ревеня, по 300 г петрушки, кинзы, укропа, зеленого лука, шпината. Не менее трети смеси должна составить мокрица (сбирать нужно молодую, не успевшую набрать бутончики, траву). Травы тщательно промыть, мелко порезать, посолить и помять руками, чтобы выделили сок и масса стала мягче. Сок слить, он тоже очень полезен — его можно добавить в щи, борщ. Тесто приготовить как на пельмени, раскатать до толщины 1-2 мм, разрезать на прямоугольники такой величины, чтобы, сложенные вдвое, они уместились на сковороде. На одну половину разложить зеленый фарш слоем 5 мм, а второй половиной его прикрыть и крепко защипать края, чтобы при жарке лепешка не раскрылась. Готовую лепешку положить на разогретую без жира сковороду. Скоро лепешка начнет вздуваться — это под паром варится трава, — потом опадет, примет прежний вид. Когда подрумянится — перевернуть ее. Сняв со сковороды, тут же смазать сливочным маслом.

Оксана ФИНИКАРИК,
п. Токкое Оренбургской обл.

Быстрые клецки

На каждое сырое яйцо возьмите по 1 ст.л. муки. Смесь хорошенько взбейте и посолите. Мелко порежьте зелень (ук-

«Витаминный»

300 г зелени черемши, 1 огурец, 3 вареных яйца, соль, майонез — по вкусу.

Мелко нарезать яйца, огурец и черемшу, посолить и заправить майонезом.

Ольга МАЛИЦКАЯ,
г. Тула.

Из зеленого лука

Зеленый лук и перья молодого чеснока мелко нарезать, сбрызнуть смесью уксуса и томатного сока. Слегка посолить, перемешать и положить в салатник. Сверху посыпать тертыми вареными яйцами и измельченным укропом.

Из крапивы

Молодую крапиву оставить в холодной воде на 1 час, вымыть и мелко нарезать. Вареную свеклу натереть на крупной терке, чеснок растолочь. Все смешать и заправить майонезом. Можно слегка подсолить.

Крапива с орехами

Крапиву промыть и сварить в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на сито. Грецкие оре-

хи измельчить, прибавить мелко нарезанную зелень укропа, петрушки и зеленого лука. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Щавель с плавленым сыром

Щавель вымыть и мелко нарезать. Плавленый сыр размять, добавить майонез, все хорошо взбить. Соусом залить щавель.

Ирина БОБРОВСКАЯ,
п. Красная Заря Орловской обл.

Кислый ревень хорош и на сладкое

Запеченный

1 кг ревеня, 100 г сахара.

Черешки вымыть, очистить от кожицы и разрезать на кусочки длиной 2-3 см. Нарезанный ревень уложить на противень, посыпать сверху сахаром и запечь в духовке не более 15 мин. Подавать горячим либо холодным, полив сладким сиропом.

Запеканка рисовая

200 г риса, 100 г ревеня, 200 мл молока, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Из риса на молоке сварить густую кашу и, остудив, добавить в нее ревень, яйца и соль, тщательно перемешать. Подготовленную массу выложить на противень, посыпанный толчеными сухарями, запечь в духовке. Подавать в горячем виде со сметаной или сладким соусом.

Икра со свеклой

1 кг свеклы, 300 г черешков ревеня, 100 г репчатого лука, 200 г черешкового сельдерея, 50 г растительного масла, соль — по вкусу.

Свеклу отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Ревень вымыть, очистить от кожицы, разрезать на кусочки. Лук очистить и нашинковать. Сельдерей вымыть и нарезать кусочками. Ревень, лук и сельдерей спассеровать в растительном масле. Полученные овощи пропустить через мясорубку, соединить с натертой свеклой, посолить и тщательно перемешать.

Мармелад

1 кг ревеня, 200 г шпината, 500 г сахара, 1 ст.л. желатина.

Блюда из зелени



Крапивный мармелад

1 ст.л. сока крапивы, 2,5 ст.л. желатина, 500 г сахара, 1 кг ревеня.

Знаете ли вы, что...

Помыть зелень — целая наука. Наполните доверху большую эмалированную или пластмассовую кастрюлю холодной водой, добавьте 1 ст.л. соли и 1 ст.л. уксуса. Погрузите в воду зелень, оставьте на 10 минут. Затем промойте в проточной воде.

сковороду. Скоро лепешка начнет вздуваться — это под паром варится трава, — потом опадет, примет прежний вид. Когда подрумянится — перевернуть ее. Сняв со сковороды, тут же смазать сливочным маслом.

Оксана ФИЛИКОВИЧ.
г. Уфа, Республика Башкортостан

Быстрые клецки

На каждое сырое яйцо возьмите по 1 ст.л. муки. Смесь хорошо взбейте и посолите. Мелко порежьте зелень (укроп, петрушку, черемшу) и введите ее в яичную смесь. Подготовленную массу берите столовой ложкой и опускайте в кипящую воду, а еще лучше — в бульон, приготовленный из кубиков. Через 2-3 мин. готовые, увеличившиеся в объеме клецки можно вынимать и подавать к столу.

Гульнур АКТЫБЕВА,
д. Юсупово, Башкортостан.

Знаете ли вы, что...

Помыть зелень — целая наука. Наполните доверху большую эмалированную или пластмассовую миску и погрузите туда веточки укропа, петрушки, кинзы, листья салата. Они должны свободно «плавать» в воде! Прополощите зелень — при этом листики и побеги расправятся, соринки всплывут, а частицы земли с песком опустятся вниз. «Выкупанные» веточки сложите в дуршлаг или сито, промойте проточной водой и оставьте, чтобы влага стекла.



Крапивный мармелад

1 ст.л. сока крапивы, 2,5 ст.л. желатина, 200 мл воды, 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.

Желатин замочить в кипяченой холодной воде. После набухания нагреть до растворения, смешать с сахаром, соком крапивы, разлить в вазочки или тарелки, охладить, разрезать на кусочки 3х3 см и посыпать сахарной пудрой.

Фауст ШКАТУЛО,
г. Жодино.

Кладезь аскорбиновой кислоты

В пищу используют молодые листья и стебли щавеля, собранные до цветения растения. Щавель едят сырым, кладут его в супы и приправы к мясным блюдам, в начинки для пирогов и т.д. При заготовке впрок его консервируют, солят, засахаривают или сушат.

Дикорастущий щавель консервируют ранней весной. Огородный щавель собирают и консервируют в течение всего лета.

Щавель натуральный

Свежие листья перебрать, вымыть и на 1-2 мин. опустить в кипящую воду. Плотно уложить их в стерилизованные поллитровые банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде час.

Щавель-пюре

Свежие перебранные и промытые листья бланшировать в кипящей воде 3-4 мин. и протереть через сито. Полученное пюре подогреть в эмалированной кастрюле, не доводя до кипения, и разлить в горячие банки. Стерилизовать в кипящей воде 60 мин.

Перед употреблением тщательно взбалтывать. Использовать для приготовления первых блюд.

Сухим посолом

1 кг щавеля, 100 г соли.
Свежесобранные листья тщательно перебрать

и вымыть. Вымытый щавель расстелить на бумаге тонким слоем для просушки, а затем мелко нарезать, как для борща. Измельченный щавель перемешать с солью, потом перетереть руками и плотно уложить в банки. Когда сверху выступит сок, банки укупорить и поставить в холодное место. Фасовать щавель лучше в небольшие банки — для одноразового использования.

Заготовка для зеленых борщей

500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 75-100 г соли.

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть и нарезать кусочками длиной 1-2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно перетереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде поллитровые банки 20 мин., литровые — 25 мин.

Перед употреблением зелень промыть в проточной воде для удаления излишков соли.

Кисель из щавеля

1 кг щавеля, 2,5-3 л воды, 1 ст. сахара, 7 ч.л. крахмала.

Щавель промыть, измельчить и потушить в небольшом количестве воды до мягкости. Затем протереть через сито, влить остальную воду, всыпать сахар, довести до кипения и варить 3 мин. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить в отвар, довести до кипения.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Томской обл.

Черешки с ароматом яблок

Ревень поспевает как нельзя кстати — к началу лета, когда «на счету» каждый витамин.

Он слывет в народе растением-целителем: обладает противоцинготными и общеукрепляющими свойствами. Применяют его при малокровии, заболеваниях желудка и почек, при гастритах с пониженной кислотностью, диспепсии и склерозе, при артритах.

Хотите ощутить прилив сил, наладить работу кишечника и подсластить себе жизнь, не опасаясь за фигуру? Попробуйте свежие кисловатые, слегка напоминающие на вкус яблоки черешки ревеня, сняв с них волокнистую кожицу. А можете, нарезав кусочками, приготовить сок, компот, кисель, добавить в салат, суп, оладьи, сварить впрок джем, цукаты. Ревень быстро разваривается — его достаточно довести до кипения, и портится — сорвав, не храните больше 2-х суток.

«Пировать» можно только до середины июля, потом черешки ревеня становятся вредны — в них накапливается очень много щавелевой кислоты.



и нарезать кусочками. Ревень, лук и сельдерей спассеровать в растительном масле. Пассерованные овощи пропустить через мясорубку, соединить с натертой свеклой, посолить и тщательно перемешать.

Мармелад

1 кг ревеня, 200 г шпината, 500 г сахара, 1 ст.л. растительного масла, 1/4 ч.л. ванилина.

Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать кусочками. Шпинат мелко нарезать. Измельченные ревень и шпинат положить на противень, поместить в нагретую духовку и довести до кипения. Горячую массу протереть через сито, добавить в нее сахар, ванилин и растительное масло, перемешать и, вылив на противень, уварить в духовке до загустения, перемешивая, чтобы не подгорела. Загустевшую уваренную массу в теплом виде выложить ровным слоем на лист фольги или пергаментной бумаги и подсушить в духовке, нагретой до 60 град. Толщина подсушиваемого пласта мармелада не должна быть больше 3-4 см. Подсушенный пласт разрезать на куски и, обсыпав сахаром, уложить для хранения в картонные коробки из-под конфет. Хранить при комнатной температуре в сухом месте.

Цукаты

1 кг черешков ревеня, 300 г сахара.

Черешки ревеня тщательно промыть в холодной воде, очистить от кожицы, нарезать кусочками одинакового размера (3-4 см), пересыпать сахаром, поставить под гнет на сутки. Выделившийся сок слить, черешки уложить на противень, посыпать сверху сахаром, поместить в разогретую духовку, выдержать до закипания массы по всей поверхности, затем сразу вынуть из духовки и подсушить при комнатной температуре либо в теплой духовке. Готовые цукаты хранить при комнатной температуре в картонных коробках. Выделившийся сок можно законсервировать, прокипятив его и сразу же закатав в стерилизованные банки.

В мае,
соскучившись
по зеленой
травке,

цветочкам-
листочкам,
жучкам-
паучкам,



а главное —
по манящему аромату
лесного костра,
горожане выбирают
на пикник.

Хотите научиться искусству барбекю? Тогда отправляйтесь в лес на пикник

Барбекю — смысл этого незнакомого слова на самом деле известен всем. Отправляясь на шашлыки, мы всегда знаем, что это не простое поджаривание мяса на костре, но целый процесс.

Итак, барбекю — это и сама жаровня (видоизмененный мангал), и процесс приготовления мяса или другого продукта. Видимо, умение зажарить мясо на открытых углях (искусство барбекю) досталось нам от наших предков. Но стоит вспомнить некоторые общие правила.

- Готовить барбекю нужно только на горячих углях, а не на открытом огне. Топливо должно полностью прогореть, чтобы красные угольки покрылись слоем золы. Рядом всегда держите бутылку с кипяченой водой, чтобы в случае необходимости потушить пламя.

- Если вы используете обычные дрова, то огонь нужно разводить за час до того, как понадобятся угли. Если вы хотите ускорить процесс, то сейчас в продаже есть специальные древесные угли или брикеты для барбекю.

- При жарке избегайте появления дыма, хотя при горении брикетов и древесного угля дым и специфический запах практически отсутствуют.

- Если вы готовите мясо на решетке, то не забудьте ее предварительно смазать растительным маслом, чтобы пища не пригорела. То же самое можно сделать и с шампурами для шашлыка.

На мангале вы можете готовить все: птицу, любое мясо, креветки и даже овощи в качестве самостоятельного блюда или горячей закуски.

Курица, запеченная в углях

Курицу (целиком) вымыть, натереть **солью, перцем, измельченным чесноком**. 2 луковицы нарезать кольцами, несколько колечек положить в брюшко курицы, остальными

обложить тушку. Плотнo обернуть курицу фольгой.

Хорошо прогоревшие угли разгрести, в середину положить курицу, вокруг нее — вымытый в кожуре **картофель**, накрыть перевернутым ведром и обсыпать углями. Запечь до готовности.

Ирина **КОРЕННЫХ**,
г. Канск Красноярского края.

В любую пору года самый лучший отдых — на природе. А какой же пикник без шашлыка?

Шашлык особенный

Свиную вырезку (лучше с нежной прослойкой сала) нарезать кусочками и залить **минеральной водой**. Добавить по вкусу **аджику, лавровый лист, соль, перец, уксус, лук, ломтики свежих помидоров**. Через 12 часов можно нанизывать мясо на шампуры и жарить на мангале.

К шашлыку можно подать



Приближается время высаживания **чufы** (земляной миндаль — орехи с огорода). Хотите остаться без вкусных орешков? 5

клубеньков — 8 руб. Оплата почтовым переводом или наложенным платежом

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,
216790 Смоленская обл., г. Рудня, в/д 29.

Новички, первый раз приехавшие на рыбалку, думают, что сварить уху сможет каждый. Однако это далеко не так. Настоящие рыбаки долго и загадочно казидуют у костра, прежде, чем удивить непосвященных оригинальным вкусом блюд из свежепойманной рыбы. У нас на Амуре водится карась, сазан, конек, щука, сиг, верхогляд..., ну, а если попадетсЯ таймень или ауха, то от вкиснотищи вообще язык проглотишь!

Уха

на ниточках ...

У очищенной и выпотрошенной **рыбы** удалить плавники, тушки нанизать на крепкую нить, пропустив ее через глаза. Связку с рыбой, поддев на палочку, опустить в котелок, положив палочку на край. Добавить по вкусу **лук, зелень, перец, лавровый лист, морковь, посолить** и поставить на костер. Уха готова, когда мясо станет отделяться от костей. Аккуратно мясо снять вилкой, а нить с костями выбросить.

... с пузырями

В котелок с кипящей подсоленной водой опустить несколько очищенных **целых луковиц**, нарезанный кубиками **картофель** и 0,5 ст. пшена. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть. Вынутые воздушные пузыри промыть и опустить вместе с рыбой в котелок, накрыть крышкой. Через час

Почему-то считается, что кухня — это заповедная женская территория, и мужчина должен там появляться лишь для того, чтобы уничтожить то, что его благоверная приготовила ему на ужин. Глубочайшее заблуждение! Только мужчина, в силу своих творческих наклонностей, может быть истинным художником ножа и поварешки. Только не говорите об этом своей жене или подруге, а то вместо того, чтобы посещать кухню в минуты кулинарного вдохновения, вам придется торчать там постоянно и готовить прозаические супы и каши. Ничто так не убивает искусство, как бытовая рутина. Пусть вы оккупируете кухню всего раз в месяц, но сотворите там такое, чтобы ваша любимая вспоминала об этом всю жизнь и рассказывала своим подругам.

В конце концов, есть такие блюда, к которым женщин просто нельзя подпускать. Одно из них — шашлык. Как говорят грузины — возьми

маринуем! Теперь насаживаем продукт на шампуры. Тоже ответственное занятие! Протыкаем мясо двумя шампурами вдоль, ближе к краям. Волокна обязательно должны быть расположены вертикально к огню, чтобы обеспечить постоянную циркуляцию жара и сока. Если волокна будут располагаться горизонтально, то наружные будут обгорать, а внутри кусок останется сырым. На паре шампуров, в зависимости от их длины, должен уместиться один, максимум — два куска мяса.

К этому времени в вашем мангале должны созреть угли, разумеется, не хвойных пород. Лучше всего — дубовые, вишневые или яблоневые, но вполне сгодится и осина. Слой углей должен быть солидным, ибо готовится такой ломоть мяса не в пять минут, а открытого огня быть не должно. Расстояние от мяса до углей — сантиметров пятнадцать.

Процесс пошел! Армянский шашлык требует постоянного вни-

Почему-то считается, что кухня — это заповедная женская территория, и мужчина должен там появляться лишь для того, чтобы уничтожить то, что его благоверная приготовила ему на ужин. Глубочайшее заблуждение! Только мужчина, в силу своих творческих наклонностей, может быть истинным художником ножа и повара. Только не говорите об этом своей жене или подруге, а то вместо того, чтобы посещать кухню в минуты кулинарного вдохновения, вам придется торчать там постоянно и готовить прозаические супы и каши. Ничто так не убивает искусство, как бытовая рутина. Пусть вы оккупируете кухню всего раз в месяц, но сотворите там такое, чтобы ваша любимая вспоминала об этом всю жизнь и рассказывала своим подругам.

В конце концов, есть такие блюда, к которым женщин просто нельзя подпускать. Одно из них — шашлык. Как говорят грузины — возьми нежное седло молодого барашка, замаринуй его в недобродившем белом вине, посыпь отборными специями, сожги в мангале дубовые и яблоневые веточки, насади мясо на шампуры, отдай женщине — и она все испортит.

О шашлык! О нем можно петь песни и слагать стихи! Якут, латыш, мордвин или вологжанин — шашлык умеют делать все. Ну, или думают, что умеют. Про Кавказ или Среднюю Азию я вообще молчу. Шашлык — это первое блюдо, которое человек приготовил с помощью огня. Сидя в пещере и держа над чадящими углями кусок мамонтиной, наш волосатый предок готовил шашлык.

Но хватит предисловий, пора переходить к практике. Сегодня мы будем делать армянский шашлык. Впервые я его попробовал в армянском ресторанчике в Екатеринбурге, куда нас с другом завел знакомый армянин, и с тех пор я его преданный поклонник. Когда официантка спросила, сколько кусочков мы возьмем, мы с другом ничтоже сумняшеся затребовали «кусочков» по десять-пятнадцать». Официантка с нашим провожаемым понимающе переглянулись и посоветовали взять по два, на пробу. Мы согласились, и не зря. Оказалось, что каждый кусочек легко тянет на полкило. Вкус описывать не буду — поверьте, это даже не песня, это гимн! В тот же вечер на даче по нашему требованию армяне провели с нами кулинарный ликбез, и в моем репертуаре появилось очередное фирменное блюдо. Итак, приступим!

Армянский шашлык готовится из свинины, так как армяне исповедуют христианство и никаких предубеждений к винтохвостым «чучкам», в отличие от шашлычников-мусульман, не имеют. Мясо должно быть свежее, не пришибленное морозом. То есть магазин не для вас, нужно идти на базар. Выбор мяса играет решающую роль, поэтому придется поискать. Ищем спинку, и непременно с косточкой! Лучше выбрать большой кусок, порежете сами так, как вам нужно.

Дома режем мясо большими ломтями, граммов по 400-500, обязательно толсто, тонкие куски пересохнут на огне. Режьте вдумчиво, поперек волокон, это очень важно. Косточка должна оставаться в середине куска. После этого обмазываем мясо солью и перцем, но ни в коем случае не

маринуем! Теперь насаживаем продукт на шампуры. Тоже ответственное занятие! Протыкаем мясо двумя шампурами вдоль, ближе к краям. Волокна обязательно должны быть расположены вертикально к огню, чтобы обеспечить постоянную циркуляцию жара и сока. Если волокна будут располагаться горизонтально, то наружные будут обгорать, а внутри кусок останется сырым. На паре шампуров, в зависимости от их длины, должен уместиться один, максимум — два куска мяса.

К этому времени в вашем мангале должны созреть угли, разумеется, не хвойных пород. Лучше всего — дубовые, вишневые или яблоневые, но вполне сгодится и осина. Слой углей должен быть солидным, ибо готовится такой ломоть мяса не в пять минут, а открытого огня быть не должно. Расстояние от мяса до углей — сантиметров пятнадцать.

Процесс пошел! Армянский шашлык требует постоянного внимания, так что не отвлекайтесь. Мясо нужно очень часто переворачивать, фактически — вертеть. На сильных углях нижняя сторона куска быстро «вскипает», перевернув его, вы увидите, как пузырится сок. Зрелище не для слабонервных, обильное слюноотделение я вам гарантирую. Как только пузырьки улягутся, снова переворачиваем, и так минут двадцать. Таким образом толстый и большой «кусман» постоянно печется с обеих сторон.

Минут через 15-20 берем острый нож, не снимая мясо с огня, аккуратно надрезаем его в центре. Готовое мясо должно стать бело-сероватым. Если есть розовый оттенок, то нужно еще подпечь. Если посерело — быстро снимаем и прячем в горшок или кастрюлю под крышку, чтобы, не дай Бог, не остыло. И бежим с ним домой или в беседку, смотря где у вас намечается само застолье.

Ваш друг или подруга к этому времени должны приготовить **приправу**. Делается она просто, можно поручить это и женщине. Смешиваются **майонез и томатный соус (острый)**, майонеза должно быть чуть больше, чем соуса. Добавляем толченый **чеснок**, крепко **перчим**, мелко рубим всевозможную имеющуюся в доме **зелень**, очень неплохо добавить немного **соуса «Чили»** или подобного. Напоследок вливаем немного холодной кипяченой **воды**, чтобы не было слишком густо. Готово.

Теперь разливаем в бокалы красное вино или достаем из морозилки заиндевевшую бутылку водки и открываем наш чудо-горшок. Главное — не хлопнуться в обморок от представшего перед вами зрелища. Большие и нежные куски мяса золотисто-коричневого цвета, шкворчащие и истекающие соком, кого угодно сведут с ума. Берем эту божественную пищу, подарок Кавказских гор, макаем в «макало», медленно, со вкусом выпиваем вино или водку и, чуть выдохнув, не спеша, отправляем в рот мясное чудо, — наслаждаясь его вкусом и всеми фибрами души ощущая, что мы уже в раю. Переводим дух и начинаем степенно, понимая свою значимость, обсуждать, какой шашлык мы будем готовить на следующей неделе. Ведь это только один из его многочисленных видов. А есть еще узбекский, грузинский, карский, осетинский, чабанский, печеночный, «жеванный»...

А сейчас — еще по стаканчику под армянский шашлык. Алаверды!

Дмитрий ГРИНЬЕВ.

В любую пору года самый лучший отдых — на природе. А какой же пикник без шашлыка?

Шашлык особенный

Свиную вырезку (лучше с нежной прослойкой сала) нарезать кусочками и залить минеральной водой. Добавить по вкусу аджику, лавровый лист, соль, перец, уксус, лук, ломтики свежих помидоров. Через 12 часов можно нанизывать мясо на шампуры и жарить на мангале.

К шашлыку можно подать соус. Смешать кетчуп с жирными деревенскими сливками. Вкуснота! Пальчики оближешь!

Валентина ПОНОМАРЕВА,
д.Ярки Курганской обл.

Шашлык куриный с абрикосами

0,5 ст. кураги промыть, посолить, поперчить и залить 1 ст. белого вина. 1 кг куриных грудок нарезать кусочками и залить маринадом из кураги и вина, посыпать петрушкой. На шампуры попеременно нанизать кусочки мяса и кураги. Запечь. Подавать с соусом.

Для соуса 0,5 ст. кураги потушить в 1 ст. вина и протереть через сито, посолить.

Юлия ГАЛУЗО,
г.Брест.

Вить по вкусу лук, зелень, перец, лавровый лист, морковь, посолить и поставить на костер. Уха готова, когда мясо станет отделяться от костей. Аккуратно мясо снять вилкой, а нить с костями выбросить.

... с пузырями

В котелок с кипящей подсоленной водой опустить несколько очищенных целых лuccioв, нарезанный кубиками картофель и 0,5 ст. пшена. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть. Вынутые воздушные пузыри промыть и опустить вместе с рыбой в котелок, накрыть крышкой. Через несколько минут из котелка вы услышите щелчки — это лопаются пузыри. Когда рыба будет готова, опустить в бульон лавровый лист и перец. Влить на 3 л ухи 2 ст.л. водки, накрыть крышкой и оставить возле костра на 10-15 мин.

Рыба с начинкой

Крупного сазана разрезать по спинке, плавники, хребет, внутренности удалить, чешую не счищать, тушку промыть. С внутренней стороны аккуратно, чтобы не разрезать кожу, сделать косые надсечки и посыпать солью. Через час лишнюю соль стряхнуть, в брюшко положить кружочки помидоров, яблок и лука, сазана положить на решетку или завернуть в фольгу и положить на тлеющие угли. Блюдо будет готово через 50 мин.

Любовь МЕДВЕДЕВА,
г.Хабаровск.



Полезно!
**Салаты
из морской
капусты**
«Японский»

250 г морской капусты, 2 сырых яйца, 2 луковицы, 300-400 г отварной свинины, майонез, соль, перец — по вкусу.

Яйца взбить, поджарить на растительном масле омлет и порезать его длинной тонкой соломкой. Отдельно обжарить порезанный соломкой лук. Мясо разобрать на волокна и тоже обжарить в растительном масле. Все компоненты перемешать, посолить и поперчить, заправить небольшим количеством майонеза.

Светлана СКУБИЛОВА,
г. Могилев.

«Фантазия»

150-200 г морской капусты, банка рыбных консервов в собственном соку (скумбрия, сардины), 3 отварных яйца, 2 вареные моркови, 2-3 ст. л. зеленого горошка, 1 большая луковица, отварной рис (по вкусу), майонез.

Консерву размять, яйца, капусту, морковь, лук мелко порезать, все смешать, заправить майонезом.

Людмила МОГИЛЕВИЧ,
г. Могилев.

«Черноморочка»

200 г консервированной морской капусты, 200 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, майонез.

Чернослив вымыть, отварить в небольшом количестве воды до мягкости, мякоть мелко нарезать. Лук измельчить, спассеровать в масле, орехи растолочь. Все перемешать с нарезанной морской капустой и заправить майонезом.

Существует легенда о происхождении этого напитка. В XIX в. в городе Могилеве жил кантор (еврейский дьякон), которого звали Гогель. Служил он в хоральной синагоге. И случилось так, что кантор потерял голос, за что и был уволен из синагоги. Много способов перепробовал он, чтобы восстановить голос, пока не изобрел собственный рецепт: «взять сырую яичку, чокнуть в кружку, покрошить чернухи (то есть хлеба), посолить и взболтать». Постепенно голос восстановился. А поскольку Гогель был родом из Могилева, то напиток получил название «гоголь-моголь».

Прошло много лет, но по-прежнему сырое яйцо (в натуральном виде или с добавками) служит хорошим сред-

ством для восстановления голоса. Употребляют гоголь-моголь и как сладкое блюдо, и как напиток. Однако, несмотря на высокую пищевую и биологическую ценность яиц, не

**Кулинарные
истории**
**ГОГОЛЬ-
МОГОЛЬ**

следует часто использовать их в сыром виде в питании. Протеин авидин, который содержится в яичном белке, обладает способностью активно связываться с биотином (витамином Н), что приводит к развитию витаминной недостаточности. А другой протеин яичного белка — овомукоид — тормозит активность пищеварительных ферментов, вследствие чего белки сырого яйца плохо перевариваются. Поэтому лучше использовать яичные желтки.

С МОЛОКОМ

(на 1 порцию)

1 яичный желток, 1 ст. л. сахара, немного соли и ванилина, 3/4 ст. молока.

Желток слегка взбить, добавить сахар, соль и ванилин, тща-

тельно перемешать, влить холодное или теплое кипяченое молоко, процедить.

**С горячим
молоком**

(на 1 порцию)

1 яичный желток, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. рома, 150 г молока.

Яичный желток взбить с сахаром до образования кремообразной массы. Затем понемногу добавить горячее молоко и ром. Подавать сразу после приготовления.

Медовый

1 яйцо, 2 ст. молока, 6 ст. л. меда, 100 г апельсинового сока, 60 г коньяка.

Яйцо взбить в густую пену. По вкусу можно добавить соль или сахар. В холодное молоко ввести взбитое яйцо, мед, влить коньяк и апельсиновый сок. Подавать в бокалах или стаканах с соломинкой.

Чайный

2 яичных желтка, 1 ст. крепкого чая, 1 ст. яблочного сока, сахар или мед — по вкусу, 1 лимон.

Желтки растереть с сахаром или медом, добавить чай и подогретый сок. Смесь тщательно взбить, сразу разлить в стаканы, положить в них кружочки лимона и подать.

Алексей СМАГИН,
г. Могилев.

Дешево!
**Пикантный
паштет**

1 кг свиного сала, по 1 пучку зеленой петрушки,

Отделить сало от шкурки, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. От зелени отрезать стебли, пропустить листья через мясорубку. Добавить перец и соль, тщательно перемешать, плотно уложить в чистую банку и положить в холодильник под морозилку. Через 2-3 дня можно

Необычно!

Я долгое время жила на Северном Кавказе. Хочу поделиться рецептами адыгейских блюд, которые любят в нашей семье.

**Весенние
заготовки**
**Варенье
из цветов белой
акации**

400 г цветов белой акации, 1,2 кг сахара, 1 ст. виноградного сока и 1 ст. воды.

Цветы акации очистить так, чтобы остались только белые лепестки, растереть руками с 800 г сахара и оставить в эмалированной посуде на 12 часов. Из воды, сока и оставшегося сахара сварить сироп, залить им цветы акации и варить 30-40 мин. до готовности.

Валентина ПУЙКОН,
п. Борисовка Белгородской обл.

Экзотично!

В некоторых ресторанах подают такой экзотический деликатес — лягушачьи лапки. Предлагаю приготовить их самим.

Сначала тушку нужно выпотрошить, отрезать голову, разрезать вдоль хребта так, чтобы получились два окорочка. Промыть их, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Затем вынуть, остудить, посолить, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах и запанировать в сухарях. Обжарить в кипящем растительном масле на сковороде до румяной корочки. Посыпать измельченной зеленью.

Наталья СЕМЕНА,
г. Скопин Рязанской обл.

Экономно!

Черной капусты, 200 г чер-
нослива, 100 г ядер грецких
орехов, 100 г репчатого
лука, 1 ст.л. растительного
масла, майонез.

Чернослив вымыть, отва-
рить в небольшом количестве
воды до мягкости, мякоть мел-
ко нарезать. Лук измельчить,
спассеровать в масле, орехи
растолочь. Все перемешать с
нарезанной морской капустой
и заправить майонезом.

Нина ЛИТЯГО,
г.Гомель.

Знаете ли вы, что...

Благодаря «капустной» диете
уроженцы китайской провинции
Мукден не страдают эндемиче-
ским зобом, хотя в этой географи-
ческой зоне наблюдается недо-
статок йода. Об их здоровье еще
до нашей эры позаботился импе-
ратор Канси из династии Цин, ко-
торого историки сравнивают с
Петром Великим. Он предписал
местным крестьянам съедать по 5
тинь (2 кг) морской капусты в год.
И вот уже 2 тысячи лет послуш-
ные мукденцы неукоснительно
выполняют мудрый императорс-
кий указ.

Быстро!

Голубцы «На скорую руку»

4 капустных листа, 4 со-
сиски, 1 яйцо, соль, паниро-
вочные сухари, раститель-
ное масло.

Ошпарить кипятком капуст-
ные листья, завернуть в них по
сосиске, обмакнуть во взбитое
яйцо, запанировать в сухарях
и обжарить в растительном
масле на слабом огне.

Наталья ГОРБАНЕНКО,
п. Красносельский
Краснодарского края.

Запеканка

В смазанную форму уло-
жить слоями мясной фарш,
лук, нарезанный полукольца-
ми, сырой картофель, наре-
занный тонкими кружочками,
отварной рис. Каждый слой
поперчить и посолить по
вкусу. Залить молочно-яич-
ной смесью и запекать в ду-
ховке 40-50 мин.

Виктория СЕРКО,
г. Армавир
Краснодарского края.

Дешево!

Пикантный паштет

1 кг свиного сала, по 1
пучку зеленой петрушки,
кориандра, базилика, чер-
ный молотый перец, соль —
по вкусу.

Отделить сало от шкурки,
нарезать кусочками и пропу-
стить через мясорубку. От зе-
лени отрезать стебли, пропу-
стить листья через мясорубку.
Добавить перец и соль, тща-
тельно перемешать, плотно
уложить в чистую банку и по-
ложить в холодильник под мо-
розилку. Через 2-3 дня можно
готовить бутерброды.

Наталья МИНЮР,
г. Саратов.

Очень вкусное блюдо

Из 3,5 ст. муки, 1 яйца, 1 ч. л. соли и 1 ст. воды заме-
сить тесто. Дать ему полежать полчаса. Приготовить карто-
фельное пюре, разбавляя его молоком и заправляя поджа-
ренным репчатым луком.

Из теста раскатать лепешки и выпекать их на сухой сковоро-
де на плите (не в духовке). На лепешку положить картофель-
ное пюре, накрыть другой лепешкой и уложить в кастрюлю или
в сотейник, обильно поливая растопленным маслом или мар-
гарином. Дать постоять.

Нина СТАРИКОВА,
г. Челябинск.

Экстравагантно!

Чипсовые салаты

● 2 пачки крабовых
чипсов, 200 г копченой кол-
басы, 4 яйца, 1 банка куку-
рузы, майонез, зелень.

Колбасу нарезать мелко-
ми кубиками, яйца порубить,
чипсы поломать. Все смешать

с кукурузой, заправить майо-
незом, посыпать зеленью.

● 1 пачка крабовых
чипсов, 1 картофелина, 1
морковь, 1 яйцо, 1 лукови-
ца, растительное масло,
майонез.

Лук измельчить, морковь
натереть на крупной терке и
спассеровать в масле. Отвар-
ной картофель нарезать ку-
биками, яйца порубить, поло-
мать чипсы. Все перемешать,
заправить майонезом.

Татьяна БРОВИНА,
с. Н.-Сысоевка Приморского края.

Из того, что под рукой

Вкусный ужин

200-300 г свежей капусты, 1 ст. риса, 5
картофелин, 2 луковицы, 2 бульонных куби-
ка «Магги», кетчуп, соль — по вкусу, сливоч-
ное масло, 1 яйцо.

Капусту нарезать небольшими кубиками, по-
тушить 20-30 мин., откинуть на дуршлаг. Рис

промыть, подсушить на сковороде на неболь-
шом огне и обжарить в сливочном масле. От-
дельно обжарить измельченный лук, смешать с
рисом, залить кипяченой водой (2,5 ст.), доба-
вить бульонные кубики и варить около 20 мин.,
пока вода не впитается в рис. Сняв с огня, сме-
шать с капустой, натертым на мелкой терке сы-
рым картофелем, яйцом и солью. Сверху хоро-
шо залить кетчупом и запечь в духовке в тече-
ние 1-1,5 часов.

Подать со сметаной.

Наталья ГЛУШНЕВА,
г. Новополоцк Витебской обл.

Необычно!

Я долгое время жила на
Северном Кавказе. Хочу поде-
литься рецептами адыгейских
блюд, которые любят в нашей
семье.

Читлибщ

Птицу (курица, индюк)
или 3 окорочка отварить до
полуготовности, нарезать на
небольшие кусочки, посолить,
слегка обжарить в раститель-
ном масле. Сложить в каст-
рюлю и залить бульоном. Мел-
ко порезанную крупную луко-
вицу чуть обжарить в расти-
тельном масле и положить в
мясо. Приготовить соус: 3/4
ст. пшена (предварительно
размолотого в муку на кофе-
молке) развести в воде с мо-
лотым красным сладким
перцем до густоты сметаны.
Добавить красный горький
перец, кинзу. Соус вылить в
мясо, размешать, закипятить,
добавить 2 зубочка измель-
ченного чеснока.

Халюжни

Из 2 яиц, щепотки соли,
2 ст. молока и муки замесить
крутое тесто. Адыгейский
сыр (1/2-2/3 головки) раз-
мять вилкой, добавить 1
яйцо, 0,5 ст. л. соли, 1 ст. л.
сметаны и 1 ст. мелко ре-
занного зеленого лука, пе-
ремешать. Из теста раскатать
лепешки (как для чебуреков),
на них положить 1 ст. л. начин-
ки, завернуть. Обжарить в ра-
стительном масле до золоти-
стого цвета.

Виктория ЯРМАК,
г. Пинск Брестской обл.

тых яйцах и запанировать в су-
харях. Обжарить в кипящем ра-
стительном масле на сковоро-
де до румяной корочки. Посы-
пать измельченной зеленью.

Наталья СЕМИНА,
г. Скопин Рязанской обл.

Экономно!

Бульон из хребтов красной рыбы

В кипящую воду опустить
спассерованные на подсол-
нечном масле лук и морковь,
можно добавить, если есть,
корень петрушки и сельде-
рея, перец горошком, лавро-
вый лист. Минут через 10-15
опустить туда хребты, посо-
лить и варить еще 10-15 мин.
В конце варки добавить зе-
лень петрушки, укропа, для
придания красивого желтого
оттенка в бульон можно опу-
стить хорошо вымытую луко-
вую шелуху.

Хребты вынуть, отделить
вилкой мякоть от костей, сме-
шать ее с жареным луком и
мелко рубленным отварным
яйцом, заправить майоне-
зом. Полученной массой на-
мазать ломтики булки и по-
ставить в духовку на 7-10 мин.

Бульон процедить. По-
дать с бутербродами.

Людмила МОГИЛЕВИЧ,
г. Могилев.



Торт «Ольга»



Для теста: 2 ст. муки, 6 яиц, 2 ст. сахара, 2 ст. сметаны, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. какао.

Для крема: 300 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 4 яйца, 0,5 ст. молока, 200 г орехов.

Для глазури: 3 ст.л. сахара, 2 ч.л. какао, 2 ст.л. молока, 50 г сливочного масла.

Растереть яйца с сахаром, влить сметану, добавить соду, муку. Все тщательно перемешать, разделить на 2 части. В одну часть добавить какао, выпечь в духовке коржи. Остывшие коржи разрезать по горизонтали на 2 части, сложить, чередуя по цвету и промазывая кремом. Верх торта залить глазурью.

Для крема сахар растворить в молоке, довести до кипения. Отдельно взбить яйца и, не переставая взбивать, влить тонкой струйкой горячее молоко. Все вместе довести до кипения и охладить. Сливочное масло взбить и, продолжая взбивать, влить небольшими порциями молочный сироп. Взбить до пышности, всыпать орехи, перемешать.

Для глазури растереть масло, сахар и какао, добавить молоко, довести до кипения.

Ольга КУШНАРЕВА,
п. Заиграево, Бурятия.

До прихода гостей осталось 15 мин., а муж забыл купить торт? Не отчаивайтесь, надевайте скорее фартук, у вас есть еще время для того, чтобы приготовить

Скороспелый торт

Растереть 1 яйцо, 0,5 ст. сахара и 50 г сливочного масла. Всыпать 7 ст.л. блинной муки, добавить щепотку соды и влить 0,5 ст. молока. Хорошо вымесить, вылить на смазанную мас-

лом сковороду и поставить в разогретую духовку на 12-15 мин. Испеченный корж смазать вареньем или на горячий намазать шоколадку. Подтаивая, она образует глазурь, а остывший торт будет покрыт шоколадным «панцирем».

Роза НИКОЛЬКИНА,
с. Алтын-Таш Челябинской обл.



Печенье

Простое

300 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. сахара, 1 яйцо.

Все перемешать, раскатать в пласт, вырезать фигурки и выпекать в духовке.

Анастасия КОСИЦЫНА,
г. Волгоград.

«Забава»

Взбить миксером до увеличения объема в 2-3 раза 3 яйца с 3/4 ст. сахарной пудры. Помешивая, ввести 1 ст. муки. Тестом наполнить кулинарный шприц или кондитерский мешок с фигурной насадкой, выдавить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень длинные полоски. Выпекать в духовке при средней температуре до золотисто-розового цвета. Теплые полоски снять ножом и придать им желаемую форму (колечки, бантики, заппести и т.д.).

«Ежики»

300 г сахарной пудры, 300 г сухого молока, 1 ст. грецких орехов, 3 ст.л. какао, 150 г сливочного масла, 1/6 ст. кипяченого молока, ванилин.

Сахарную пудру и сухое молоко перемешать, затем добавить сливочное масло и влить остывшее кипяченое молоко.

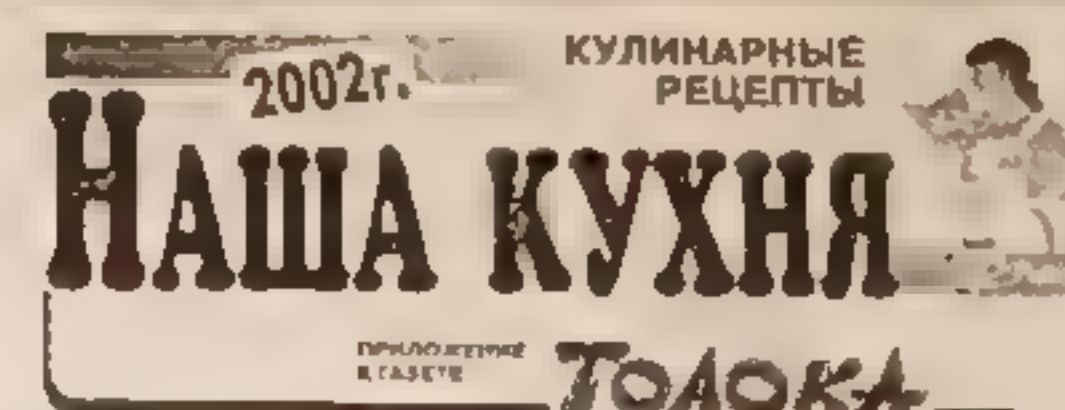
Массу хорошо вымесить, брать понемногу и скатывать маленькие шарики. Обвалять их в какао, а потом в измель-



«Для Артемки»

Изюм и финики с вынутыми косточками промыть и подержать в дуршлаге над паром 4-5 минут. Затем пропустить через мясорубку, сделать ша- (примерно с грецкий орех, (какао или шоколад).

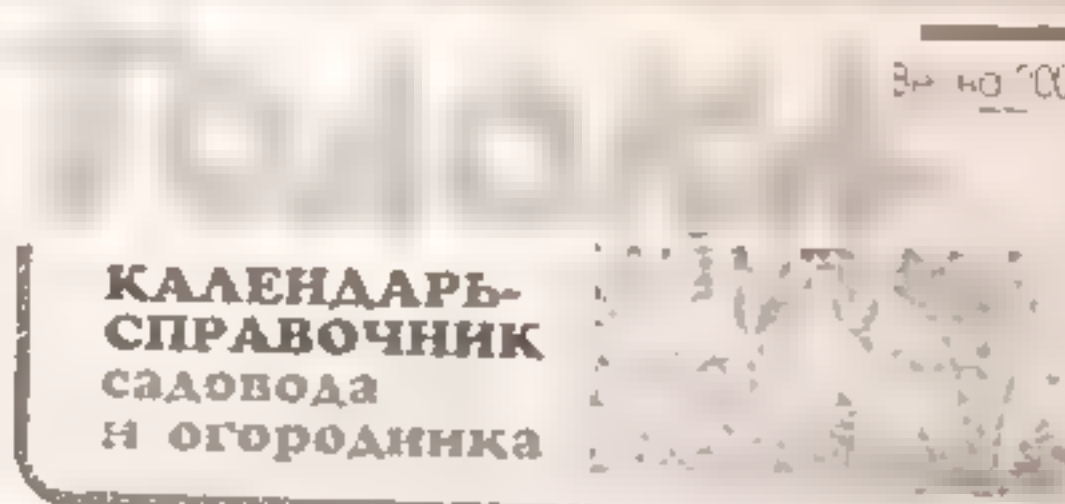
Началась подписка
на 2-е полугодие 2002 года
Подпишитесь. И будете довольны



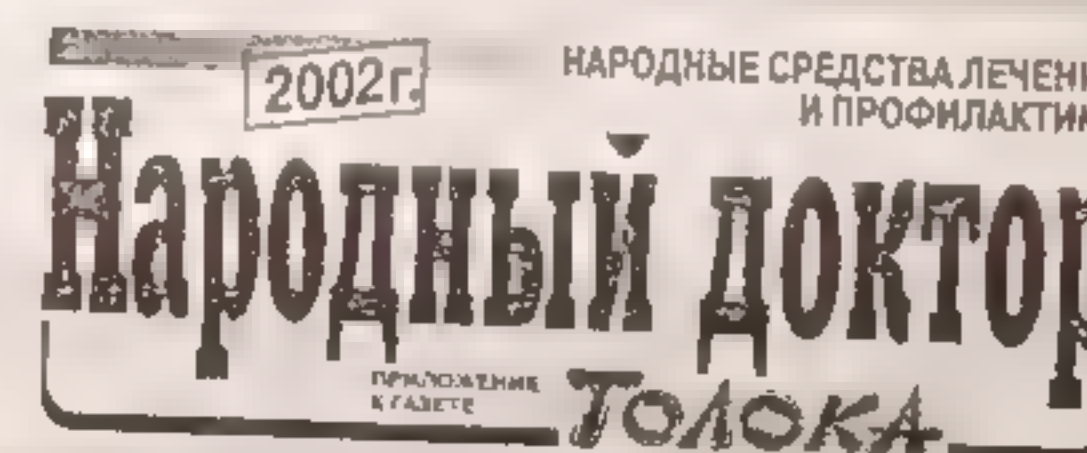
Индексы
63248 (кат. «Пресса России») стр.110,
35727 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.



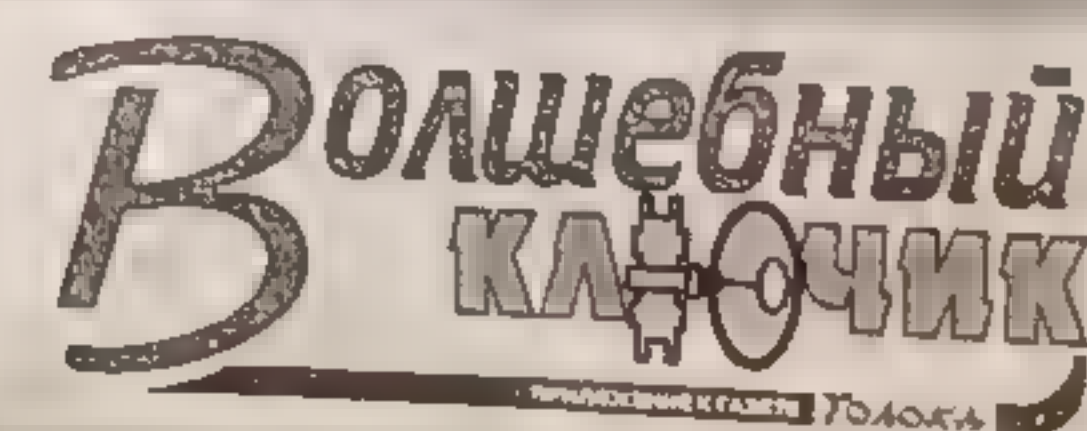
Индексы
41878 (кат. «Пресса России») стр.110,
35728 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.



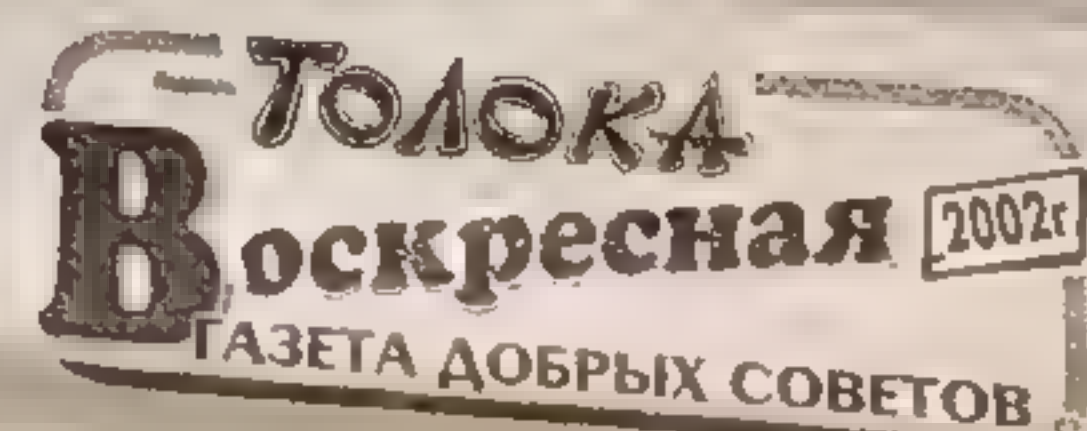
Индексы
63165 (кат. «Пресса России») стр.110,
35731 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.



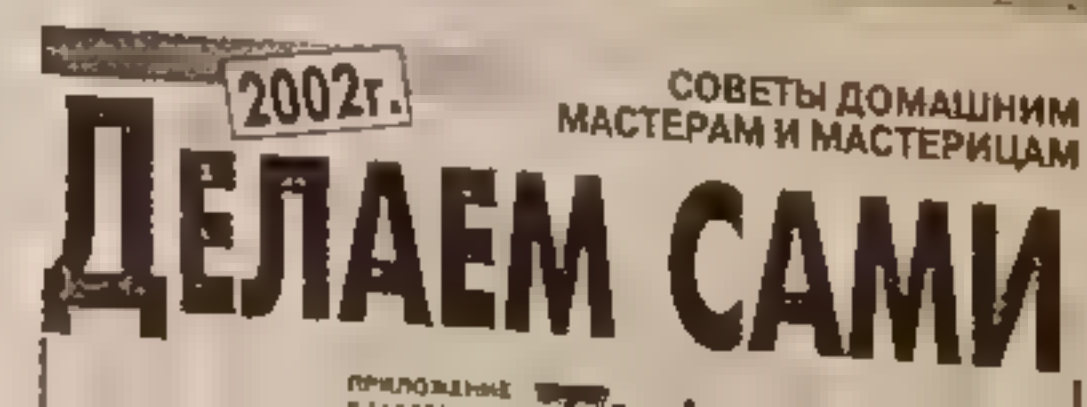
Индексы
63247 (кат. «Пресса России») стр.110,
35726 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.



Индексы
15359 (кат. «Пресса России») стр.110,
35872 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.



Индексы
63244 (кат. «Пресса России») стр.110,
35729 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.



Индексы
63246 (кат. «Пресса России») стр.110,
35730 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

«Для Артемки»

Изюм и финики с вынутыми косточками промыть и поддержать в дуршлаге над паром 4-5 минут. Затем пропустить через мясорубку, сделать шарики примерно с грецкий орех, обвалить их в **какао** или натертом на терке **шоколаде**. Выдерживать в холодильнике до затвердения.

Лидия ОСПИЩЕВА,
п. Прохоровка Белгородской обл.

300 г сахарной пудры, 300 г сухого молока, 1 ст. грецких орехов, 3 ст.л. какао, 150 г сливочного масла, 1/6 ст. кипяченого молока, **ванилин**.

Сахарную пудру и сухое молоко перемешать, затем добавить сливочное масло и влить остывшее кипяченое молоко.

Массу хорошо вымесить, брать понемногу и скатывать маленькие шарики. Обвалить их в какао, а потом в измельченных орехах. Присыпать сахарной пудрой. На 30 мин. поставить на холод.

Ирина ПЕВНЕВА,
с. Заветное Ростовской обл.

Карамелевое мороженое

150 г сахара, 300 мл воды, 250 мл молока, 2 сырых яичных желтка, 2 ч.л. картофельного крахмала.

Сахар залить кипящей водой и варить на медленном огне, пока не получится золо-

тистая карамель. В молоке размешать желтки и крахмал, постоянно помешивая, тонкой струйкой влить смесь в карамель и варить до загустения. Полученную массу охладить, взбить миксером и поставить в морозильную камеру на 7-8 часов. Подавать, украсив тертыми вафлями, шоколадом.

Алия ГИЛЬМУТДИНОВА,
п. Васильево, Татарстан.

Бублики! Горячие бублики к чаю!

Кто их не любит. А вот делать умеют не все. Надеюсь, теперь это угощение появится на вашем столе.

Сладкие

200 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 желтка вареных яиц, 200 г муки, тертая лимонная цедра, белок 1 сырого яйца.

Все продукты хорошо вымешать вместе с крутыми желтками, протертыми через сито. Тесто поставить на час в холод. После того, как затвердеет, вылепить узкие валики, которые разрезать на равные части. Затем им придать



форму бубликов, смазать взбитым белком, посыпать сахаром и выпекать на среднем огне, пока не подрумянятся.

На сметане

0,5 ст. сметаны, 0,5 ст. сливочного масла, 0,5 ч. л. соды, разведенной в 1 ст. л. рома, 1 сырой желток, муки, сколько возьмет тесто, белок, толченые орехи с сахаром, **ванилин**.

Сметану размешать с сахаром. Потом добавить желток, масло, ром с содой, муку в таком количестве, чтобы тесто получилось не очень крутым. Свернуть валики и нарезать кусками. Затем сформовать бублики, смазать белком, посыпать толчеными орехами, смешанными с сахаром и ванилином. Выпечь в духовке.

Лидия ОСПИЩЕВА,
п. Прохоровка Белгородской обл.

харной пудры. Помешивая, ввести 1 ст. муки. Тестом наполнить кулинарный шприц или кондитерский мешок с фигурной насадкой, выдавить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень длинные полоски. Выпекать в духовке при средней температуре до золотисто-розового цвета. Теплые полоски снять ножом и придать им желаемую форму (колечки, бантики, заплести в косички и т.д.)

Айгуль ДЮСЕНОВА,
с. Кош-Агач, Республика Алтай.

Вкуснятинка

4 пачки любого печенья, 1 банка вареной сгущенки, 150 г сливочного масла, по 0,5 ст. измельченных орехов (лучше брать разные орехи), мармелада, нарезанного мелкими кусочками, изюма, кураги.

Печенье разломать на мелкие кусочки, перемешать с орехами, мармеладом, курагой и изюмом. Растереть сгущенку с маслом, размешать с сыпучей массой. Выложить на целлофан, придать форму рулета. Положить на полчаса в холодильник. Подавать, нарезав ломтиками.

Людмила АНТОНЧИК,
г. Барановичи Брестской обл.

Маковец

0,5 кг мака, 400 г сахара, 10 яиц, 2 ст.л. сухарей, 2 капли миндальной эссенции.

Желтки растереть с сахаром. Мак ошпарить и отцедить. Растереть с желтками, всыпать ванилин. Взбить белки, соединить с маком и желтками, сухарями и миндальной эссенцией. Тесто быстро влить в смазанную форму. Выпекать в духовке около часа. Из формы вынуть после остывания.

Елена БЕЛКО,
г. Гродно.

ТОЛОКА
Воскресная 2002г.
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Индексы
63244 (кат. «Пресса России»)
стр.110,
35729 (кат. агентства «Роспечать» стр.36.

2002г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ
МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
ТОЛОКА

Индексы
63246 (кат. «Пресса России»)
стр.110,
35730 (кат. агентства «Роспечать» стр.36.

Цветок 2002г.
ТОЛОКА

Индексы
15360 (кат. «Пресса России»)
стр.110,
35869 (кат. агентства «Роспечать» стр.36.

А также брошюры

серии «УСАДЬБА»
«Лунные сутки» (выйдет в августе),
«Ваша грядка. Чтобы быть с урожаем» (выйдет в октябре),
«Малораспространенные садовые культуры» (выйдет в декабре).

Индексы: 15364 (кат. «Пресса России») стр.110,
81336 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

серии «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»
«Женские болезни» (выйдет в июле),
«Заболевания кожи» (выйдет в октябре).

Индексы: 15361 (кат. «Пресса России») стр.110,
81337 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

серии «САМОБРАНКА»
«Законсервированная осень» (выйдет в августе),
«Сладкий стол» (выйдет в ноябре).

Индексы: 15362 (кат. «Пресса России») стр.110,
81335 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

серии «МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ»
«Вязание: от носков до элегантного платья» (выйдет в октябре).

Индексы: 15363 (кат. «Пресса России») стр.110,
81334 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

Москвичи могут подписаться
на наши издания по
каталогу московского
почтамта (стр.39, 41)

Справки по телефону в Смоленске:
(8-08122) 3-44-12, 3-68-59.

На конкурс «Фантазия гурмана»

Кальмар «Черномор»

2-3 тушки кальмара, 2 моркови, 1 свекла, 10 шт. редиса, соль — по вкусу.

Тушки кальмара очистить, опустить в кипящую воду и варить 3 мин., посолить, снять с огня и оставить в отваре на 10 мин., накрыв крышкой. Морковь и свеклу натереть на крупной терке,



редис нарезать соломкой, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Тушки наполнить овощной смесью, выло-

жить на блюдо, украсить веточками петрушки, цветами из редиса.

Галина ГАИОВА,
с. Майма, Республика Алтай.

Салат «Радуга»



2 средние свеклы, 2 крупные моркови, 1 банка консервов из лосося, 2 средних соленых огурца, 1 луковица, 2-3 вареных картофеля, 2-3 ст.л. консервированного горошка, банка майонеза.

Отварить овощи так, чтобы они были немного твердоваты, каждый овощ, не смешивая, натереть на крупной терке. Консервы размельчить вилкой и выложить горкой в центре блюда. Вылить сверху майонез. Чередуя, секторами, расходящимися от центра к краю блюда, разложить овощи, посолить и украсить зеленью. Подав на стол, перемешать и разложить в тарелки.

Полина ГАВРИЛЕНКО,
п. Пролетарский Белгородской обл.

«Фаршированный судак»

Крупную свежую рыбу очистить, выпотрошить, надрезать брюшко от хвоста до го-

дить, нитки не снимать. Сверху на спинку



О НАШИХ ПЛАНАХ

Время летит... Казалось, недавно готовили к выпуску праздничный новогодний номер, а уже весна к концу подходит. Писем за это время мы получили очень много, и хочется сказать спасибо всем, кто присылает замечательные рецепты, отзывы, предложения по улучшению качества газеты. Мы все их принимаем к сведению, в проекте у нас и переход на удобный для вас формат А-4 — эта просьба наиболее часто встречается в ваших письмах. Сегодня мы расскажем о своих ближайших планах на будущее, а вы, в свою очередь, высказывайте свое мнение об этом.

Напоминаем, что с наступлением лета начинаются садово-огородные хлопоты, а с ними — сезон заготовок на зиму. Традиционно большая часть газетной площади на страницах летних выпусков «Нашей кухни» будет посвящена самым вкусным и полезным домашним консервам. Приглашаем всех хозяюшек принять участие в создании этих замечательных страничек. А все авторы, рецепты которых мы опубликуем, помимо заслуженного гонорара, получат от редакции в подарок фирменные сувениры.

Из ваших писем мы узнали, что многие проводят лето на даче. Трудиться приходится много, на приготовление пищи времени и сил остается мало. Однако накормить уставших тружеников нужно вкусно, сытно и полезно, при этом обязательно используя свежие, только с грядки, овощи. Расскажите, как это делаете вы. И присылайте свои рассказы-рецепты с по-

меткой «Лето на даче». Лучшим авторам-дачникам мы также вручим оригинальные подарки-сюрпризы.

Очень много писем-вопросов приходит от молодых хозяюшек, которые, недавно выйдя замуж, живут отдельно от родителей. Опыта в кухонных делах маловато, каждая неудача воспринимается как трагедия, а помочь некому. Мы решили создать постоянную рубрику «Школа молодой хозяйки», где будем не только давать полезные подсказки-советы, но и публиковать поучительные истории более умудренных опытом наших читательниц.

На письма, содержащие вопрос или просьбу найти тот или иной рецепт,

мы отвечаем, высылая подборку ксерокопий (кстати, не всегда отснятую из «Нашей кухни») на заданную тему. Но некоторым мы помочь не можем, потому что в письмах не был указан обратный адрес.

Мария Шмырева из Курской обл. сможет прочитать рецепты приготовления блюд из сои в газете «Толока в России» в №№ 23 и 24 за 2000 год, а Мария Вильданова из г. Бавлы найдет материалы о приготовлении самогона в газете «Наша кухня» №9 за 2001 год и в №1 за 2002 год.

Уже в июне вы сможете купить или заказать в редакции очередную брошюру из серии «Самобранка» — «Лето в банке». В ней собраны самые лучшие, проверенные временем и заслужившие самых высоких похвал наших читателей, рецепты консервирования из летних плодов — земляники, вишни, малины, крыжовника, абрикосов, огурцов и многих других.

«Фаршированный судак»

Крупную свежую рыбу очистить, выпотрошить, надрезав брюшко от хвоста до головы, вымыть. Очень аккуратно острым ножом отделить кожицу так, чтобы она осталась целой. Начинать нужно с хвоста, а голову оставить вместе со шкуркой. Отделить мясо от костей, пропустить через мясорубку вместе с пассерованными измельченными **луком и морковью**. Посолить, поперчить и вымесить. Аккуратно заполнить кожицу рыбы фаршем, зашить. Завернуть тушку в марлю и варить 30-40 мин. Вынув из бульона, снять марлю, выложить рыбу на блюдо, осту-

дить, нитки не снимать.

Сверху на спинку выдавить из кондитерского шприца размягченное **сливочное масло** цветочками, в серединку положить икринки. На спинке в масло вставить кружочки **лимона**, имитируя плавник. На голове сливочным маслом сделать узор, украсить зернами **граната**. По бокам на блюдо положить кольца свежего **сладкого перца**, **помидоров**, **консервированную ку-**



курузу, маслины и оливки, **зеленый лук**, **петрушку**. **Свежий огурец** порезать тонкими пластинками, сложить веером. Можно подавать к столу.

Наталья ПОПОВА,
р.п. Красный Яр Волгоградской обл.

Для здоровья и красоты

Целебные травы не только лечат недомогания, но и влияют на самочувствие и общее состояние психики. Содержащиеся в них биологически активные субстанции, так называемые фитонциды, регулируют прилив крови к сосудам головного мозга и снижают их чрезмерное напряжение при стрессах.

Замечено, что у людей, которые работали в помещениях, где расплывались фитонциды **лаванды, мяты и аниса**, за короткое время значительно улучшалось самочувствие. Они глубже и спокойнее дышали, меньше уставали, а ночью засыпали быстро и спали глубоким сном до самого утра. Для улучшения домашнего климата можно сшить небольшую подушечку, набить ее смесью трех названных трав, прибавив немного камфорного **базелика**, запах которого поднимает настроение. Очень положительно влияет на самочувствие **папоротник**, особенно ночью. Посадите хотя бы один в вашей спальне.

Хорошо воздействует на организм ношение янтаря, серебра и меди. От такого химического элемента, как кремний, зависит, будут ли здоровыми и красивыми наши кожа, волосы, зубы и ногти. Кремний лечит воспаления и гнойники, носовые кровотечения, влияет на рост. Боль-

ше всего кремния в хвоще, пикульнике, гречишнике, пырее, крапиве и мать-и-мачехе. Стоит заваривать чай из сбора этих трав и пить его два раза в день по полстакана.

Чай надо заваривать постепенно, чтобы он лучше настоялся, поскольку соединения кремния плохо растворяются в воде. Прекрасно действует на кожу вечернее промывание лица тем же настоем, к которому добавляют 2 ст.л. уксуса. Эффект заметен уже через 2-3 недели.

Каждой женщине, желающей сохранить кожу красивой, волосы блестящими, ногти не ломкими, рекомендуется салат красоты. Такой салат необходимо включить в меню зимой и весной, потому что в эти периоды организм нуждается в витаминах и микроэлементах. Он целиком заменяет завтрак, а если его употреблять в пищу, например, четыре раза в неделю в течение месяца, то отличный результат гарантируется.

Рецепт салата: 4 ст. л. овсяных хлопьев или лучше 1,5 ст. л. отрубей и 2-5 ст. л. овсяных хлопьев заливаем 5 ст. л. холодной кипяченой воды, смешиваем с 1 ст.л. меда и оставляем на ночь. Утром добавляем 2 больших яблока, натертых на терке вместе с кожурой, 2 ч.л. лимонного сока, 4 ст.л. молока или сливок и 10 измельченных грецких орехов. Салат надо есть медленно, не спеша. Приведенный рецепт рассчитан на приготовление двух порций.

Нина ЯЩЕНКО,
п. Самохваловичи.



Из ваших писем мы узнали, что многие проводят лето на даче. Трудиться приходится много, на приготовление пищи времени и сил остается мало. Однако накормить уставших тружеников нужно вкусно, сытно и полезно, при этом обязательно используя свежие, только с грядки, овощи. Расскажите, как это делаете вы. И присылайте свои рассказы-рецепты с по-

брошюры из серии «Самобранка» — «Лето в банке». В ней собраны самые лучшие, проверенные временем и заслужившие самых высоких похвал наших читателей, рецепты консервирования из летних плодов — земляники, вишни, малины, крыжовника, абрикосов, огурцов и многих других.

Сладкий стол

Щербет к чаю

100 г маргарина или сливочного масла растопить в эмалированной посуде, добавить 1 ст. сахара и измельченные ядра 4 грецких орехов (или 0,5 ст. арахиса). Все кипятить на маленьком огне, не помешивая, 15 мин. Затем всыпать 1 ст. геркулеса, помешивая, пока масса не приобретет светло-шоколадный цвет. Снять с огня. Форму (я беру обычные тарелки) смазать сливочным маслом и вылить горячий щербет, примять, сделать ножом надрезы, чтобы остывший щербет удобнее было разломать по этим линиям. Остудить. Формы вынимать, нагревая дно с наружной стороны под струей горячей воды. Разломать щербет на кусочки.

Вместо орехов можно положить горсть промытого изюма (а можно и то, и другое).

Ольга СОЛОВЬЕВА,
г. Тверь.



Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета», брошюры: «Уход за садом» (из серии «Усадьба»), «Шьем сами» (из серии «Мастерская на дому»).

Следующий номер газеты выйдет 11 июня 2002 г.

НАША КУХНЯ

Выходит ежемесячно

Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель ООО «Издательский Дом «Толока»

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11636
Индекс 63248

214000 г. Смоленск,
ул. Октябрьской революции, д. 6
Тел. (808122) 3-44-12,
3-68-59.

Для писем:

214000 г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 488.

E-mail: toloka@keytown.com

Распространитель — СП ООО

«Редакция газеты

«Толока в России»

Тел.: (8-0812) 61-19-80,
61-19-90.

Цена свободная.
Подписано в печать 3.05.2002 г.
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 1 026 700 экз.
отпечатан в ФГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 4164.

Газета набрана и сверстана
в компьютерном
центре «Толоки».

E-mail:

toloka@mail.telecom.mogilev.by

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию.

Издается с марта 1996 г.

В связи с изменением законодательства, введением в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера (№) страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА И МЕТОД ДОКТОРА ЯЩЕНКО

Этот недуг поражает главным образом женщин детородного возраста. Ученым до сих пор не удается выявить его причину...
«Предложенная мною технология — наше российское ноу-хау, в медицине с ней связывают самые большие перспективы».

5

СТР.

К ПОЕДИНКУ С ОПУХОЛЬЮ

Подробно описывается методика очищения суставов, почек, лимфы, применяемая в Центре народной медицины «Живица», чьи пациенты добиваются поразительных результатов, борясь с онкозаболеваниями.

8

СТР.



Для
тех,
кто
хочет

найти ответы на вопросы здоровья

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

(36) №8
1997

ЕСЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕДРАССУДКИ...

В беседе с нашим корреспондентом психотерапевт и сексолог Н. И. Олейников анализирует психосексологическую проблему женской мастурбации. А какова природа этого проявления у девочек, у подростков?

10

СТР.

ВЕРА. НАДЕЖДА. ЛЮБОВЬ

Хотите стать здоровым? Это не поздно в любом возрасте. Познакомьтесь с основными составляющими методики, по которой занимаются участницы группы «Вера. Надежда. Любовь». Их средний возраст — 70 лет. Но дело не только в методике, а в образе мыслей...

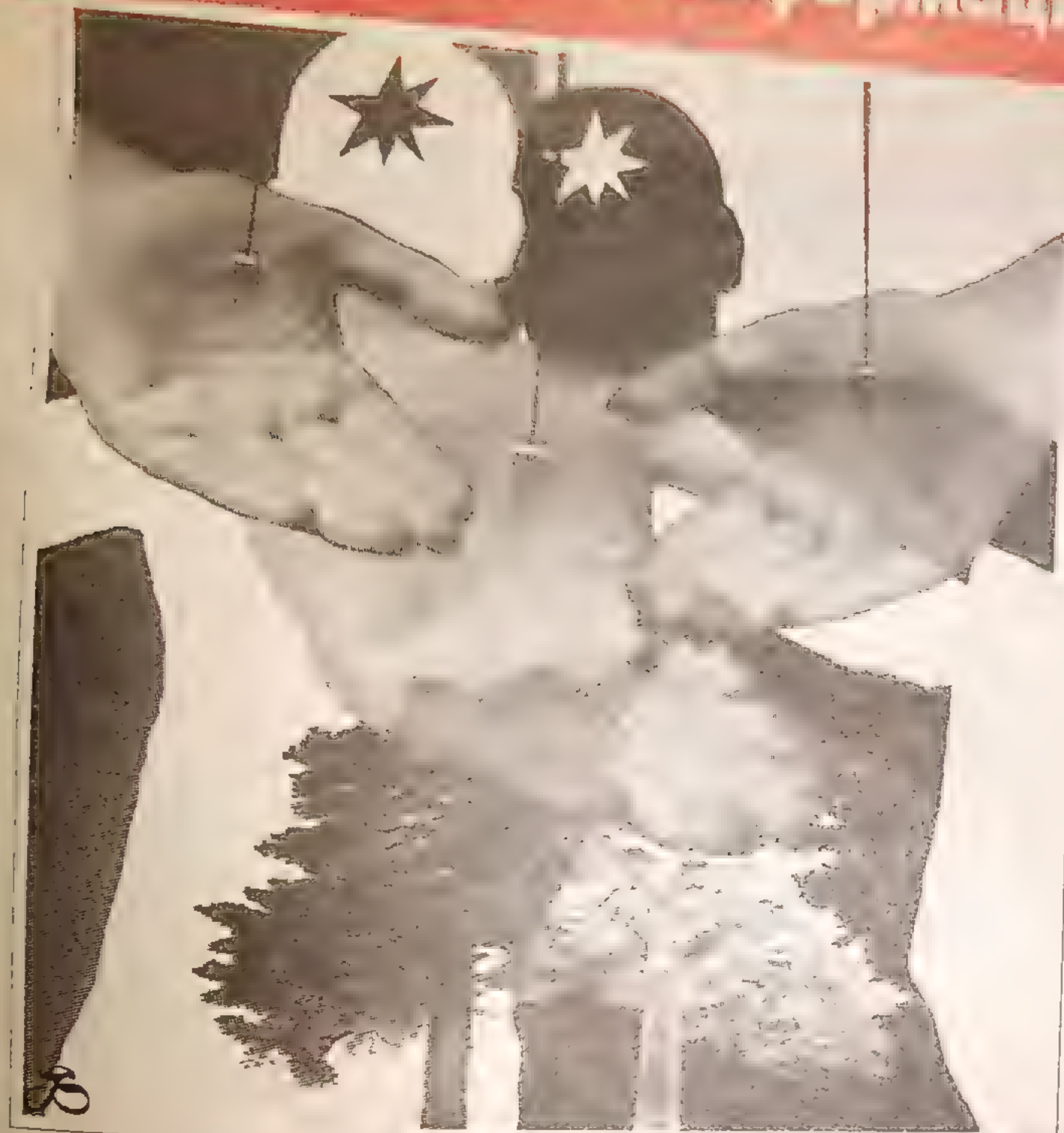
11

СТР.

Биолокация: информация из неведомого источника

ДИЕТА ПО МАЯТНИКУ

БИОЛОКАЦИЯ: информация из неизвестного источника



ДИЕТА ПО МАТГНИКУ

- Всегда ли вам на пользу простокваша?
- Нужно ли именно сейчас принимать это лекарство?
- Поймет ли лозоходец, что находится над подземным источником, если в этот момент он ищет клад или руду?
- Дедушки и внуки — кто кому нужнее?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы, прочитав интервью с вице-президентом Ассоциации инженерной биолокации **Евсеем Яковлевичем Мейлицевым**. В прошлом номере газеты он рассказал о помощи, которую дерево может оказать человеку, сняв с него «больную» энергию и подзарядив здоровой. Эти качества дерева были открыты и исследованы с помощью биолокации. Что же это такое?

Продолжение см. на стр.2

Дорогие друзья! Мы поменяли оформление нашей газеты. Нравится ли вам оно? Пишите нам.

В
СЛЕДУЮЩИХ
НОМЕРАХ

КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОГДА ЭРОС ОТДЫХАЕТ

«ЖИВАЯ ВОДА»

На вопросы нашего корреспондента отвечает Е.Я.Мейлицев.

— Что же такое биолокация?

— Сегодня о биолокации слышали почти все, но толком никто ничего сказать не может. Попробую сформулировать. Биолокация это еще не объясненное наукой свойство человека получать информацию из неведомого источника. Но конечно, как почти любое явление, биолокацию можно характеризовать по-разному, с разных точек зрения.

Биолокация имеет глубокие исторические корни. Несколько лет назад английская научная экспедиция обнаружила в Африке пещеру с изображением лозоходца — африканца, держащего в руках вильчатую ветку. Фреска датируется V тысячелетием до н.э. Средневековая Франция своим экономическим расцветом во многом обязана деятельности супругов Мартины де Бертра и Жана де Шастле и де Басалей, которые с помощью водоискательской лозы обследовали более 150 месторождений и открыли залежи олова, свинца, серебра, цинка и других полезных ископаемых. Их трактат об этом, адресованный королю Людовику XIII, был перехвачен кардиналом Ришелье, после чего оба были объявлены колдунами и закончили жизнь в тюрьме.

Переместимся в Россию. Указом императрицы Екатерины II в герб города Петрозаводска было введено изображение лозы, с помощью которой были обнаружены знаменитые источники Марциальных Вод.

Лоза использовалась при поисках кладов, воды, руд. На самом деле прибором здесь выступает не лоза, а человек, лоза же — только стрелка в приборе. Если выбросить стрелки из часов, мы не узнаем, который час. Но если оставить стрелки, вынудив механизм, часы просто не будут работать. Человек в данном случае — механизм.

— Давайте представим себе, что мы с вами находимся на территории, в недрах которой есть, к примеру, подземные воды, клады, нефть и руды. Вы ищете воду. Отреагирует ли рамка в ваших руках на руды, клад, нефть?

— В ответе на ваш вопрос заключается подтверждение того, что определяющая часть прибора — человек.

информации назвать традиционным?

Нет. Традиционным является способ, проверенный и подтвержденный другими методами. Однако я уверен, что и биолокация со временем станет традиционным, признанным методом.

— Используют ли иные, кроме рамки, инструменты в биолокации? Маятники, например?

— Возможны и рамки, и маятники различной формы, сделанные из различных материалов. Суть же — только в самом человеке.

Однажды в Киеве проводилось обследование пещер Киево-Печерской лавры. Нужно было составить план этих пещер, с разветвленными подземными ходами, расположенными на четырех уровнях. В украинском Институте геодезии специально для этого были изготовлены особо точные приборы,

залось, что утром простокваша ей энергетически не подходит. Сам организм, а не человек определяет это, и через 8 дней без утренней простоквашы экзема исчезла.

— Значит ли это, что ей вообще нельзя есть простоквашу?

— Не значит. Простоквашу ей хотелось, и однажды днем она проверила, благоприятно ли соотношение энергетики ее и этого продукта. Оказалось, что днем и вечером оно благоприятно, а утром — нет.

— Означает ли это, что диета «по маятнику» ничего не запрещает человеку навсегда?

— Человеку вообще не вправе кто-нибудь что-нибудь запретить. Маятник не запрещает и не разрешает. Если человек дисциплинирован, то он питается в соответствии с истинными потребностями своего организма. Когда это соот-

ветствие нарушается, приходится

БИОЛОКАЦИЯ: ЧЕЛОВЕК И...



фиксирующие пустоты в земле. Там же работала и единственная тогда в стране биолокационная партия В.С.Стеценко, операторы которой также фиксировали эти пустоты. По результатам показаний приборов было получено около 25% результативных скважин, а по данным операторов биолокации —

пить лекарство. Женщина, о которой была речь, не соблюдает эту диету в гостях. После чего маятник 3-4 дня «держит» ее на жесточайшей диете.

— Возможны ли лекарства при этой диете? Нужны ли они?

— Это очень важный вопрос. Выяснилось, что метод «маятника» приме-

ной фольги) за 30-50 секунд вызывает приступ стенокардии или другой сердечной болезни сердца.

— Мы говорили о многом: о деревьях, о рамках, о маятнике. Но мы не говорили о людях. Скажите, пожалуйста, во взаимоотношениях людей имеет ли значение их энергетика?

— Безусловно. Например, вы входите в помещение с незнакомыми вам людьми. Кто-то вызывает симпатию, желание общения, кто-то, возможно, — антипатию. Вы не знаете этих людей, они ничем не провинились перед вами, просто это — проявление взаимодействия энергоинформационных полей людей.

Приведу более интересный пример. Мы почти не придаем значения энергообмену между людьми. Старик обожает своих внуков, играют с ними, ласкают их, как правило, гораздо больше, чем своих детей. Дело в том, что к старости человек теряет энергетику и, лаская внука, он подзаряжается. Но в природе все гармонично, и внукам это тоже нужно. Дети очень энергетичны и, отдавая энергию старикам, они легко подпитываются свежей. Они как бы омываются, промываются энергией.

А теперь вспомним детей из детского дома. Даже хорошего детского дома, где они накормлены, вымыты, чисто одеты, но не обласканы. И если я, лаская внука, снимаю с него какую-то «порцию» энергии, он тут же обогащается новой. У детей, лишенных ласки, происходит застой энергии. Есть основания считать, что такая энергия является в том числе и материальной субстанцией нашей психики. В этом, наверное, причина того, что в детских домах вырастают дети с ослабленной психикой, склонные к депрессивным состояниям.

Между всеми людьми осуществляется постоянный энергообмен: между мужчиной и женщиной, родителями и детьми, дедами и внуками.

— Этот процесс, очевидно, важен в формировании жизни семьи, но, вероятно, он не менее важен и в «функциональном» рабочем коллективе?

— Конечно. Вопросами энергетической совместимости серьезно занимаются при подборе членов космических экипажей.

— Кто может определить меру этой совместимости? Ведь, наверное,

низм, часы просто не будут работать. Человек в данном случае — механизм.

— Давайте представим себе, что мы с вами находимся на территории, в недрах которой есть, к примеру, подземные воды, клады, нефть и руды. Вы ищете воду. Отреагирует ли рамка в ваших руках на руды, клад, нефть?

— В ответе на ваш вопрос заключается подтверждение того, что определяющая часть прибора — человек. Если оператор биолокации ищет воду, он пройдет мимо угля, нефти и золота. Рамка сработает только над тем, что этот оператор себе представляет. И чем четче он представляет себе искоемое, тем активнее будет поворот рамки. Отсюда еще один вывод: в процессе биолокации принимает участие наша психика.

— Биолокация — самостоятельная область знания? Может быть, даже отдельная наука?

— Биолокация не наука. Ибо каждая наука имеет свой предмет. И не область знаний, ибо она не ограничивается строгим или определенным кругом явлений. Биолокация может применяться во многих направлениях науки, а следовательно, и во многих областях знаний. Биолокация — один из методов или способов получения информации.

— Как это соотносится с понятием научного открытия? Ведь открытие и есть получение «весомого куска» неведомой ранее информации.

— Вячеслав Всеволодович Иванов, профессор, доктор технических наук, в 1978 году выпустил книгу «Чет и нечет». В этой книге он пишет о гениях — людях, обогативших человечество принципиально новой информацией. Так вот, никогда никто из гениев не преувеличивал своего значения в совершенных ими открытиях. Они говорили: «осенило», «снизошло», наконец, просто «приснилось». Но каждый раз, пишет Иванов, это было связано с одномоментным получением огромного объема информации из неведомого источника. Вот из такого же неведомого источника получает информацию и оператор биолокации.

— Вы начали с того, что биолокация, по крайней мере, несколько тысяч лет. Можно ли этот способ получения

фиксирующие пустоты в земле. Там же работала и единственная тогда в стране биолокационная партия В.С. Стеценко, операторы которой также фиксировали эти пустоты. По результатам показаний приборов было получено около 25% результативных скважин, а по данным операторов биолокации — около 75%. То есть более точного прибора, чем организм человека не создано, и, я думаю, создано не будет.

— Чем отличается работа с маятником от работы с рамкой?

— Маятник, в принципе, может применяться во всех случаях, когда применяется и рамка. На семинарах «Биолокация — здоровью» мы учим людей работать с маятником и даже создали специальную методику, которая позволяет выяснить, умеет ли человек работать с маятником или ему только кажется, что он умеет.

— Когда ему кажется, то работает кто или что?

— Когда ему кажется, то работает человек, его сознание и желание, а вот когда работает интуиция, когда отключена кора головного мозга и подсознание (которое, кстати, теперь называют надсознанием, а до революции называли сверхсознанием), это и есть умение работать с маятником.

— Итак, мы подошли к еще одной интереснейшей теме, которую развивали в прошлой нашей беседе: биолокация и здоровье человека. Я, например, слышала, что, используя определенную методику, с помощью маятника можно определять индивидуальную нефиксированную диету.

— Движение маятника определяет, можно ли есть человеку тот или иной продукт. Объясню на примере. Женщина шестидесяти лет, полный букет болезней. Но ее больше всего беспокоит нулевая кислотность желудка и пузырчатая экзема на руках, которую она не может вылечить 14 лет. Каждое утро в семье принято выпивать по стакану свежей простокваши. Когда же она начала питаться «по маятнику», ока-

зать лекарство. Женщина, о которой была речь, не соблюдает эту диету в гостях. После чего маятник 3-4 дня «держит» ее на жесточайшей диете.

— Возможны ли лекарства при этой диете? Нужны ли они?

— Это очень важный вопрос. Выяснилось, что метод «маятника» применим и при медикаментозном курсе, назначенном врачом. Примем положение, что диагноз поставлен верно и медикаментозный курс определен также правильно. Но врач не может знать ежесекундную индивидуальную потребность каждого своего больного. И вот оказывается, что верно выписанное лекарство не подходит сегодня, к примеру, после завтрака, а через час-два его можно принять. Далее посмотрим, нужна ли целая таблетка. Возможно, именно сейчас нужна четверть таблетки, а в другое время дозу придется увеличить. Организм сам для себя это определит, и это будет гораздо точнее, чем практически все современные методы, в том числе и метод Фолля.

— А позволяет ли питание «по маятнику» вообще жить без лекарств?

— Не знаю. Знаю точно, что позволяет резко сократить их потребление, а иногда и исключить вообще, если комбинировать воздействие деревьев и работу с маятником. Все это мы тоже обучаем на наших семинарах. Вообще мы объясняем и учим многому. Вот, например, почему у меня на мизинце кольцо белого металла?

— Почему?

— Потому что любое кольцо белого металла (даже свернутое из обыч-

ется постоянный энергообмен: между мужчиной и женщиной, родителями и детьми, дедами и внуками.

— Этот процесс, очевидно, важен в формировании жизни семьи, но, вероятно, он не менее важен и в «функциональном» рабочем коллективе?

— Конечно. Вопросами энергетической совместимости серьезно занимаются при подборе членов космических экипажей.

— Кто может определить меру этой совместимости? Ведь, наверное, это не работа психолога?

— Это может сделать психолог, только не каждый. Хорошему психологу известны связи психики и энергетики, и он умеет с ними работать.

— А психотип человека включает в себя энергетические характеристики?

— Это очень сложный вопрос. Им надо заниматься специально. Ответа на него я не знаю. Мне едва хватает времени, чтобы заниматься лесными деревьями европейской части России.

Я очень благодарна Евсею Яковлевичу Мейлицеву за большой, серьезный и очень интересный разговор. Возможно, у вас, уважаемые читатели, вопросов возникло больше, чем у меня, и ответов на них вы не получили. Ну что ж! Это хороший признак — признак того, что вы расширяете свои знания о мире и хотите знать еще больше. Возможно, у кого-то в связи с этим возникнет желание углубить их и задать свои вопросы самому Евсею Яковлевичу. А такая возможность у вас есть — в структуре фонда «Помоги себе сам» работает семинар «Биолокация — здоровью». Записаться на него можно по тел. 179-10-20, 179-16-04.

И. ЧЕРНОВИЧ



Кришналока

Культурно - музыкальное радио для души

Слушайте
и звоните нам!

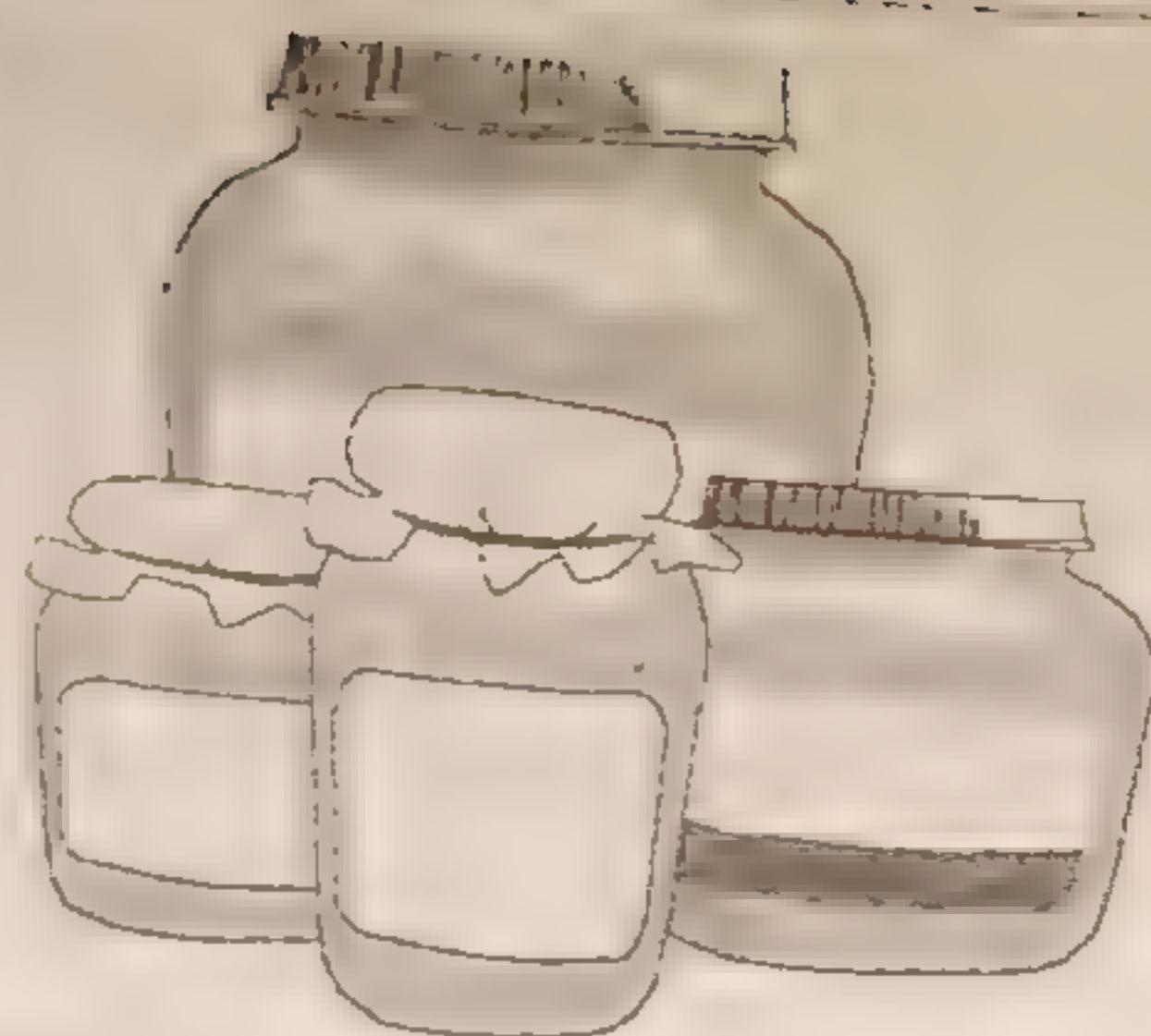
(095) 191-50-74

(095) 191-36-60

Настройте свой приемник на средние волны:
Москва — 963 кГц Мв, Санкт-Петербург — 1323 кГц.
Волшебный мир сокровенного знания и дивной музыки
откроется перед вами.

ЛЕТО

БОТУЛИЗМ — ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО!



Начинается сезон домашнего консервирования овощей, грибов, фруктов и прочей садово-огородной и лесной снеди. Что подобные заготовки небезопасны, известно многим: нарушение технологии приготовления таких продуктов может привести к их заражению ботулиническим токсином — сильным ядом, который быстро всасывается кишечником, проникает в кровь, поражает различные органы и в первую очередь — нервную систему.

Ботулизм (от латинского *botulus* — колбаса, считавшаяся когда-то перво-причиной болезни) был более известен лет назад открыт немецкими врачами. Однако со временем на первый план как основные виновники ботулизма выступили консервированные в домашних условиях грибы, овощи, фрукты и в несколько меньших масштабах — соленья и копченая рыба кустарного производства.

Специалисты выделяют три относительно независимые формы заболевания — пищевую ботулизм, ботулизм новорожденных и раневую ботулизм. Наиболее распространена первая форма, вызываемая токсином, попадающим в организм человека с пищей. У новорожденных токсинообразование происходит в желудочно-кишечном тракте, а при раневой ботулизме — в инфицированных тканях.

Возбудитель болезни — клостридия ботулизма — строгий анаэроб (способен жить без атмосферного кислорода), образует споры и в благоприятных условиях начинает вырабатывать самый сильный из известных бактериальных ядов. Токсин живуч: под прямыми солнечными лучами он до 118 часов сохраняет свою активность, даже концентрированные растворы поваренной соли или уксуса на него практически не действуют. Однако все виды токсинов разрушаются при 10-минутном кипячении или 30-минутном воздействии горячим (120°C) паром. К сожалению, инфицированные продукты чаще всего невозможно отличить по внешнему виду и вкусу от доброкачественных.

Клиническая картина ботулизма может варьироваться от легкого недомогания, когда больной даже не считает нужным обратиться к врачу, до летального исхода в 24 часа. Первые симптомы обычно возникают через 12 - 36 часов после принятия отравленной пищи, хотя период этот может быть как предельно кратким — каких-то 3 часа, так и растянуться до 14 дней.

Чем раньше болезнь заявляет о себе, тем она опаснее. Но нередко тяжелые и даже летальные ее формы развиваются после долгого периода интоксикации. Более чем у двух третей больных первым признаком ботулизма является пораже-

ние желудочно-кишечного тракта с тошнотой, рвотой, лижким стулом. Возможны грудные боли и жжение, отрыжка воздухом, вздутие и боли в животе. Понос и рвота длятся недолго и к моменту возникновения неврологической симптоматики исчезают, переходя в другую крайность: понос и рвота сменяются стойким запором.

Неврологические нарушения проявляются преимущественно поражением центральной и вегетативной нервной системы. Возможны симметричный паралич ног и рук, препятствующая нормальному дыханию слабость дыхательных мускулов. Чаще всего это становится главной причиной неблагоприятного исхода болезни. Даже при легких формах ботулизма токсин оказывает паралитическое действие на скелетную мускулатуру. Особо опасно поражение межреберных мышц, мышц брюшного пресса и диафрагмы, приводящее к нарушению дыхания и, как следствие, острой дыхательной недостаточности.

Как правило, большинство больных жалуются в первую очередь на нарушение зрения — «туман» или «пелену» перед глазами, расплывчатость, диплопию (двоение). Тяжелыми считаются случаи полной неподвижности глазных яблок и отсутствие реакции зрачков на свет — следствие паралича всех мышц глаза.

Столь же ранний симптом — «комочек в гортани» или несколько затрудненное проглатывание твердой и сухой пищи, а по мере прогрессирования болезни — мягком и жидкой тоже. В последнюю очередь ог-

раничивается способность пить. А при тяжелых формах из-за паралича мышц глотки пострадавших приходится кормить через зонд. Изменяется и голос — появляются осиплость, гнусавость, невнятность речи, вплоть до афонии.

Неверно укоренившееся мнение об отсутствии при ботулизме каких-либо психических нарушений. На самом деле возможно развитие классического психоза с галлюцинациями.

Многие годы медики считали, что человек заболевает почти исключительно после приема содержащей токсин пищи. Ныне эта концепция пересмотрена: установлено, что у новорожденных ботулизм может развиться после попадания спор в желудочно-кишечный тракт чаще всего с медом, поэтому давать его детям до года не рекомендуется. Но до сих пор нет ответа на вопрос, почему не все зараженные спорами дети заболевают. Кстати, очень важен возраст, ведь в 90 случаях из 100 недуг поражает детей до шести месяцев.

Болезнь у грудничков сопровождается запорами и параличом мускульных групп. Клиническая картина — от легкой сонливости до сильной гипотонии и дыхательной недостаточности. Ребенок перестает держать голову, плачет редко и хрипло, вяло сосет. А в целом симптомы — как у взрослых.

Раневая ботулизм, развивающийся при выработке токсина в травмированных тканях, встречается крайне редко, в основном в районах военных действий. Эта форма мало отличается от классической, однако имеет более выраженную и сход-

ную с лихорадочной реакцией при отсутствии желудочно-кишечных проявлений.

Несмотря на четкость клинической картины, некоторые симптомы ботулизма присущи и другим инфекционным заболеваниям (сальмонеллезу, пищевой токсикоинфекции), но без расстройств зрения и трудностей с глотанием. Кроме того, при пищевых токсикоинфекциях преобладают сердечно-сосудистые расстройства, тогда как для ботулизма характерны нарушения дыхания.

И все же при малейших подозрениях и тем более первых симптомах недуга нужно сразу обращаться за медицинской помощью, ведь даже легкие его формы опасны развитием дыхательной недостаточности. Спасение жизни зависит от сроков введения противоботулинической сыворотки. Лечить можно и нужно еще на догоспитальном этапе: промыть желудок и кишечник 5-процентным раствором гидрокарбоната натрия (сода) для удаления еще не всосавшейся части токсина. Здоровье и работоспособность восстанавливаются медленно. Расстройства зрения могут долго сохраняться после исчезновения других клинических проявлений ботулизма.

Помните: губительно действует на споры только стерилизация при температуре не ниже +120°C. И строго соблюдайте правило: приготовленные домашние консервы из грибов и овощей нестерилизовать 10-15 минут в кипящей водя-

Солнце — прекрасное и... коварное

но и пигментными пятнами, особенно на наиболее чувствительных участках лица, у глаз, на шее...

Солнечные ванны противопоказаны

Материал подготовила А.Етимян

облучения родимого пятна, бывшего в зародышевом состоянии в подкожном слое. Поэтому обязательно обращайтесь внимание на появление

Солнце — прекрасное и... коварное

Древние китайцы считали солнце идеальным оружием против оспы, египтяне лечили им пигментацию, а Гиппократ рекомендовал как средство от рахита.

Итак, солнце благоприятно:

А) ДЛЯ МАСКИРОВКИ ДЕФЕКТОВ ФИГУРЫ

Почему большинство женщин ассоциируют солнце и красоту? Несомненно, потому, что кожа под солнечными лучами приобретает цвет, скрывающий или, по крайней мере, смягчающий мелкие и порой даже крупные дефекты фигуры. Древние греки — истинные знатоки в вопросах эстетики — связывали белую кожу с телесной тучностью. Магия загара — это, действительно, способ создания видимости утонченной фигуры, аналогично впечатлению от одежды темного цвета зимой. Кроме того, загар оттеняет цвет глаз, волос и подчеркивает белизну зубов.

Б) ПРИ БОРЬБЕ С ДЕПРЕССИЕЙ

Солнце обладает замечательной способностью заставить нас видеть жизнь в розовом свете. И этому есть научное объяснение. Оказывается, оно не только воздействует на наши мозговые центры, управляющие половой и эндокринной системами, но и увеличивает количество мелатонина, гормона счастья, который редко обнаруживает себя в периоды стресса, тоски и недостатка солнечного света. Именно поэтому южане непринужденнее и жизнерадостнее северян. Удивительная способность света и тепла излечивать депрессивные состояния положила начало новому направлению медицины — фототерапии.

В) ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Прочность нашего скелета зависит от витамина D, участвующего в метаболизме кальция (абсорбции, фиксации). Поскольку этот витамин синтезируется в коже под действием солнечных лучей, жители северных стран чаще страдают от его недостатка. Главной причиной

преждевременных родов там является дефицит витамина D у матери, поэтому он особенно необходим беременным женщинам начиная с шестого месяца. Согласно исследованиям американских ученых, детям с рождения, вне зависимости от места жительства, необходимо как минимум три часа ежедневной инсоляции во избежание заболевания рахитом. И наконец, женщинам в период менопаузы также полезно солнце. Гормональная перестройка сопровождается потерей кальция, что может привести к такому опасному заболеванию, как остеопороз.

Г) ПРИ ПСОРИАЗЕ

Это кожное заболевание, отравляющее жизнь миллионам людей, отступает под действием ультрафиолетовых лучей. Для обновления и излечения эпидермы достаточно около пяти месяцев облучения.

Д) ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЭКЗЕМЫ

Солнечные, или ультрафиолетовые, лучи выполняют в данном случае своего рода генеральную чистку, предотвращая распространение бактерий с зараженных участков кожи на здоровые.

Следует, однако, помнить, что умеренная солнечная очистка кожи может привести к развитию раковых заболеваний.

Организму каждого человека присуща способность вырабатывать энное количество меланина — вещества, ответственного за загар и защищающего как от солнечных ударов, так и от коварных меланом. У темноволосых и смуглых его больше, чем у светловолосых и белокожих, но и у тех и у других оно одинаково уменьшается после каждого солнечного сеанса (клетки, ответственные за загар, не восстанавливаются).

Да, что ни говори, нет в мире совершенства. И солнце, такое ласковое и целительное, может оказаться коварным и опасным врагом.

Злоупотребление пребыванием на солнце ведет к преждевременному старению кожи — она покрывается не только морщинами,

но и пигментными пятнами, особенно на наиболее чувствительных участках лица, у глаз, на шее...

Солнечные ванны противопоказаны:

А) ПРИ ПРИЕМЕ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ

Некоторые антидиабетические и антигипертензивные препараты, антидепрессанты, антибиотики, диуретики и сульфаниламиды, безупречные в других условиях, под действием солнца могут проявить фоточувствительный эффект и вызвать экзему или крапивную лихорадку. Поэтому, прежде чем начинать загорать, посоветуйтесь с врачом.

Некоторые оральные контрацептивы также плохо уживаются с солнцем и провоцируют гиперпигментацию кожи лица (появляющуюся также при беременности).

Б) ПРИ ВАРИКОЗАХ

При плохой циркуляции крови солнце, как и любые другие источники тепла, расширяет поврежденные сосуды. В результате кровь вместо того, чтобы подниматься к сердцу, застаивается в сосудах ног. Единственный выход: защищать ноги от солнца с помощью кремов, поменьше оставаться на солнце, больше двигаться или, по крайней мере, поднимать ноги для улучшения венозного кровотока.

В) ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВЫСЫПАНИЯХ

Знаменитая сенная лихорадка, проявляющаяся сыпью на груди и руках и сильным зудом, зачастую прекращается, если сократить время пребывания на солнце.

Г) ПРИ НАЛИЧИИ РОДИНОК

Многочисленные исследования свидетельствуют об определенной связи между солнцем, родинками и меланомами. Светлокожие, белокурые или рыжеволосые люди более других подвержены риску развития злокачественных опухолей этого типа.

Главная причина их появления — недостаток естественной защиты кожи. Особенно часто заболевание провоцируется длительным пребыванием на солнце в детстве и отрочестве.

Меланома, возникшая к сорока годам, может быть результатом солнечного

спора только стерилизации при температуре не ниже +120°C. И строго соблюдайте правило: приготовленные дома консервы из грибов и овощей не подлежат термической обработке 10-15 минут в кипящей воде.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА А.ЕТИМЯН

облучения родимого пятна, бывшего в зародышевом состоянии в подкожном слое. Поэтому обязательно обращайтесь внимание на появление новых родинок и в первую очередь на спине — там их любимое место.

Д) ПРИ ВИТИЛИГО: ЗАГАР ЗАПРЕЩЕН

Тем, кто знаком с проблемами витилиго, может показаться, что загар — единственная возможность скрыть неприятные белые пятна. В действительности же, участки кожи, не способные вырабатывать пигмент из-за нарушения функции меланоцитов, ничем не защищены и сгорают гораздо быстрее, чем здоровая кожа.

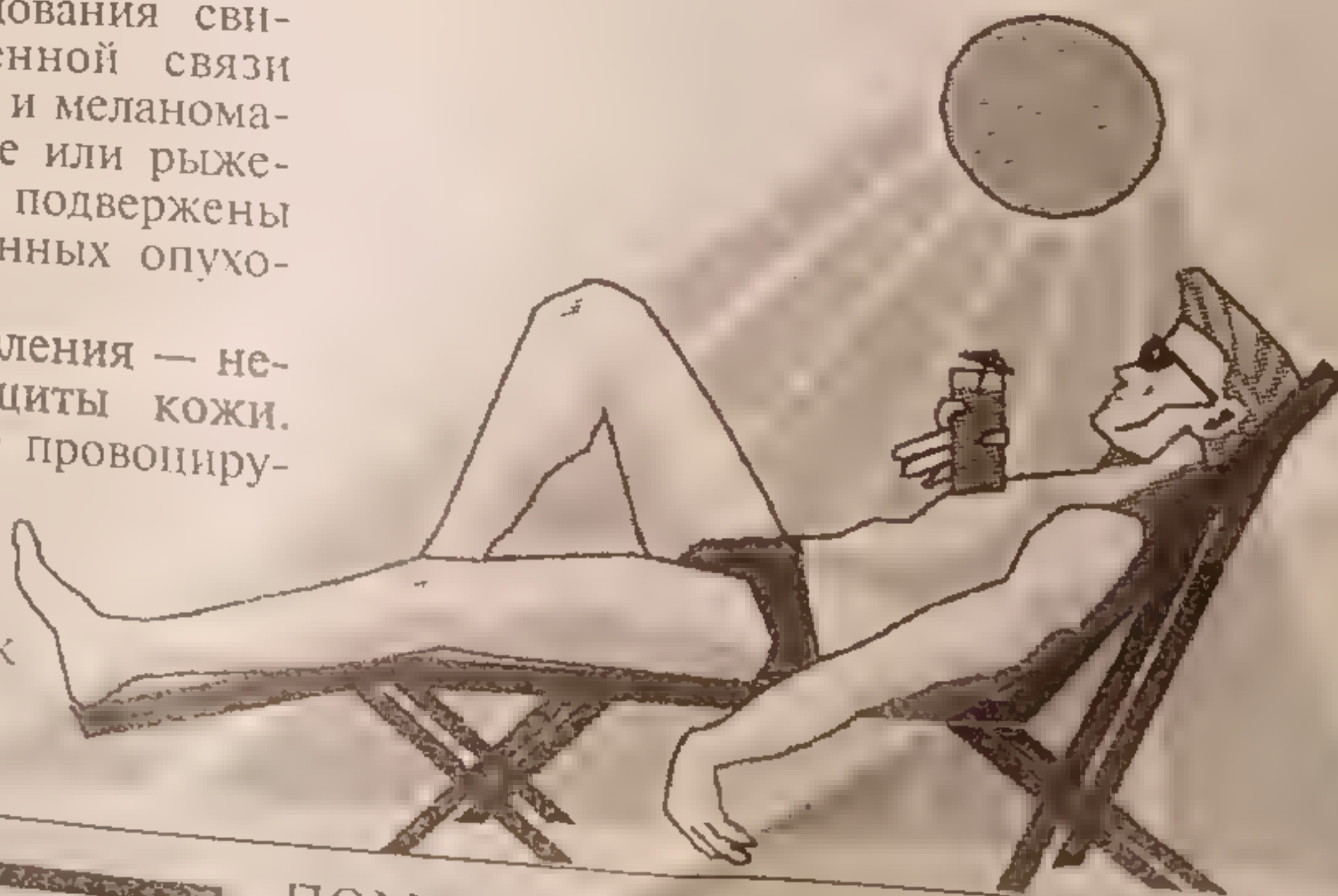
Однако сеансы ультрафиолетового облучения, в очень слабых дозах и под наблюдением врача, дают при лечении витилиго положительные результаты.

Е) ПРИ ГЕРПЕСЕ

Вирус герпеса может очень долго оставаться в латентном состоянии, ожидая «благоприятного» стечения обстоятельств. Это могут быть вирусные болезни (пневмония и грипп) и солнце. В это время зараженные вирусом клетки начинают стремительно размножаться, чаще всего на губах и вокруг рта. Поэтому при герпесе нужно стараться избегать солнечного воздействия.

Ж) ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ

Солнце маскирует все недостатки кожи. Однако когда лето кончается, и загар сменяется зимней бледностью, угревые прыщи проявляются вновь, но более крупные и многочисленные.



ОГУРЕЦ НЕ ТОЛЬКО С ВОДКОЙ МОЛОДЕЦ

Кажется, мы знаем о нем все. А самое главное то, что на 97% огурец состоит из воды. И вода эта не простая, скорее она похожа на «живую» воду, дистиллированную самой природой.

Поль Брэгг, специалист по продлению жизни, в своих работах пишет об исключительном значении дистиллированной воды в век глобального отравления окружающей среды.

Если человек пьет только жесткую воду, а именно такая течет из крана, то на внутренних стенках сосудов откладываются неорганические вещества, которые не усваиваются организмом и образуют закупорки. Это означает, что количество крови, достигающей сердечной мышцы, постепенно уменьшается, начинаются сбои в деятельности сердца вплоть до полной его остановки. А закупорка сосудов, идущих к мозгу, может вызвать серьезные нарушения, грозящие параличом.

Мало того, что дистиллирован-

ная вода лишена этого отрицательного свойства, она еще помогает растворению многих ядов, накапливающихся в организме в процессе его жизнедеятельности, а затем выводит их через почки, не оставляя в них камней и песка.

Ученые доказали, что эта вода почти полностью совпадает по своему составу с внутриклеточной жидкостью. Таким образом организм освобождается от истощающей каждодневной работы по очистке и структурированию того, что поступает в него из водопроводной воды.

Тут-то и хочется вернуться к разговору об огурцах, почти целиком состоящих из воды природной очистки.

«...Это прекраснейшее естественное мочегонное средство, — пишет известный американский диетолог Н.Уокер, — огуречный сок способствует выведению из организма излишков мочевой кислоты, а следовательно, лечит ревматические заболевания, подагру».

В смеси с морковным и свекольным соками он образует великолепное очистительное средство для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез. Кстати, считается, что сок горьких огурцов обладает более выраженным лечебным действием.

Пектины улучшают работу желудочно-кишечного тракта. А огуречная клетчатка к тому же выводит из организма излишки холестерина. Высокое содержание калия, кремния и серы делает огурцы незаменимым профилактическим средством для поддержания в здоровом состоянии кожи, волос, зубов.

В этом овоще ученые неожиданно для себя обнаружили йод, причем в легкоусвояемой форме. Впрочем, народные лекари давно заметили: кто вдоволь ест огурчики, тот не страдает заболеваниями щитовидной железы. Отваром цветков огурца лечат малярию, а измельченные огурцы прикладывают к опухолям и воспаленным участкам кожи.

Содержание витаминов пусть и незначительно, но их сбор — С, В₁, провитамин А и другие — весьма важен для улучшения усвояемости

пищи, особенно белковой. Вот почему мясное блюдо не только вкуснее, но и полезнее с салатом из огурцов.

Придя на кухню, не ограничивайте своей фантазии, так как огурец сочетается со всеми продуктами, кроме молока. А если у кого-то он вызывает метеоризм и диспепсию, в соответствии с древним медицинским трактатом «Мудрость веков» употребляйте мед с тмином.

Еще одно полезное качество огурцов — низкая калорийность. Они хороши для разгрузочных дней, а тучным людям и в обычные дни полезно с нежирным мясом, сыром или рыбой использовать вместо хлеба огурцы.

Обилие в народном календаре огуречных дней — Иова (6 мая), Фалалея (20 мая), Леонтия (23 мая), Евдокии (4 августа по старому стилю, когда поспевают огурцы) говорит само за себя.

Шесть тысяч лет сосуществует рядом с человеком огурец. Его родина северо-восточная Индия, где и сейчас можно встретить дикие разновидности, словно лианы обвивающие стволы деревьев. На российские огороды он попал в XVI веке сразу несколькими путями: из Византии, Западной Европы

и Китая. Свое звучное и казалось бы исконно русское имя огурец получил не сразу. Ему предшествовало исчезнувшее «огур», заимствованное у греков. Оно означало «неспелый», «несозревший». Это очень любопытно: ведь на самом деле, в отличие от своих близких родичей — арбузов, дынь, которые чем спелее, тем вкуснее, огурцы ценятся, пока они не пожелтели. то есть не созрели окончательно.

Впрочем, возвращаясь к теме нашего отнюдь не гастрономического разговора, замечу: перезревшие огурцы очень полезны — это прекрасное слабительное. А отвар из перезревших плодов и плетей применяют при заболевании печени и желтухе.

Истари применялись огурцы в косметике как средство очищающее, освежающее и отбеливающее кожу.

В заключение я хочу извиниться перед читателями за сознательную оговорку, хотя не без основания полагаю, что вы ее не заметили. Мы привыкли называть огурцы овощами, но это не совсем так. По ботанической классификации огурец, как и арбуз, вовсе не овощ, а ягода, точнее — ложная ягода.

Олег Любин

ПЕЙ ДО ДНА,



ИЛИ ЖАЖДА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

В жаркую погоду, во время занятий тяжелым физическим трудом или спортом первым делом хочется выпить много воды. Почему появляется жажда и как

жизни функционируют не в полную силу. Именно поэтому так тяжело справляются с ней дети и пожилые люди.

стаканом вечером перед сном. И наконец, чтобы извлечь из этого максимальную пользу, важно выбирать минеральную воду, подходящую вам по составу.

Вы чувствуете себя усталым, утомленным? Тогда покупайте минеральную воду, богатую магнием.

Вы любите спорт? Ищите минеральную воду, обогащенную кальцием: для поддержания мускулатуры в хорошей форме. При регулярных занятиях спортом дневная доза должна составлять не меньше 2 л. Кроме того, чтобы избежать сведения мышц и судорог, следует пить до, во время и после тренировок.

Если вы решили бороться с лишними килограммами, то рекомендуется вода, обогащенная минеральными солями, недостаток которых зачастую возникает при соблюдении диеты. Еще одно преимущество: она улучшает процесс пищеварения.

Я НЕ УМРУ ОТ ИНСУЛЬТА И РАКА...

если брошу курить

Эксперты пришли к выводу, что причиной смерти каждого пятого человека на Земле является табакокурение. По оценкам специалистов Всемирной организации здравоохранения, в странах СНГ от курения табака в 1985 г. умерло 378 тыс. человек, а в 1995 г. — уже почти 500 тыс. Автор нового исключительно эффективного пособия по борьбе с курением Виктор Иванович ГРИНЕВ убежден: при помощи этой методики в России можно добиться значительного уменьшения числа курящих.

Полтора десятилетия

раняется в ходе обучения. Практика показала: для избавления от привычки курения табака требуется всего 4-8 суток. В процессе работы по пособию запрета на курение нет, как не требуется и особая сила воли. Необходимо лишь умение читать, писать, думать и проявлять самодисциплину в выполнении несложных рекомендаций метода. Стаж курения, возраст, образование существенной роли не играют. В дальнейшем человек, прошедший обучение по пособию «Самоизбавление от курения табака», может помочь из-

ИЛИ ЖАЖДА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

В жаркую погоду, во время занятий тяжелым физическим трудом или спортом первым делом хочется выпить много воды. Почему появляется жажда и как лучше ее утолять?

Человеческое тело представляет собой поистине фантастический механизм, в котором вода играет первостепенную роль: недаром тело взрослого человека почти на 60% состоит из воды.

В обычных условиях мы каждый день теряем около 2-2,5 л воды. Естественно, что в жару эти потери возрастают. Слишком длительные спортивные занятия также могут отнять несколько дополнительных литров воды. Установлено, что при интенсивной нагрузке человеческий организм может выделять до 5 л воды в день (3 л — в виде пота, 1 л — в виде мочи и 1 л — при дыхании).

СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Проверить, нуждается ли ваш организм в жидкости, очень просто: по цвету выделяемой мочи. Если она светлая, значит, все в порядке; если темная, значит, выделения мочи концентрированы, так как организм «экономит» воду. На более поздней стадии обезвоживание диагностируется щипком кожи: кожная складка сохраняется дольше обычного. Врачи-физиологи говорят, что ощущение жажды — это сигнал бедствия. Оно появляется, когда клетки теряют от 0,5 до 1,2% воды.

НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫ ДЕТИ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Контролирующие жажду независимые системы регулирования воды и регулирования температуры в начале и в конце

жизни функционируют не в полную силу. Именно поэтому так тяжело справляются с ней дети и пожилые люди.

ЧТО ЗНАЧИТ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ?

Выпиваемая жидкость насыщает клетки примерно через двадцать минут. Но чувство жажды исчезает гораздо быстрее, как мираж! Это возможно благодаря множеству клеточных рецепторов, устилающих рот, горло, желудок и стенки кровеносных сосудов. Непосредственно связанные с «центром» жажды, они информируют его, что «вода пошла», еще до того, как она поступает в желудок, отключая таким образом сигнал мозга о жажде. В противном случае нам пришлось бы пить по крайней мере в течение двадцати минут, пока вода не дойдет по назначению.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ЖАЖДУЩИХ

Пить теплое или холодное?

В принципе, для жаждущего не имеет значения, каким будет питье. Свежее пиво так же эффективно, как чай с мятой. Но охлажденные напитки действуют медленнее, поскольку должны оставаться в желудке до тех пор, пока не нагреются до температуры 37°C.

Если минеральную — то какую и как?

Рекомендуется каждый день выпивать 1,5 л воды, причем лучше натуральную минеральную. В идеале следует регулярно пить воду в течение дня, начиная с большого стакана утром натощак и заканчивая таким же

чтобы избежать сведения мышц и судорог, следует пить до, во время и после тренировок.

Если вы решили бороться с лишними килограммами, то рекомендуется вода, обогащенная минеральными солями, недостаток которых зачастую возникает при соблюдении диеты. Еще одно преимущество: она улучшает процесс пищеварения.

Газированную или нет?

Но возможно, вы предпочитаете газированную воду, такую приятную на вкус и так хорошо утоляющую жажду летом? Она также может быть минерализована, например, содержать магний, кальций и бикарбонат, и способствовать хорошему пищеварению. Но помните, какую бы минеральную воду вы не предпочли, ее нельзя пить постоянно (за исключением фторированной); только совершенно здоровым людям не противопоказано регулярное употребление минеральной воды.

Последний совет: пейте, не дожидаясь появления чувства жажды, поскольку этот сигнал слегка запаздывает. Сухость во рту означает, что у вас уже начинается обезвоживание организма...

Солоноватую или сладкую?

В нормальных условиях организм получает достаточное количество минеральных солей вместе с пищей. Единственное исключение: длительные нагрузки в разгар лета. Спортсмены также должны иногда принимать солевые таблетки. Что касается содовой воды, то она содержит 100 г сахара на 1 л, тогда как нашему организму требуется не более 50 г сахара на 1 л. Подобные слишком концентрированные напитки создают ощущение тяжести в желудке и хуже усваиваются. Так что проще и лучше всего пить обычную воду, например, из-под крана.

Подготовила Н.ДЕВДАРИАНИ
по материалам зарубежной прессы

1985 г. умерло 378 тыс. человек, а в 1995 г. — уже почти 500 тыс. Автор нового исключительного эффективного пособия по борьбе с курением Виктор Иванович ГРИНЕВ убежден: при помощи этой методики в России можно добиться значительного уменьшения числа курящих.

Полтора десятилетия назад основатель оригинального метода борьбы с курением Геннадий Андреевич Шичко пришел к выводу, что эта пагубная привычка — результат невежественного отношения людей к своему здоровью. В.И.Гринев — последователь Г.А.Шичко — разработал учебное пособие и тем самым сделал этот метод доступным каждому желающему. Эффективность метода очень высока. Для того, кто добросовестно выполняет несложные рекомендации, вероятность избавиться от курения близка к 100%.

Приведем только один из многочисленных отзывов о методе:

«Курил 22 года. ...Два раза лечился иглоукалыванием — не помогло. Много раз пытался бросить курить. Держался до двух месяцев, но после срыва начинал курить снова. Обычно выкуривал 30-35 сигарет ежедневно, на второй день обучения — 9 сигарет, на третий — 6, на четвертый — 4, на пятый — 2. После прохождения заочного восьмидневного курса не курю уже больше года».

В.Соколов, 38 лет, Москва.

Действительно, самостоятельно избавиться от этой привычки удастся не каждому, так как она становится частью образа жизни курильщика. Но у каждой устойчивой привычки (рефлекса) есть свой раздражитель, который и уст-

необходимо лишь уметь читать, писать, думать и проявлять самодисциплину в выполнении несложных рекомендаций метода. Стаж курения, возраст, образование существенной роли не играют. В дальнейшем человек, прошедший обучение по пособию «Самоизбавление от курения табака», может помочь избавиться от курения своим близким и друзьям.

Важно помнить, что пособие следует рассматривать не как книгу для чтения, а как очень действенное средство для достижения цели. Стоимость пособия — 60 000 руб.

Продолжается также прием заявок на пособие В.Гринева «Самое простое, доступное и эффективное снижение веса», стоимость — 50 000 руб.

Пособия можно приобрести по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, д.46/15, КЦ «Москвич», к.333 (ст.м. «Текстильщики»); тел.179-10-20, 179-16-01.

Пособия «Самоизбавление от курения табака» и «Самое простое, доступное и эффективное снижение веса» высылаются также наложенным платежом. Заявки отправляйте по адресам: 111395, Москва, а/я 15.

Казьмину М.И.

Тел.309-48-36.

300000, Тула, а/я 230.

Сухоруковой И.П.

399740, Липецкая обл., г.Елец, а/я 101. Гринченко В.И.

Стоимость пособий с почтовыми расходами — 69 000 и 58 000 руб. соответственно; авиапочтой — до 82 000 руб. и до 70 000 руб., по предоплате — 65 000 руб. и 55 000 руб. (высылаются в первую очередь).

КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА И МЕТОД ДОКТОРА ЯЩЕНКО

Этот недуг поражает главным образом женщин детородного возраста. Ученым до сих пор не удается выявить его истинную причину. Возможно, это самая банальная простуда, ангина, непереносимость антибиотиков, вакцинации, беременность, роды, аборт, не исключены и неблагоприятные экологические условия. Есть основания считать, что болезнь может передаваться по наследству.

Красная волчанка, а именно так называется это заболевание, многолика в своих проявлениях: слабость, недомогание, потеря веса, часто — поражение кожи на спинке носа и щеках, на волосистой части головы с одним-двумя очагами облысения. Болезнь развивается исподволь, а обострение наступает, как правило, в весенне-летний период.

Встречающаяся наиболее часто относительно доброкачественная кожная форма красной волчанки начинается с ограниченного очага покраснения (гиперемии), центр которого покрывается болезненно снимающимися серовато-белыми чешуйками. Прогрессируя, заболевание переходит в более тяжелые стадии, вовлекая в патологические процессы внутренние органы, в частности сосуды и почки. Могут появиться боли — в суставах и иных местах: в легких возможны характерные воспаления — васкулит или пневмонит; в почках — нефрит. При тяжелых формах известны случаи поражения оболочек сердца. Реже болезнь возникает внезапно и сопровождается сильной лихорадкой, острым полиартритом.



Профессор Л.В.Ященко

ром Львом Васильевичем Ященко. В чем его суть?

— Нередко иммунная система человека ведет себя странно, — рассказывает Лев Васильевич. — Если судить по анализам, все, казалось бы, в норме, а человек тает на глазах. Результаты лабораторных исследований не всегда отражают истинное состояние больного. Гипотез, объясняющих как же действуют защитные силы организма, выдвинуто много. Однако ни одна не стала общепризнанной. К наиболее интересным относится теория идиотипов (от греческих слов «своеобразный» и «форма»), предложенная в семидесятых годах швейцарским ученым Н.Ерне. Опираясь на идеи Ерне и свой более чем 30-летний опыт в иммунологии, я попытался построить схему функционирования иммунитета. Вот ее суть в самых общих чертах.

Предположим, на организм действует чужеродный фактор (антиген), способный вызвать заболевание. Сопrotивляясь, лимфоциты вырабатывают антитело-1, несущее следы антигена и так же чуждое организму. Уже в борьбе с ним иммунитет формирует антитело-2. Так постепенно создается цепочка из сотен тысяч звеньев, названных идиотипами, использование которых в лечении напоминает прививки против болезней. Только в данном случае организм

«Раскольников тотчас признал Катерину Ивановну. Это была ужасно похудевшая женщина, тонкая, довольно высокая и стройная, еще с прекрасными темно-русыми волосами и действительно с раскрасневшимися до пятен щеками. Она ходила взад и вперед по своей небольшой комнате, сжав руки на груди, с запекшимися губами и неровно, прерывисто дышала. Глаза ее блстели как в лихорадке, но взгляд был резок и неподвижен, и болезненное впечатление производило это чахоточное и взволнованное лицо...» Так описывает свою героиню, страдавшую от чахотки, Ф.М.Достоевский в романе «Преступление и наказание».

Справедливо говорят, что чахотка (устаревшее название туберкулеза) стара как мир. Ее возбудитель — микобактерия туберкулеза — была открыта в 1882 году немецким ученым Р.Кохом. Но археологические раскопки и древнейшие документы доказывают, что болезнь существовала задолго до этого. Так, из десяти египетских мумий, у четырех обнаружены следы туберкулезного поражения позвоночника.

Напомним, что туберкулез — хроническое инфекционное заболевание, при котором в различных органах, чаще всего в легких, образуются специфические воспалительные очаги. Основной источник заражения — больной, выделяющий с мокротой микобактерии туберкулеза. По наследству болезнь не передается. Помимо людей туберкулезом болеет домашний скот, в основном крупный рогатый, и домаш-

польем. К тому же туберкулез помолодел: показатель заболеваемости среди лиц в возрасте 20—39 лет превышает среднероссийский в 1,5 раза. Кроме того, стали появляться и тяжелые формы туберкулеза, не регистрировавшиеся последние 30 лет. Сегодня основными носителями инфекции являются заключенные следственных изоляторов и тюрем.

Среди причин ухудшения эпидемиологической ситуации специалисты называют снижение уровня жизни населения, ухудшение питания, стрессы, миграцию населения, в том числе с территорий, традиционно неблагополучных

не может эффективно функционировать в нынешних социально-экономических условиях. Нужна новая концепция проведения противотуберкулезных мероприятий. Решение этой проблемы, по мнению Л.П.Капкова, зависит от скоординированных действий ряда министерств и ведомств.

Пока вопрос о борьбе с туберкулезом решается «наверху», рядовому гражданину следует позаботиться о себе самостоятельно. Каковы же меры профилактики туберкулеза?

Прежде всего, это противотуберкулезная вакцинация. Она не дает 100-про-

ТУБЕРКУЛЕЗ ОПЯТЬ НАСТУПАЕТ

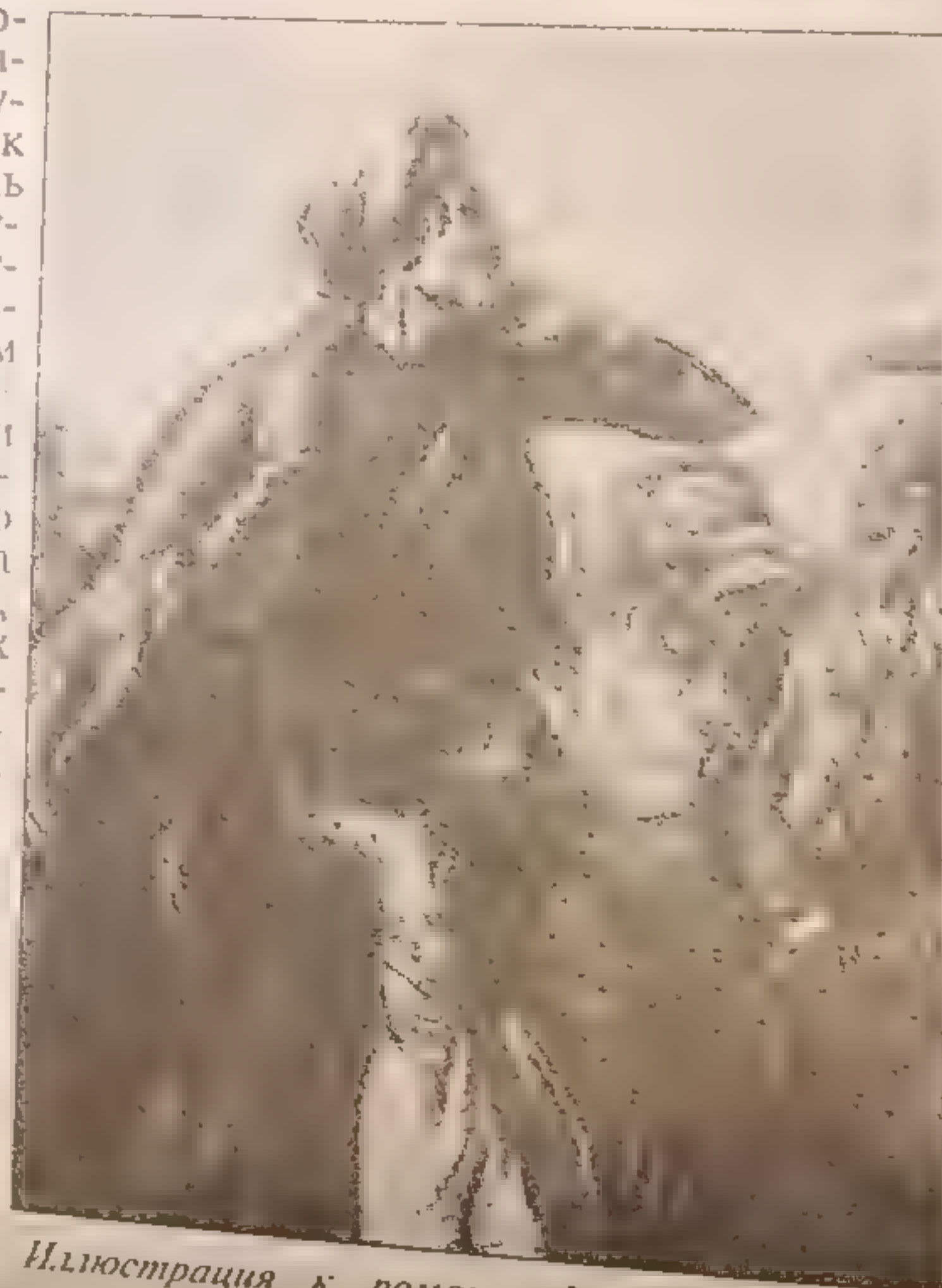


Иллюстрация к роману Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание». Худ. Д.Шмаринов

центной гарантии, но, как считают врачи, примерно на 80 процентов защищает от опасности заражения. И даже заболев, привитый человек переносит туберкулез значительно легче. Кстати, наша вакцина БЦЖ наряду с японской и датской признана одной из лучших. Появилась и новая модифицированная вакцина БЦЖ-М (она, в частности, показана детям, родившимся с пониженным весом). Впервые прививки БЦЖ делают новорожденным, как правило, в родильном доме, потом — в 6-7 и в 15 лет при отрицательной пробе Манту. В случае необходимости, например, в больших коллективах, ревакцинацию проводят также в 21-22 и в 28-29 лет.

Еще один важный момент — это питание. Следите за тем, чтобы в вашем рационе присутствовали такие биологически ценные продукты, как мясо, рыба, молоко, яйца.

по туберкулезу (Таджикистан, Казахстан, Чечня). Финансирование противотуберкулезных учреждений и противозидемических

...переходит в более тяжелые стадии, вовлекая в патологические процессы внутренние органы, в частности сосуды и почки. Могут появиться боли — в суставах и иных местах; в легких возможны характерные воспаления — васкулит или пневмонит; в почках — нефрит. При тяжелых формах известны случаи поражения оболочек сердца. Реже болезнь возникает внезапно и сопровождается сильной лихорадкой, острейшим полнартритом.

Функциональные изменения происходят и в нервной системе: появляются раздражительность, подавленное настроение, бессонница. Самая опасная форма — волчаночная нефропатия: нарастающая почечная недостаточность нередко приводит к летальному исходу. Изменяется состав крови. Присутствие в ней L-клеток обычно подтверждает правильность диагноза, хотя обнаружить волчаночные клетки не всегда удается.

Болезнь может развиваться по-разному: принимать вялотекущий характер или стремительно прогрессировать. Некоторые формы, в частности кожные, успешно исцеляются. Труднее, когда поражены суставы, почки и некоторые другие органы. От красной волчанки страдают, как правило, молодые и зрелые женщины, но известны и случаи заболевания девочек. Недуг этот, считают врачи, можно ставить в один ряд с болезнями, при которых иммунитет, не справляясь с защитными функциями, начинает работать против организма.

Противовоспалительные лекарства и гормоны лишь облегчают состояние больного. Продолжительность лечения во многом зависит от клинической активности болезни. В тяжелых случаях ее быстрое развитие могут приостановить лишь иммуносупрессорные (то есть подавляющие иммунитет) препараты.

Оригинальный метод лечения ряда болезней, в том числе и красной волчанки, разработан доктором медицинских наук, профессо-

...на организм действует чужеродный фактор (антиген), способный вызвать заболевание. Сопrotивляясь, лимфоциты вырабатывают антитело-1, несущее следы антигена и так же чуждое организму. Уже в борьбе с ним иммунитет формирует антитело-2. Так постепенно создается цепочка из сотен тысяч звеньев, названных идиотипами, использование которых в лечении напоминает прививки против болезней. Только в данном случае организм делает их себе сам.

Долгие годы не удавалось подтвердить теоретические построения практикой: получить «чистые идиотипы» — трудная задача. И все же несколько лет назад я нашел способ извлечения практически всей цепи идиотипов либо из крови пациента, либо из препаратов (прежде всего, иммуномодуляторов), разрешенных фармакопеей. Полученный препарат вводят пациенту. Весьма существенно, что действия эти не вносят никаких химических изменений ни в кровь, ни в принимаемые лекарства.

Предложенная мной технология — наше российское ноу-хау, в медицине она открывает самые большие перспективы. Сегодня это новое слово и в иммунологии. За все время использования метода в лечении самых разных заболеваний (бронхит, астма, гайморит, пневмония, гастрит, язвенная болезнь, простатит, уретрит, нефрит, артрит, склеродермия, экзема) ни разу не зарегистрирован отрицательный результат. И это естественно: ведь идиотипы не чужеродны организму, как, скажем, антибиотики, они — его производные. Не исключено, что при дальнейших научных исследованиях в этой области появится возможность излечивать также СПИД и злокачественные опухоли.

Ну а если говорить о красной волчанке, то все ее формы, кроме особо тяжелых почечных, поддаются успешному лечению новым методом.

Астхик Етимян

...инфекционное заболевание, при котором в различных органах, чаще всего в легких, образуются специфические воспалительные очаги. Основной источник заражения — больной, выделяющий с мокротой микобактерии туберкулеза. По наследству болезнь не передается. Помимо людей туберкулезом болеет домашний скот, в основном крупный рогатый, и домашняя птица. Поэтому источником заражения могут служить молоко и кисломолочные продукты.

За столь длительный период врачи научились справляться с туберкулезом — целый арсенал противотуберкулезных средств способствовал эффективному лечению заболевания. Однако если до 1990 года в нашей стране уровень заболеваемости туберкулезом постоянно снижался, то с 1992 года отмечается его резкий

по туберкулезу (Таджикистан, Казахстан, Чечня). Финансирование противотуберкулезных учреждений и противоэпидемических мероприятий оставляет желать лучшего, поэтому из-за нехватки лекарственных препаратов лечение этого заболевания не всегда эффективно. Кроме того, отказы родителей и медицинских отводов от прививок стали причиной неполного охвата детей вакцинацией БЦЖ. Главным специалистом по фтизиопульмонологии Минздрава РФ Л.П.Капков считает, что отечественная фтизиатрическая служба, созданная при административно-командной системе,



Иллюстрация к роману Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание». Худ. А.Шмаринов

...тальной пробе Манту. В случае необходимости, например, в больших коллективах, ревакцинацию проводят также в 21-22 и 28-29 лет.

Следите за тем, чтобы в

вашем рационе присутствовали такие биологически ценные продукты, как мясо, рыба, молоко, яйца, овощи и фрукты. Во избежание возможного заражения от больных животных молочные и мясные продукты лучше подвергать тщательной тепловой обработке, особенно в летнее время. Ну и наконец надо соблюдать правила гигиены: мыть руки, следить за чистотой, мыть овощи и фрукты. При появлении кашля, субфебрильной температуры следует обратиться к врачу.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА
Зоя БАРЫШЕВА

Боремся с недугом

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма — заболевание дыхательных путей, в основе которого лежит гиперреактивность бронхов. Как правило, воспаление в бронхиальном дереве возникает при контакте с аллергенами. Это могут быть домашняя пыль, шерсть или перхоть животных, пыльца цветов, продукты питания. Для заболевания характерны частые приступы кашля, хрипы, чувство сдавливания в груди, затрудненное дыхание.

По разным подсчетам, бронхиальной астмой страдают от 1 до 10% взрослого населения России. Чаще она возникает в детском (от 1 до 7 лет) или юношеском возрасте (от 14 до 20 лет). Но в последнее время астма «постарела»: первые признаки болезни отмечены у 50-летних.

Можно назвать две основные причины, влияющие на развитие бронхиальной астмы, — это генетический фактор и экология. Наличие аллергических заболеваний у одного из родителей (особенно бронхиальной астмы) в этой болезни ребенком. Так, из 25-30% детей-аллергиков астма развивается у 10%. Что же касается экологии, выяснено, что у людей, живущих вблизи тепловых электростанций, где повышен уровень диоксида серы, риск заболеть астмой увеличивается в несколько раз.

Не менее опасен и высокий уровень загазованности наших городов.

Если не удастся ограничить доступ аллергенов к дыхательным путям, следует прибегнуть к помощи лекарств. Обычно это препараты бронхорасширяющего действия, направленные на снятие аллергических реакций и приступов удушья. Довольно эффективны игло-рефлексотерапия, лазеротерапия, гомеопатия.

Следует помнить, что болезнь не заразна и вполне позволяет жить полноценной жизнью. Например, бронхиальной астмой страдал известный певец Николай Гуляев, что не помешало ему добиться больших творческих успехов.

Для предоставления необходимой информации о новых методах лечения этого заболевания во многих странах создаются специальные организации. В России первые такие объединения появились в Самаре (Ассоциация больных бронхиальной астмой) и в Екатеринбурге (Ассоциация «Здоровое дыхание»). В Москве уже более пяти лет работает «Астма-школа» и действует служба «Астма-помощь», по звонив в которую, можно получить бесплатную консультацию врача-пульмонолога. В этом году вышел первый номер журнала «Астма и аллергия».

Зоя БАРЫШЕВА

«Астма-помощь»: телефон 465-48-52.
Консультацию можно получить с 17.00 до 20.00 (кроме субботы и воскресенья).

ДЕТСКИЙ АУТИЗМ

В предыдущем номере газеты вы узнали о том, как проявляется ранний детский аутизм (РДА) и на какие категории психологи условно подразделяют детей с этим заболеванием.

Следует еще раз повторить, что при первых же признаках РДА у вашего ребенка лучше всего обратиться к врачу. Если по каким-либо причинам это сделать невозможно, то попробуйте воспользоваться следующими рекомендациями.

Итак, прежде всего необходимо адекватно относиться к поведению ребенка, понимать, что пока оно для него — единственно возможное. Будьте к нему внимательны, по возможности избегайте смены обстановки, если же этого сделать нельзя — предупредите ребенка заранее и обсудите или проигрывайте с ним все детали новой ситуации. Очень хорошо использовать при этом старые, значимые для ребенка вещи. Если вы хотите, чтобы ребенок оставил какое-то свое занятие и переключился на что-то другое, скажите ему об этом заранее, дайте время закончить начатое. В своем общении с ним избегайте конфликтов, любого нажима, иногда даже прямого обращения к ребенку, а также пристального взгляда, резких движений, громкой речи. Используйте нейтральные фразы типа: «сейчас пора обедать», «у меня есть для тебя новая игрушка».

Ребенку необходим четкий распорядок дня, привычная последовательность происходящего. Желая установить с ним хороший контакт, тихонечко присоединяйтесь к его монотонным действиям, начиная контакт в их рамках, и лишь потом постепенно прибавляйте что-то новое, выражая собственную радость. Не спешите. Не навязывайтесь ребенку, если чувствуете, что он уже устал. Помните, такие дети редко сочувствуют взрослым, они слишком сосредоточены на себе, но способны тонко улавливать ваше настроение и отношение к ним. И главное — верьте в себя и возможности своего ребенка.

У всех аутичных детей при обучении возникают схожие проблемы с вниманием и движением. Вот несколько упражнений, которые помогут их решить. Это игры с очень простыми двигательными заданиями: кто быстрее соберет шишки в корзину, добежит до стола и принесет что-то. Очень важно позволить ребенку выиграть. Полезны игры с горохом и фасолью — сначала просто вместе пересы-

вая его, кружа лицом к себе. Взгляд, улыбка, несколько слов — и вновь отдых от контакта: отверните голову ребенка от своего лица и походите с ним по комнате, тихонько подражая тиканью часов, поскрипыванию двери и т.д. Хорошо, если вы почувствуете, как ребенок у вас на руках расслабился, обхватил вас руками, приблизил лицо, улыбнулся. Не торопитесь — для достижения этого потребуются от недели до нескольких месяцев.

Если ваш ребенок принадлежит ко второй группе (испытывает панический страх перед окружающим миром), напротив, лучше не спешить с прикосновениями. Сначала просто, находясь с ним в одной комнате и занимаясь своими делами, иногда встречайтесь с ним глазами, сразу же отводя свой взгляд, прежде чем ребенок успел испугаться. Очень полезно создать для контакта особую ситуацию (другую комнату, угол или просто определенное время), когда могут быть нарушены привычные запреты — раскидана мозаика, разлита вода, рассыпан горох, пластилин. И все это — совместными активными действиями, вашими и ребенка. Постепенно наделяйте эти действия смыслом, включив их в простейшие (1-2 фразы) игровые ситуации. Например: «Я — дождик!» Или: «Я сажаю много-много цветов!» И все это эмоционально, радостно. Спустя некоторое время, вы сможете включить эти и другие действия в контекст простейшей сюжетной игры. Для детей этой группы могут оказаться важными игры, направленные на переживание элементарных страхов, например, прятаться и выглядывать; качаясь на качелях, говорить «До свидания», удаляясь, и «Здравствуй», вернувшись, и т.д.

Общаясь с ребенком третьей группы (дети без панического страха, но с сильной тревогой) следует избегать резких эмоций, действовать спокойно и доброжелательно. Основой для контакта с такими детьми станут их фантазии, которые сначала взрослый просто выслушивает, а потом начинает вносить в них эмоциональный смысл и этические мотивы. Обращайте внимание ребенка на дом, уют, постепенно вводя их в игру. Занимайтесь с ним рисованием, лепкой. Ваши вопросы о том, что происходит в мире ребенка, положат начало

ровые, и не связанные со столь важными для него отношениями с конкретными людьми. Поощряйте активность ребенка в общении. Если удастся, попробуйте создать ситуацию азарта, с неожиданно благополучным исходом.

Отдельно следует сказать о том, что делать со страхами и агрессией аутичных детей. Для первой группы страх чего-то конкретного — уже прогресс, — значит, ребенок различил для себя некоторые объекты во внешнем мире и связал их со своими чувствами. Но в этой группе такое явление редкость.

Для второй — страх почти постоянен, так как сохранение неизменной ситуации практически невозможно. Пройдет он только тогда, когда в ходе регулярных занятий ребенок сможет изменить свое отношение к миру в целом. Но кроме страха вообще, есть еще и страхи по конкретному поводу. Например, сказать о том, что пугает, тоже страшно. Страх ребенка могут выдать какие-то простые монотонные движения, или он начнет произносить отдельные звуки или слова, пытаясь справиться со своими эмоциями. В этом случае попробуйте создать для него обстановку полной безопасности (например, под столом с длинной скатертью, где «нас никто не найдет»). Возможно, он скажет словами, или выскочив на минутку, ударит то, чего боится. Если же причина страха вам уже известна, реагируйте на ее появление спокойно и коротко: «ничего, погудит и перестанет», «проползай, жук, нам некогда». Нельзя пускаться в долгие объяснения, почему это не страшно, задерживая внимание ребенка на пугающем объекте.

У детей третьей группы страхи носят конкретный характер. И они преодолевают их в играх. Задача взрослого — присоединившись к игре ребенка, помочь ему подробно обыграть счастливый конец истории. Потом (а эту игру ребенок начнет много раз) можно предложить ему быть героем, а не разбойником.



У детей первой группы агрессия, как правило, направлена на себя. Стоит просто попытаться успокоить ребенка, а если это не удалось — найти другой объект агрессии, поцарапав или поколотив его ручками подушку.

Второй группе присущи несколько видов агрессии. Первая — направленная на себя. В этом случае нужно попытаться изменить обстановку, вызвавшую агрессивность. Если агрессия направлена на других, ребенок дерется, кусается, дергает за волосы, необходимо быстро переключить его, не дать зафиксироваться в этом состоянии. Его можно взять на руки, покачать, поносить. Ему необходим телесный контакт и ваше спокойствие — не сердитесь, он сейчас не может с собой справиться. Если агрессия направлена на какой-то предмет (ребенок сначала просит его, а потом ломает и рвет), то уберите предмет и переключите его внимание на воду, воздушные пузыри, кубики. Бывает и агрессия вообще, «выпускание пара». Следует постараться превратить ее в игру, возможно, несколько изменив ее формы.

Часто объектом агрессии становятся собственные работы ребенка (рисунки, поделки), поскольку в процессе их создания он устает. При агрессии, направленной на взрослого (плюется, кричит, бьет по ногам), необходимо, ни в коем случае не ругая, переключить ребенка на что-то другое. Запреты не помогут, а лишь усилят агрессию. Лучше в спокойной доброжелательной форме предложить заняться чем-то другим: «Ты устал, давай сделаем ...»

У детей четвертой группы агрессия обычно подавлена, если и проявляется, то чаще всего она или направлена на себя, или не имеет конкретного адресата. Выражается чаще в словах, чем в действиях, как правило, возникает на фоне усталости или недомогания. Такого ребенка надо подбодрить, похвалить, подтвердить его право на чувства, которые пугают его самого, и помочь найти для них приемлемую форму выражения.

Завершая разговор о том, как родители могут помочь своим аутичным детям, упомяну еще об одном методе. Это «холдинг-терапия» — терапия «держанием». В общих чертах она заключается в том, что мать, держа ребенка на руках, говорит ему, что она чувствует, что он чувствует, что он думает, что он хочет. Это помогает ребенку выразить свои чувства и мысли, которые он не может сделать иначе.

У всех аутичных детей при обучении возникают схожие проблемы с вниманием и движением. Вот несколько упражнений, которые помогут их решить. Это игры с очень простыми двигательными заданиями: кто быстрее соберет шишки в корзину, добежит до стола и принесет что-то. Очень важно позволить ребенку выиграть. Полезны игры с горохом и фасолью — сначала просто вместе пересыпать их, а потом нарисовать пластилином на бумаге петушка, уточку или еще какую-нибудь птицу и кормить ее, посыпая прилипающим горохом. Попробуйте вместе обследовать предметы на ощупь, установить их размер и форму. Чуть позже — нанизывать на нитку бусы, шарики из пенопласта, на которых намечайте фломастером и сами протыкайте дырочки; вышивать по проколам и закрашивать вышитое (мальчикам тоже); отщипывать кусочки бумаги и наклеивать их на контуры нарисованных травы, облаков и т.д.; разрезать бумагу — сначала просто, а потом по рисунку; лепить, начиная с завершения уже почти готовых фигур — «прилепи утке клювик!», от простых фигур — лесенки, баранки — переходить к более сложным, сначала по образцу, а потом просто по указаниям. Полезны игры в лесу, на стадионе. Вместо мяча, который может испугать ребенка, лучше использовать воздушный шарик.

Теперь рекомендации для конкретных групп аутичных детей (классификацию см. в предыдущем номере «ПСС»). С ребенком первой группы (дети, полностью избегающие контакта) возможен в основном контакт физический. Доставьте ему удовольствие, подбрасывая, раскати-

вая, вызывать эмоции, действовать спокойно и доброжелательно. Основой для контакта с такими детьми станут их фантазии, которые сначала взрослый просто выслушивает, а потом начинает вносить в них эмоциональный смысл и этические мотивы. Обращайте внимание ребенка на дом, уют, постепенно вводя их в игру. Занимайтесь с ним рисованием, лепкой. Ваши вопросы о том, что происходит в мире ребенка, положат начало обучению диалогу, итогом же работы (но только не торопитесь) может стать совместная импровизация.

Сверхтормозному ребенку четвертой группы необходимы поддержка и одобрение взрослого. Ему нужно поверить в себя и перестать бояться сделать что-либо неправильно. Кроме того, ему важно овладеть собственными чувствами, дать им волю. Поэтому для таких детей полезны эмоционально насыщенные игры всех уровней, от игр с водой и светом до героических сюжетных. Но провоцировать на запретные действия не надо, это испугает. Очень важно развивать в ребенке способность понимать эмоциональный смысл происходящего. С ним надо очень много говорить, привлекать его внимание к окружающему миру и выражать свои чувства по этому поводу. «Что за окном? Дождь? Как хорошо, что мы дома!» Вы можете углубляться в воспоминания и строить планы, объяснять ребенку мотивы поступков других людей, побуждать его к самостоятельным попыткам объяснения или предугадывания поступков. Если ребенок боится таких разговоров, то скажите, что это занятия чисто учебные, иг-

нет», «проползай, жук, нам некогда». Нельзя пускаться в долгие объяснения, почему это не страшно, задерживая внимание ребенка на пугающем объекте.

У детей третьей группы страхи носят конкретный характер. И они преодолевают их в играх. Задача взрослого — присоединившись к игре ребенка, помочь ему подробно обыграть счастливый конец истории. Потом (а эту игру ребенок начнет много раз) можно предложить ему быть героем, а не разбойником, и не разорвать волка, а поставить в угол, чтобы он стал хорошим. При этом ни в коем случае не осуждая ребенка, а лишь мягко предлагая еще один вариант. Будет хорошо, если постепенно, начиная игру с привычными «страшными» персонажами, вам удастся потихонечку ввести новых, а потом и вовсе переключить на них внимание ребенка. Иногда, при страхе перед наказанием, дети пытаются спровоцировать родителей, чтобы еще раз пережить пугающую ситуацию. На такие провокации постарайтесь не поддаваться.

Дети четвертой группы чаще всего боятся неодобрения со стороны взрослого, или чего-то «очень» — большого или маленького, громкого, яркого и т.д. Им полезно, с одной стороны, попрыгать, пострелять, крича «пиф-паф», «сделать» листопад, дождик или что-либо подобное. А с другой — приобрести опыт преодоления опасности. Сначала, прослушав сказки «Айболит», «Буратино», потом — закрепив это в рисунке, игре.

Разобравшись с детскими страхами, обратимся к тому, что чаще всего пугает родителей — к детской агрессии.

усталости или недопомогания. Такого ребенка надо подбодрить, похвалить, подтвердить его право на чувства, которые пугают его самого, и помочь найти для них приемлемую форму выражения.

Завершая разговор о том, как родители могут помочь своим аутичным детям, упомяну еще об одном методе. Это «холдинг-терапия» — терапия «держанием». В общих чертах она заключается в том, что мать каждый день определенное время удерживает ребенка на руках лицом к себе, сначала просто разговаривая, а потом и чем-то занимаясь вместе с ним. Но этот вид терапии может применяться ТОЛЬКО под наблюдением психолога или психиатра, поскольку для ребенка это сильный стресс. Самолечение здесь исключено. Поэтому вы можете сказать врачу, что слышали об этой методике и хотели бы попробовать. Но, в принципе, повторимся: это слишком сложная проблема для того, чтобы вы сами, даже с помощью этой статьи или специальных книг могли справиться с ней.

Родителям аутичных детей непросто. Ведь когда к тебе не тянется грудной малыш, плохо не только ему, плохо маме, не получающей необходимого тепла. Иногда ей может показаться, что у нее нет сил любить это равнодушное или дурное существо. Важно твердо знать, что вы ни в чем не виноваты, вы очень нужны своему ребенку, способны помочь ему, и с каждым днем, хотя и очень медленно, шаг за шагом, вам будет становиться легче и радостней друг с другом.

Ю.М.СИЛИНГ

Благополучная семья в повседневной жизни — нужна ли ей психологическая помощь? Ответ, казалось бы, однозначен: «Зачем, если и так все о'кей?» Однако внешнее благополучие большинства современных семей — лишь видимость. Перефразируя Толстого, можно утверждать: все счастливые семьи несчастливы по-своему.

Одна из примет нашей жизни — вечные суета и спешка. Семья, дом — единственное место, где человек может отдохнуть, набраться сил на завтрашний день. И если тебя не понимают самые близкие люди — это трагедия. Ведь только к ним приходишь обычно с радостью или бедой, и как важно, чтобы именно они разделили их с нами. Но нередко нас ждет разочарование: оказывается, им хватает и своих проблем. Да и мы, наверное, не всегда исключаем ближним встречным душевным движением.

Обращаясь к психологу, люди нередко жалуются на незнание внутреннего мира своих близких. Порой, пролив чуть ли не всю жизнь вместе, члены семьи говорят как бы на разных языках, закрыты друг для друга.

Выяснить истинное положение вещей и до-

биться взаимопонимания вам поможет несложный тест.

Сядьте лицом к лицу с кем-то из своих семейных. Один из вас должен что-то утверждать короткими фразами, другой — реагировать словами на сказанное. Например: «Мне кажется, в комнате жарко...» — «Ты хочешь сказать, дискомфортно?» — «Нет». — «Хочешь знать, не испытываю ли я то же самое?» — «Нет». — «Ты дал понять, что хорошо бы открыть окно?» — «Да». — «И хочешь, чтобы это сделал я?» — «Да». — «Ты не сказал об этом прямо, боялся, что я не захочу отвлекаться?» — «Да». Цель этого диалога — добиться трех утвердительных ответов.

Ведя подобные разговоры с домочадцами каждый вечер, вы научитесь читать мысли друг друга, придете, что называется, «к общему знаменателю». Было бы только желание. А когда люди молчат, между ними словно бы стоят небрежно брошенные когда-то фразы, холодные взгляды, инные знаки невнимания. Накапливаясь, они создают в семье напряженную обстановку. Поэтому психологи советуют говорить о своих желаниях «открытым текстом».

СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ

В Библии есть слова: «Просите, и дано будет вам, ищите, и найдете, стучите, и откроют вам...» Замечательно перефразирует их в применении к современной семье известный американский психотерапевт Дженетт Рейнуотер: «Просите, и, возможно, вы получите, стучите, и, возможно, двери откроются перед вами. Более вероятно, что они откроются, если вы будете стучать, чем если вы будете молча стоять, надеясь, что тот, кто находится за ними, сам догадается о ваших желаниях».

Всем нужны такие отношения с родными и близкими, которые удовлетворяют наши потребности в сопереживании, понимании, одобрении. Помните? В фильме «Доживем до понедельника» герой в школьном сочинении на тему «Как я понимаю счастье» написал: «Счастье — это когда тебя понимают». А о родном доме часто говорят, что в нем и стены помогают.

Ирина Лапшина

ДРУГ ДОМА

Вера Дмитриевна Косова — с детства инвалид — она перенесла полиомиелит. Сейчас она свободно делает «березку» и «плуг» — об этом раньше нельзя было и мечтать. Основу комплекса физических упражнений составляют йоговские асаны, позволяющие ослабленному человеку улучшить подвижность суставов, гибкость. Такие

занятия оказались, по словам Веры Дмитриевны, «подарком судьбы».

Благодаря системе Су-джок, разработанной корейским ученым Пак Чжэ Ву, Тамара Ивановна Сучкова научилась избавляться от головной боли, мучившей ее много лет. Воздействуя

на пальцы рук и ног, на ступни и ладони, можно снять болевые ощущения, остановить приступы или воспалительные процессы. Это позволяет в большинстве случаев обходиться без лекарств. У женщин из группы «Вера. Надежда. Любовь» уже вошло в привычку ежедневно «прорабатывать» жизненно важные точки. Тем более, что это можно делать практически в любых условиях, например, в транспорте.

А Раисе Петровне Чечулиной занятия помогли пережить большое горе — смерть мужа. Не возникло озлобленности на весь мир, наоборот — появилась терпимость, желание понять и помочь ближним...

— На занятиях в группе «Вера. Надежда. Любовь» учат не только правильному дыханию, но и специальным приемам, которые помогают избавиться

от простуды, бронхитов, вылечить воспаление легких. Стресс снимают «дыханием плача», а энергией заряжаются «дыханием смеха».

Психозомпониальному настрою на занятиях придают очень большое значение. Ведь совсем не просто научиться сохранять самообла-

даны, уметь прощать... Каждый знает, каким надо быть, но мало кому известно, как этого добиться. Здесь помогают находить выход из конфликтных ситуаций, учат жить в мире с собой и окружающими.

Все составляющие этой оздоровительной системы особенно эффективны во взаимодействии. Мы предлагаем нашим читателям лишь отдельные ее элементы, которые можно освоить в домашних условиях.

Помните, что занятия должны приносить радость и удовлетворение, а нагрузки — соответствовать вашим возможностям. Стать здоровым не поздно в любом возрасте, и яркий тому пример — группа «Вера. Надежда. Любовь».

Н.СМИРНОВА



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЛЮБОГО ВОЗРАСТА (облегченная йога)

При подготовке комплекса использованы лекции Дхиренды Брахмачари, Свами Шиванада и Кувалаянанда (г. Бомбей). Упражнения предназначены для женщин, но подходят и де-



друга, располагаясь в то же время как можно ближе к пупку. Спина прямая. Колени касаются земли. Руки вместе или на коленях. Начинать можно как с правой, так и с левой



Рис. 2г

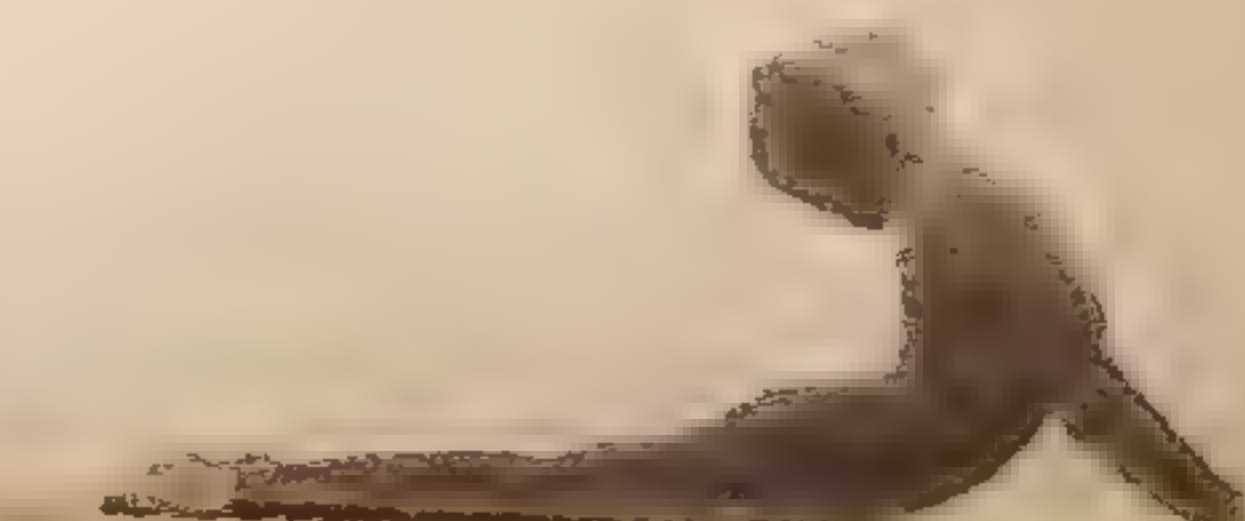


Рис. 4

пенно (рис. 2б,в) можно пере-

кринные железы в брюшной полости, устраняет запоры, излечивает гинекологические заболевания.

4. БХУДЖАНГАСАНА (КОБРА; рис. 4)

При подготовке комплекса использованы лекции Дхиренды Брахмачари, Свами Шиванада и Кувалааянанда (г. Бомбей). Упражнения предназначены женщинам, но подходят и девочкам.

Рекомендуемые асаны не требуют больших усилий и напряжения, но не пытайтесь освоить весь комплекс сразу — для этого необходимо время. Запаситесь терпением и выполняйте упражнения в соответствии со своими возможностями. Форсировать события не стоит — со временем все получится. И помните, что всякая поза перестает быть полезной, если вызывает у вас неприятную реакцию, йогические асаны — не исключение.

Выполнять упражнения следует на матрасе или коврик, обязательно на пустой желудок (за час до или после еды). Ванну можно принимать за полчаса до занятий или через полчаса после них. Если позы с трудом удаются утром, делайте это в вечернее время, когда тело приобретает большую гибкость.

Во время болезни, в первые 4 дня менструального цикла и после 4 месяцев беременности занятия необходимо прекратить.

1. ПРАРТХАСАНА (МОЛИТВЕННАЯ ПОЗА; рис. 1)

Стоя, руки сложить перед грудью, расслабиться. Закрывать глаза. При потере равновесия восстановить нормальное положение. Затем снова расслабиться и закрыть глаза. Выполнять 2-3 минуты.

Эта поза не случайно принята всеми религиями мира. Она положительно влияет на

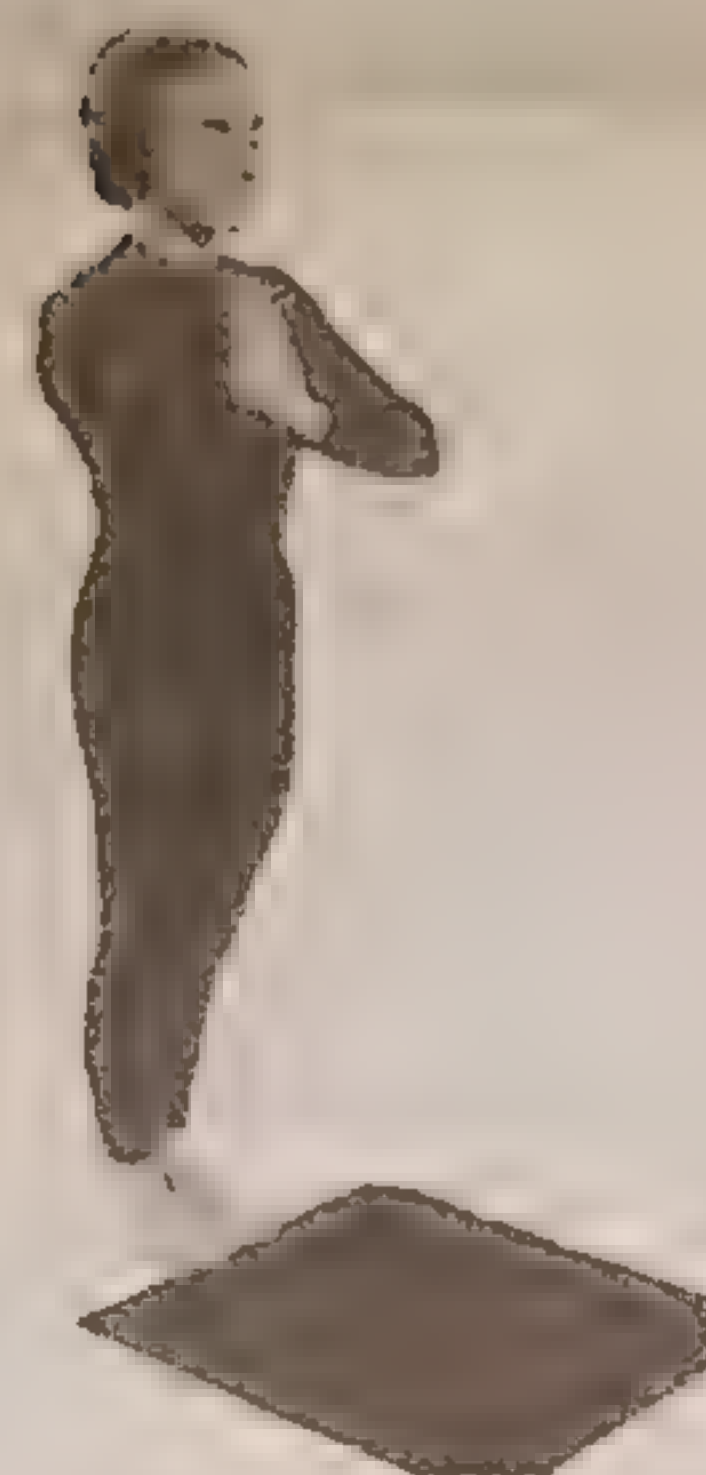


Рис. 1

нервную систему, нормализует деятельность вестибулярного аппарата, исправляет дефекты осанки.

2. ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА; рис. 2)

Сесть на пол, положить пятку левой ноги на правое бедро как можно ближе к пупку. Правую стопу положить на левое бедро таким образом, чтобы пятки касались друг



Рис. 2

друга, располагаясь в то же время как можно ближе к пупку. Спина прямая. Колени касаются земли. Руки вместе или на коленях. Начинать можно как с правой, так и с левой ноги. Не забывайте, что поза должна выполняться практически без усилий. Для подготовки к этой асане рекоменду-



Рис. 2а

ется освоить позу «ученика» (рис. 2а). Она довольно проста, но очень эффективна, если выполняется регулярно и без напряжения. (Находясь в этой позе, можно читать, заниматься вязанием...) Посте-



Рис. 2б

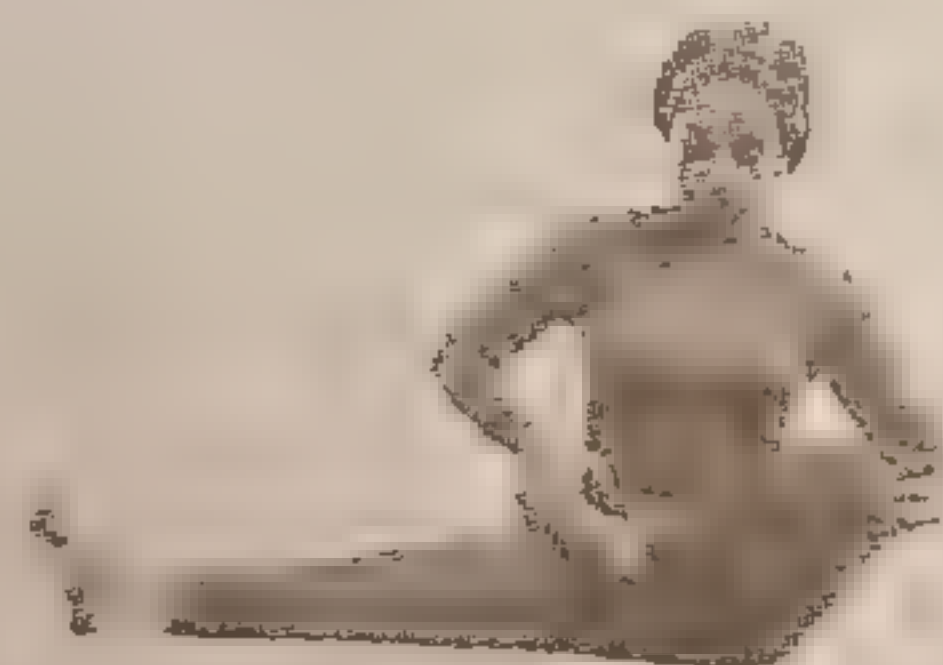


Рис. 2в

пенно (рис. 2б,в) можно переходить к позе «полулотоса» (Ардха-Падмасана — рис. 2г). Эти асаны требуют расслабления, сосредоточения на своем внутреннем мире. Веки при этом могут быть как полуоткрыты, так и плотно сомкнуты.

Падмасана препятствует возникновению запоров, несварению и метеоризму, улучшает пищеварение и укрепляет мышцы бедра и голени. Особенно полезна женщинам, потому что эффективно действует на матку.

3. МАТСИАСАНА (РЫБА; рис. 3)

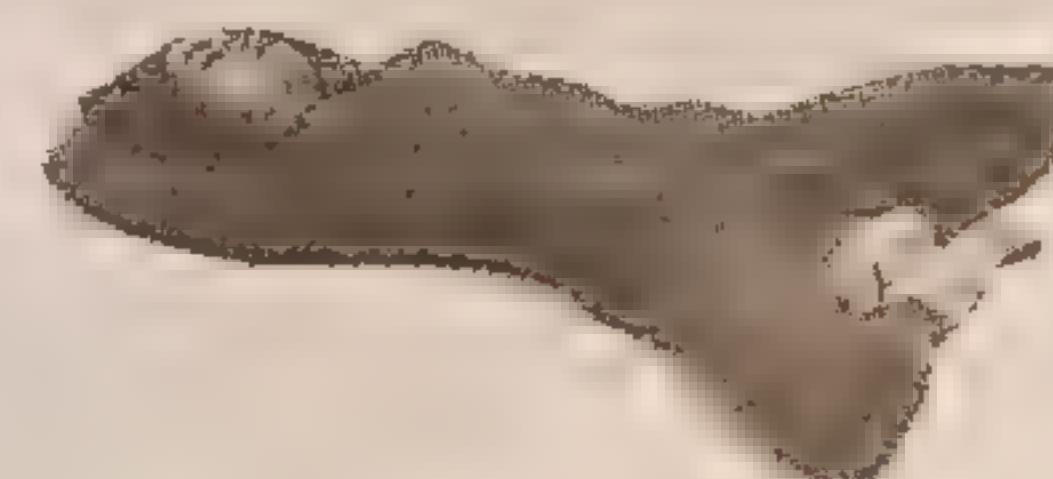


Рис. 3

Сесть в позу «лотоса» (или «полулотоса»). Медленно наклониться назад, лечь на спину, руки сложить за головой или держаться за пальцы ног (если ноги в позе «лотоса»). Сохранять это положение 2 минуты. Дыхание равномерное. Все тело расслаблено. (Это упрощенный вариант позы «рыбы». Его можно выполнять и вне комплекса.) Если колени не касаются пола, не следует с усилием прижимать их. Давление должно осуществляться за счет веса ног. Это упражнение массирует эндо-



Рис. 2г



Рис. 4



Рис. 4а

Лечь на живот лицом вниз, расслабиться. Ладони находятся под плечами (рис. 5а). Медленно поднять голову и верхнюю часть тела, прогнув позвоночник. При этом вы должны чувствовать, как один за другим изгибаются позвонки. Сохранять позу до одной минуты, затем медленно опуститься назад (повторить 6 раз).

Эта поза укрепляет мышцы спины. Особенно полезна женщинам, так как излечивает аменорею, дисамеорею и прочие нарушения функции матки и яичников.

5. ХАЛАСАНА (ПЛУГ; рис. 5)



Рис. 5

Лечь на спину. Медленно поднять ноги, не сгибая коленей. Руки лежат по бокам на полу. Вдыхая, медленно поднять бедра (можно помогать себе руками). Ноги опустить за голову так, чтобы пальцы коснулись пола (ноги вместе, колени не сгибать). Все движения должны быть плавными.

(Продолжение на стр. 12)

(Начало на стр. 11)

ми, без рывков и напряжения. Тело максимально расслаблено. При деформированном позвоночнике или излишнем весе упражнение надо осваивать осторожно. Лучше это делать вечером, когда тело становится более гибким.

Эта поза развивает мускулатуру спины и гибкость позвоночника, исправляет осанку, помогает избавиться от тучности. Очень полезна при тошноте, запорах, менструальных расстройствах, противопоказана при опущении матки, глаукоме.



Рис. 6

УРОКИ ОБЩЕНИЯ

Мы ежедневно общаемся со множеством людей, и, к сожалению, не каждая встреча доставляет радость. А так хотелось бы никогда ни с кем не ссориться и ни на кого не обижаться...

Есть простое правило: если хочешь жить в мире с окружающими, постарайся не раздражаться сам и не раздражать других. Но следовать ему не так-то просто. Зачастую отрицательные эмоции берут над нами верх.

Представьте, что ваш гнев, обида, злость — это кобра. Пока вы спокойны и доброжелательны, она спит, а когда раздражаетесь — жалит своего хозяина. (С биологической точки зрения это объяснимо — в такие минуты уровень адреналина в крови повышается, а это вредно для здоровья.) Как же быть? Постарайтесь «уйти» от отрицательных эмоций, которые вам мешают. Подумайте, есть ли на свете причины, достаточно серьезные для того, чтобы портить себе здоровье? И если вам уда-

6. ДХАНУРАСАНА (ПОЗА ЛУКА; рис. 6)

Лечь на живот. Руки, ладонями вверх, вытянуты вдоль бедер. Согнуть ноги в коленях. Руками взяться за лодыжки. Медленно поднимать голову, туловище и колени так, чтобы все тело изогнулось дугой и покоилось на животе.

Эта поза уменьшает жировые отложения, помогает избавиться от ревматизма и желудочных расстройств, улучшает зрение. Противопоказания: сердечно-сосудистые заболевания.

7. УТКАТАСАНА (ПОЗА НА КОРТОЧКАХ)

Сесть на корточки, упор на носки. Пятки, соединенные вместе, подвести под анус. Локти упираются в колени, пальцы рук переплетены перед грудью. Поза способствует снятию болей в суставах. Брюшной замок, который получается при выполнении этой асаны, помогает при заболеваниях брюшной полости. Также в этой позе рекомендуется принимать душ.

Два взаимозависимых недомогания преследуют современных женщин: скрытый запор и излишний вес. Первое дает о себе знать чувством усталости, вялостью, головной болью; второе, являясь признаком избыточного накопления жира в организме, ведет к заболеваниям систем кровообращения, дыхания, пищеварения и сокращает продолжительность жизни. Причина этих недугов в большинстве случаев — неправильное питание.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Эта проблема разрешима, если составить свое меню так, чтобы еда была и полезной, и вкусной.

Для этого попробуйте следовать таким правилам:

1. Помните, что овощи и фрукты — это основа рациона, а не только дополнение к пище (причем желательное употреблять их в сыром виде).

2. Организму необходима тщательная очистка. Поэтому в любом возрасте рекомендуется пить больше натуральных соков. Они очищают организм и улучшают состояние желудочно-кишечного тракта.

Сок домашнего алоэ (в обиходе «столетник») лечит язву двенадцатиперстной кишки и улучшает зрение, а также эффективен как слабительное. Смесь сока алоэ с лимонным соком чистит печень и желчные протоки, а с соком клюквы — почки и мочевыводящие пути. Эта смесь очень эффективна при пиелонефритах, уретритах, циститах, камнях в почках, но не рекомендуется при язвенной болезни, эрозивном гастрите, мочекишечном диатезе.

Кроме того, прекрасно очищают организм водоросли: спи-

обходимо! отдавать предпочтение варке или тушению перед жареньем.

4. Рекомендуется до минимума сократить использование животных жиров, постараться полностью заменить их растительными.

5. Для улучшения вкуса блюд можно использовать специи: куркуму, имбирь, шамбалу, манго, корицу, гвоздику, свежие или измельченные сухие травы: петрушку, укроп, кинзу, зелень моркови, свеклы, сельдерея.

6. Мясные продукты лучше заменить соевыми. Сейчас в магазинах продают «мясо», сухое молоко, сметану, творог и другие продукты, сделанные из сои.

7. Рекомендуется включить в рацион и все виды злаковых: рис, гречку, пшено, ячмень и т.п.

8. Также можно использовать биологически активные добавки к пище. Мы рекомендуем концентрат топинамбура, который снижает содержание в крови глюкозы, липопротеинов, нормализует углеводный и жировой обмен, способствует очистке организма от тяжелых металлов и ядов. Лохеин, который мы тоже активно используем, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях и аритмии. Лицетин прекрасно укрепляет нервную систему.

9. Постарайтесь до минимума сократить употребление сахара. Его с успехом можно заменить медом.

Это лишь общие правила. Руководствуясь ими, составьте именно то меню, которое подходит для вас и вашей семьи. Возможно, вам понравится наше.

завтраку, возьмите несколько крекеров или приготовьте тосты из хлеба с отрубями.

Из напитков предпочтительны чай (с медом) и соки. Не стоит злоупотреблять алкоголем и кофе.

Обед. Для супа натрите на крупной терке морковь, свеклу, покрошите кабачок, капусту, помидор. Если есть цветная или брюссельская капуста, стручки фасоли, — это будет замечательно. Доведите до кипения, но не кипятите

долго — овощи вкуснее, когда они немного хрустят. Подберите по вкусу специи (куркуму, карри, шамбалу, петрушку, укроп, лавровый лист), добавьте зелень (сушеную), измельченный чеснок, соевое масло. После этого можно класть картошку (мелко покрошенную) и измельченный болгарский перец. Поставьте в тепло. Пусть овощи «дойдут». Добавьте горстку или две соевого фарша. Сметану можно заменить густо разведенным сухим соевым молоком. Подкислить — порошком манго. Подсластить — размятыми финиками. Можно добавить сладкое яблоко. Все зависит от вашего вкуса.

Натирая овощи для супа, обязательно отложите на салат морковь, капусту, яблоко, лук и т.п. И суп, и салат можно подсолить измельченной морской капустой. Салат заправьте растительным маслом, соевой сметаной или майонезом.

Можно запечь картошку в небольшом количестве масла (слегка разбавленного водой). Добавить мелко накрошенный лук, специи. Из соевого фарша так же, как из мясного, по-

эмоции берут над нами верх.

Представьте, что ваш гнев, обида, злость — это кобра. Пока вы спокойны и доброжелательны, она спит, а когда раздражаетесь — жалит своего хозяина. (С биологической точки зрения это объяснимо — в такие минуты уровень адреналина в крови повышается, а это вредно для здоровья.) Как же быть? Постарайтесь «уйти» от отрицательных эмоций, которые вам навязывают. Подумайте, есть ли на свете причины, достаточно веские для того, чтобы портить себе здоровье? И если вам удалось не рассердиться и не обидеться, вы одержали первую победу над «внутренней коброй».

А что делать, если разгневан ваш собеседник?

Спокойно посмотрите на него и постарайтесь вспомнить его лучшие качества. Ваш взгляд должен быть направлен в область «третьего глаза» — чуть выше переносицы. Собеседнику кажется, что вы смотрите ему в глаза. А вы тем самым защищаетесь от тех негативных эмоций, которые исходят от него. Это поможет вам сохранять самообладание и доброжелательный настрой, а ему даст возможность высказаться. Скоро он успокоится.

Эти на первый взгляд несложные упражнения действуют практически безотказно. Попробуйте, и убедитесь сами.

— почки и мочевыводящие пути. Эта смесь очень эффективна при пиелонефритах, уретритах, циститах, камнях в почках, но не рекомендуется при язвенной болезни, эрозивном гастрите, мочекишечном диатезе.

Кроме того, прекрасно очищают организм водоросли: спирулина, хлорелла, а также проросшая пшеница (отличный регулятор эндокринной системы). Эти «зеленые волшебники» компенсируют недостаток витаминов и минералов, нормализуют содержание жиров в крови, помогают предотвратить атеросклероз и другие заболевания сосудов.

3. Не стоит подвергать продукты длительной тепловой обработке, а если это не-

9. Постарайтесь до минимума сократить употребление сахара. Его с успехом можно заменить медом.

Это лишь общие правила. Руководствуясь ими, составьте именно то меню, которое подходит для вас и вашей семьи. Возможно, вам понравится наше.

Завтрак. Геркулес залейте кипятком. Когда он набухнет, добавьте 1 ч.л. отрубей, ростков пшеницы и лецитина, 4-5 фиников (замоченных заранее), немного кураги, изюма, 3-4 истолченных грецких ореха, 1 ст.л. сухого соевого молока. Подсластите по вкусу медом. Можно добавить яблоко, банан или киви. Попробуйте. Вкусно и очень сытно. Если вы привыкли к более плотному

соевой капустой. Салат заправьте растительным маслом, соевой сметаной или майонезом.

Можно запечь картошку в небольшом количестве масла (слегка разбавленного водой). Добавить мелко накрошенный лук, специи. Из соевого фарша так же, как из мясного, получаются вкусные бифштексы, котлеты, гуляш.

Ужин. Вечером лучше не перегружать желудок. Приготовьте сладкий фруктовый салат: 1/2 банана, 1/2 киви, яблоко, горсть грецких орехов, лохейн, соевое молоко, немного меда.

Не бойтесь экспериментировать. Фантазируйте. И приятного вам аппетита!

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Помогите! Необходимо народное средство для лечения атрофии мозга.

665470, Иркутская обл., г.Усолье-Сибирское, ул.Менделеева, 8, кв.30. Полухиной М.А.

Добрые люди, помогите, посоветуйте, как вылечить алкоголизм.

249340, Калужская обл., г.Жиздра, ул.Некрасова, 21. Захаровой А.А.

Умоляю откликнуться всех, кто знает какой-нибудь рецепт лечения рака кожи носа. Помогите!

624177, Свердловская обл., с.Тарасково, ул.Ленина, 77. Горяевой Т.В.

Мой 16-летний сын уже 8 месяцев болен инсулинозависимым диабетом. Прошу откликнуться всех, кто сумел добиться успехов в лечении этой болезни. Буду очень признательна за полезные советы.

446022, Самарская обл., г.Сызрань, ул.Локомотивная, 3, кв.48. Зотовой Т.В.

Мне очень нужна целебная глина:

красная, белая, голубая. Если у кого-то есть возможность, прошу выслать наложенным платежом по адресу:

671734, Бурятия, Муйский р-н, п.Северомуйск, ул.Комсомольская, 15, кв.6. Ураковой Н.Н.

Прошу откликнуться тех, кому помог какой-либо метод лечения рака желудка.

696025, Омская обл., Москаленский р-н, Звездино. П/п IV-КН №500174.

Кто знает лечение полипа уретры народным методом, пишите по адресу: 308014, г.Белгород. П/п VI-ЛЕ №654588.

Из-за нарушений в вестибулярном аппарате не хожу уже 4 года. Прошу откликнуться добрых людей, знающих методы лечения этого недуга. Заранее благодарен.

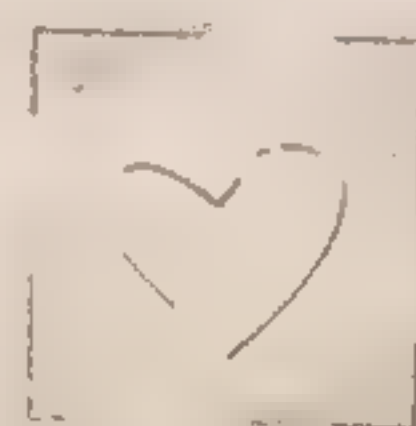
443076, г.Самара, ул. Балаклавская, 10, кв.45. Мальцеву В.А.

Обращаюсь с надеждой к добрым

людям, травникам и целителям, знающим метод лечения аденомы.

607730, Нижегородская обл., Первомайский р-н, г.Первомайск, ул.Мочалина, 22, кв.90. Дорожкину И.Д.

Прошу откликнуться добрых людей, знающих методы лечения врожденного помутнения роговицы глаз.



БЕСПЛАТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Не более
25 слов

Пришлите в редакцию по почте отрезной талон — и ваше объявление будет опубликовано.

Редакция оставляет за собой право редакторской обработки текста. Объявления, носящие чисто коммерческий характер, публикуются через коммерческий отдел редакции.

Адрес редакции:
190125, Москва,
Волгоградский
проспект, 46/15,
АО КЦ «МОСКВИЧ»

ЛИКБЕЗ

Отчего умер молодой и, казалось бы, полный сил фигурист Сергей Гринько? Обширный инфаркт. А артист Евгений Евстигнеев? Тоже «дела сердечные». По утверждениям медиков, именно эта причина преобладает сегодня в многочисленных случаях внезапных смертей дома, на производстве и на улице. Из каждых ста пациентов, перенесших инфаркт, десять-двенадцать уходят из жизни, можно сказать, в цветущем возрасте. Между тем, этого могло и не быть, если бы чело- веку вовремя удавалось сделать профилактическую операцию. В Соединенных Штатах Америки подобные операции «до инфаркта» стали уже в порядке вещей, чем-то вроде удаления аппендикса. Там ежегодно оперируют около 330 тысяч человек. У нас, к сожалению, профилактические операции на сердце далеко не столь массовы — их почти на два порядка меньше.

ВАШЕ СЕРДЦЕ — В ВАШИХ РУКАХ

Это полезно знать

О том, как надо было себя вести, человек обычно узнает, уже перенеся инфаркт. Предварительная диагностика в нашей стране является проблемой не только медицинской, но и социальной: сказывается отсутствие привычки у людей следить за своим здоровьем, к тому же нет и хорошей аппаратуры для диагностики. Да и что греха таить — в эпоху платной медицины далеко не все врачи хотят возиться с неплатежеспособными пациентами. Поэтому остается только полагаться на судьбу и на самого себя. Но это вовсе не повод для паники: ведь когда осознаешь, что в конечном итоге многое зависит от тебя самого, происходит удивительная мобилизация физических и психических сил. И профилактику смертельных сердечных заболеваний надо начинать, видимо, с того, чтобы на уровне общественного сознания изменить отношение человека к собственному здоровью.

Это вовсе не звучит призывом отказаться от лечебных процедур — просто надеяться надо

на систему социальной защиты, которой нет, и не на постоянных людей, а в первую очередь на себя самого. У американцев существует понятие — «пре-зидиальность здоровья», поэтому богатые люди убеждены, что

стичность сосудов и снижается концентрация в крови веществ, способствующих возникновению атеросклероза. Если человек сумел продержаться год, значительно улучшается его психологическое состояние, исчезает страх физической нагрузки, появляется уверенность в себе.

Мы встретились с Виталием Кондратьевичем Велитченко, и он рассказал о своей методике. Предлагаем разработанные им упражнения для укрепления сердечной мышцы.

1. Поднять руки к плечам, затем в стороны ладонями вверх, прогнуться — вдох; возвратившись в исходное положение, сделать быстрый и энергичный выдох.

2. Ходьба по комнате: поднимая руки вверх в стороны — глубокий вдох, опуская — продолжительный (с присистом) выдох.

3. Взять гимнастическую палку хватом сверху за концы, шаг левой ногой в сторону, палку вверх — вдох, опустить вниз — выдох; затем продолжать то же самое с другой ногой.

4. Ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох, наклон туловища в сторону — выдох; то же самое — с наклоном в другую сторону.

5. Ноги врозь, правую руку вверх — вдох и, встряхивая, опу-

ска. Внимание к собственной личности, предполагающее заботу о здоровье, сразу увеличат жизненный тонус и дадут определенный стимул для борьбы за жизнь. Эта установка, как утверждают исследователи, может сработать чудодейственным образом, вполне заменив профилактическую операцию. Ведь дело не в том, сколько жить, а в качестве самой жизни. Ни одно лечение не способно улучшить это качество без ваше-

го активного участия.

И наконец несколько слов о том, как оказывать первую медицинскую помощь при внезапной остановке сердца. Делать что-то нужно немедленно, пока не приехала «скорая», — в вашем распоряжении лишь 5 минут. Крупнейшие врачи и ученые древности, исследуя механизм смерти и разрабатывая методы продления жизни, открыли важнейшее правило — спасти от умирания может только другой, жизнееспособный организм. Так что оказывать первую помощь должен человек здоровый и сильный. Состояние, при котором она требуется, называется терминальным. Его можно разделить на три фазы: предагональное, агональное и клиническая смерть. В предагональном — сознание еще сохранено, но спутано, пульс учащается, давление падает; в агональном сознание отсутствует, давление не определяется, пульс отсутствует, исчезают глазные рефлексы (глаз не моргает при раздражении роговицы ваткой, зрачки не реагируют на свет); клиническая смерть — очень короткая фаза. Однако оживление возможно на всех стадиях, если все делать правильно — с помощью наружного массажа сердца и искусственного дыхания.

сознание отсутствует, давление не определяется, пульс отсутствует, исчезают глазные рефлексы (глаз не моргает при раздражении роговицы ваткой, зрачки не реагируют на свет); клиническая смерть — очень короткая фаза. Однако оживление возможно на всех стадиях, если все делать правильно — с помощью наружного массажа сердца и искусственного дыхания.

ОСВЕЖИТЕ ПАМЯТЬ С ПОМОЩЬЮ...

ДЫХАНИЯ

Известно, что стресс, чувство страха или недостаток кислорода ухудшают память. Звучит не очень оригинально, но горю в данном случае помогут физические упражнения. Любая физическая активность (по- скольку она улучшает снабжение крови кислородом) способствует «освежению» памяти. Правда, для этого вовсе не обязательно до потери сознания рубить дрова или играть в футбол. Доставку кислорода к мозгу облегчают также и специальные дыхательные упражнения, которые мы и предлагаем вашему вниманию. Итак:

1. Сядьте, туловище наклоните вперед, спина прямая, руки лежат на коленях, ноги слегка раздвинуты. Быстро и глубоко вдохните, втянув при этом живот. Затем медленно и как можно дальше выдыхайте. Сделайте 2-3-минутную паузу, а потом повторите упражнение.

2. Сядьте или лягте на спину. Закройте глаза, мышцы лица расслабьте. Постарайтесь, чтобы глаза под закрытыми веками, губы и язык оставались неподвижными. Не делайте даже глотательных движений. Дышите ровно. Выполняйте это упражнение в течение 3-4 минут.

Сначала для подобной «медитации» выберите тихое место. Желательно, чтобы в комнате царил полумрак. Освоив это упражнение, вы сможете достичь состояния полной неподвижности, даже находясь на рабочем месте.

3. Исходное положение — сидя или лежа. Медленно и глубоко вдохните, одновременно поднимая голову и выпрямляя спину, затем так же медленно выдохните весь воздух, позволив себе при этом сутулиться. После небольшой паузы повторите упражнение. Прodelайте его 4-5 раз.

... И ПИТАНИЯ

Для того, чтобы поддерживать память «в форме», нужны не только физические и дыхательные упражнения, но и правильное, сбалансированное питание. Оно ничуть не меньше влияет на процесс снабжения кислородом сосудов мозга и, следовательно, на лучшее их функционирование.

Поэтому включите в ваш рацион сыр и орехи (фундук или миндаль). На завтрак не отказывайтесь от чашечки кофе, но обязательно с молоком! Входящие в этот продукт химические элементы (кальций и фосфор) очень полезны для мозга. Кстати, фосфор содержится также и в устрицах. Но если вы не любите экзотику, остановите свой

...здоровью.

Это вовсе не звучит призывом отказаться от лечебных процедур — просто надеяться надо не на систему социальной защиты, которой нет, и не на посторонних людей, а в первую очередь на себя самого. У американцев существует понятие — «престижность здоровья», поэтому даже богатые люди убедились в том, что ни одно, пусть самое дорогое лекарство в мире не способно вылечить человека без активного участия его самого. Чтобы быть здоровыми, они занимаются спортом, психотренингом, следят за питанием. Этот постулат не является чем-то новым, неизвестным доселе человечеству. Еще в древности медицина делала ставку на резервные возможности нашего организма и рекомендовала принимать серьезные меры лишь в случае травм или операций. Действительно, в обычном состоянии мы используем лишь 70-80% своих энергетических запасов, остальные хранятся на случай чрезвычайных ситуаций.

Как считает заслуженный врач России Виталий Кондратьевич Велитченко, в трагических последствиях инфаркта, как правило, виноват сам пациент из-за своей неосведомленности и чрезмерного пессимизма. Стоит ему наслушаться разговоров о том, что инфаркт — это медленная смерть, он вполне может махнуть на себя рукой и сам подготовить себе летальный исход.

Поэтому первым делом следует выработать у себя соответствующую позитивную установку. Исследования Р.Е. Мотылянской и В.К. Велитченко показали, что у значительной части сердечников, сумевших создать себе подобный настрой, после года занятий физическими упражнениями и в том числе оздоровительной ходьбой нормализуется кровяное давление, улучшается эла-

стичность сосудов, шаг левой ногой в сторону, палку вверх — вдох, опустить вниз — выдох; затем продолжать то же самое с другой ногой.

4. Ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох, наклон туловища в сторону — выдох; то же самое — с наклоном в другую сторону.

5. Ноги врозь, правую руку вверх — вдох и, встряхивая, опустить — выдох (левая рука висит недвижно вдоль туловища).

В дополнение к этим упражнениям — тренировочные подъемы по лестнице.

Наращивать нагрузку следует постепенно: в первую неделю медленно подняться до 2-го этажа, дыхание произвольное; во вторую, поднявшись на 2-й этаж, — остановиться, 4-5 раз глубоко вдохнуть и выдохнуть и, если нет одышки, общей слабости и резкого учащения пульса, постараться подняться на 3-й этаж. Привыкнув к такой нагрузке, можно подниматься по лестнице 2 раза в день (на 1 ступеньку — 2 секунды), а в дальнейшем тренироваться в подъеме со скоростью 25-30 ступенек в минуту. Количество тренировок постепенно довести до 3-4 в день.

Можно, кроме того, начинать дозированные прогулки.

В первую неделю проходить расстояние в 1 км за полчаса, во вторую — увеличить прогулку до 1,5 км за то же самое время. И как можно больше смотреть на зеленый цвет: по убеждению йогов, это цвет сердечной чакры, то есть он стимулирует работу сердца. В первый же день вы почувствуете огромный прилив сил. При этом можно представлять, что от зелени тянутся лучи энергии прямо к вашим глазам, и говорить себе: «Я беру энергию свежей зелени». Такое упражнение по подпитке энергией можно выполнять, работая на садовом участке или в огороде.

Подобные меры профилактики, а главное — установка на

ся, давление падает; в артериальном — сознание отсутствует, давление не определяется, пульс отсутствует, исчезают глазные рефлексы (глаз не моргает при раздражении роговицы ваткой, зрачки не реагируют на свет); клиническая смерть — очень короткая фаза. Однако оживление возможно на всех стадиях, если все делать правильно — с помощью наружного массажа сердца и искусственного дыхания.

Массаж сердца следует проводить таким образом:

уложить пострадавшего на плотное основание (пол, кровать, землю), встать сбоку и, наложив одну ладонь на другую, надавливать ими ритмично и сильно 50-60 раз в минуту на область нижнего края грудины, сдавливая грудную клетку по направлению к позвоночнику и используя собственную массу тела. Грудным детям делать это кончиками пальцев с частотой 100-120 раз в минуту в той же области, а детям после года — как взрослым людям, соотнося силу массажа с возрастом ребенка. Массаж сердца требует больших энергозатрат, так как может занимать до 1,5-2 часов.

Далее делается искусственное дыхание «рот в рот» — после глубокого вдоха энергичный выдох в рот пострадавшего (зажав ему нос и приняв меры, чтобы не западал язык, мешая оказывать помощь). Если после вдувания воздуха (15-20 раз в минуту) грудная клетка пострадавшего расширяется, это значит, что в его легкие поступает воздух. Выдох происходит пассивно. Так, по движению грудной клетки, можно судить об эффективности процедуры.

Первую помощь сподручнее оказывать вдвоем: один делает массаж сердца, другой — искусственное дыхание. Если все это будет сделано грамотно до прихода врача, больного можно спасти, остальное зависит только от него самого, его желания жить. Чем сильнее это желание, тем больше шансов на успех.

Ирина Суrowцева

Для того, чтобы поддержать нужные не только физические и дыхательные упражнения, но и правильное, сбалансированное питание. Оно ничуть не меньше влияет на процесс снабжения кислородом сосудов мозга и, следовательно, на лучшее их функционирование.

Поэтому исключите в свой рацион сахар и кофе (фруктук или миндаль). На завтрак не отказывайтесь от чашечки кофе, но обязательно с молоком! Входящие в этот продукт химические элементы (кальций и фосфор) очень полезны для мозга. Кстати, фосфор содержится также и в устрицах. Но если вы не любитель экзотики, остановите свой выбор на более привычном продукте — рыбе.

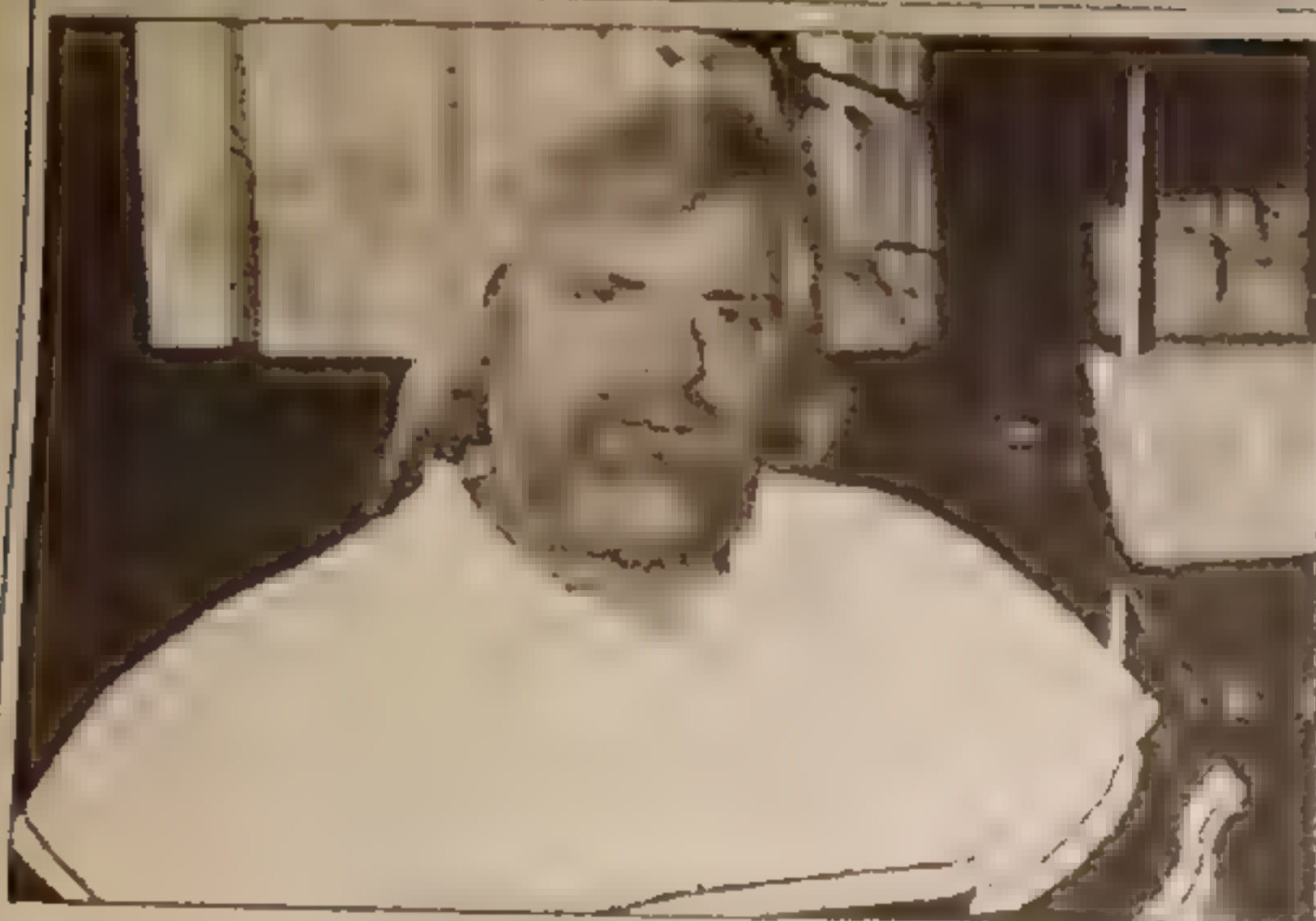
Капуста и содержащие глюкозу овощи, рис, картофель и злаки будут активно способствовать тому, чтобы окружающие никогда не упрекнули вас в забывчивости.

Столь мощный антидепрессант, каковым является шоколад (в его состав входит магnezия), тоже будет стимулировать работу мозга. Недостаток магnezия — причина внезапно возникающей раздражительности и быстрой утомляемости при умственной работе. Дабы как можно реже «спускать собак» на окружающих, позаботьтесь о том, чтобы это полезное вещество регулярно поступало в ваш организм. При этом не советую впадать в детство, объедаясь шоколадом, — эксперимент может выйти боком. Зерна пшеницы, зеленые овощи и маслянистые фрукты не менее богатый источник магnezия.

Дефицит витаминов B₁, C и D тоже, в свою очередь, влияет на умственные способности. Для любителей полакомиться так называемыми «продуктами животного происхождения», в частности, печенкой, мозгами или сердцем, есть повод порадоваться: все эти «яства» в изобилии содержат витамин B. Не секрет, что витамином C особенно богаты цитрусовые, паприка и петрушка. Нехватку витамина D можно восполнить с помощью столь нелюбимого многими рыбьего жира. Соберите все ваше мужество и проглотите ложку этой весьма полезной, хоть и не очень вкусной жидкости.

(По материалам французской печати)

Внимание! На нашу газету можно подписаться на почте с любого месяца. Там же проводится льготная подписка на I полугодие 1998 года по каталогу «Газеты и журналы» агентства «Роспечать» — подписной индекс 32620. (В льготной подписке не участвуют Москва и Московская область)



Валентин Иванович Дикунь

— Первые шаги после несчастья 1962 года я смог сделать только через пять лет. Еще два года ушло на то, чтобы полностью восстановить организм. Тогда мой метод был полукустарным, потому что делать всевозможные опыты, испытывать, пробовать — приходилось все самому. И на себе. Многое оказалось лишним, отпало... Сегодня мы восстанавливаем наших больных гораздо быстрее. В зависимости от тяжести травмы — за два, иногда три года.

Вряд ли нужно особо представлять этого человека. Артист-спортсмен, выдающийся атлет нашего времени, а затем целитель, академик Международной академии информатизации. Он выполнял на арене цирка два неповторимых номера: удерживал на плечах металлическую пирамиду весом в тонну и поднимал на спине автомобиль «Волга». Уникальность этих номеров еще и в том, что выполнял их атлет... После тяжелой травмы позвоночника. Разбившись во время одного из цирковых трюков, несколько лет он не мог двигаться. С помощью собственной методики и тренажеров собственной конструкции стал на ноги, обрел прежнюю форму. Сейчас Валентин Иванович Дикунь возглавляет Центр реабилитации больных с последствиями спинномозговой травмы и детского церебрального паралича.

реабилитации. Она у нас комплексная. Здесь и ЛФК, и физиотерапия, и пассивная гимнастика. Применяем массаж, лазеротерапию, магнитотерапию, электростимуляцию.

— И вступает в действие знаменитая метода Дикуня...

— Знаете, в первую очередь все зависит от самого больного. Насколько он сам к себе хорошо относится. Бывают случаи — привозят к нам пациента, он заявляет: «Лечите, я хочу ходить». Ничего не получится без усилий самого больного!

Каждую свою тренировку после травм я начинал с мыс-

такие, которые, видя, как сохнут обездвиженные ноги, начинают в панике много есть, думая, что это поможет. В результате растет живот, появляются жировые складки на спине, груди. Ноги же продолжают усыхать. И сохнут они прежде всего не от недостатка питания, а от дефицита движения. Это элементарно: обездвиженные мышцы хуже снабжаются кровью, а значит, получают меньше питательных веществ.

Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо рассчитать соответствие нагрузки и питания. сколько должно

**«ВАЖНО
НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ!»**

Создав систему и став на ноги, я понял: нужно помочь другим. Работа с больными началась где-то с 1972 года. Сначала меня заметили за рубежом. Пригласили создать центр реабилитации в Японии, Америке... Слухи о методе Дикуня дошли до Николая Ивановича Рыжкова, бывшего тогда председателем нашего прави-

ленной разминки. Представлял, как хорошо работают мои ноги, как хорошо работают мои ноги, как мощно сгибаются и разгибаются мышцы. «Сесть — встать!» — командовал я себе. И хотя мое тело оставалось неподвижным, мысленно я активно двигался. И это очень важно.

Не овладев мысленной разминкой, невозможно добиться успеха. Мышцы в конце кон-

быть в рационе белков, жиров, углеводов. Сейчас это сделать несложно, под рукой масса вспомогательных изданий, учреждений, где можно проконсультироваться.

— Валентин Иванович, что вы можете посоветовать и пожелать людям, которые по тем или иным причинам не в состоянии пока обратиться в ваш Центр или его отделения

«АСО» — ЛЕКАРЬ ОТ СТА ХВОРЕЙ

«Уважаемая редакция!

Прибор «АСО» мне купили знакомые москвичи. 2 месяца лечения сняли повышенное глазное давление, от которого мучаюсь 20 лет. Боли в области печени уменьшились.

Я не медик, но народной медициной (фитотерапией) занимаюсь 30 лет. Ох, если бы раньше опубликовали об этих очках в «Помоги себе сам», наверное, не произошло бы атрофии зрительного нерва (левый глаз). Но вот чудо — правым глазом стала видеть лучше! Может, Бог даст, остаток жизни доживу хоть и с одним глазом, но зрячей».

*Магомедова Ирина Борисовна.
Махачкала, ул. Тимирязева, д. 15, кв. 14.*

От редакции. Мы разделяем радость читательницы по поводу улучшения ее самочувствия, и нас огорчает, что ей не довелось воспользоваться «волшебными очками» несколько лет назад, когда еще, возможно, удалось бы спасти и левый глаз. Мы верим, что «АСО» поможет еще многим, и хотим, чтобы помощь не опоздала. Поэтому фонд «ПСС» совместно с фирмой-изготовителем «СИ» («Социальная инновация») решили продлить до 15 ноября этого года льготную продажу для наших читателей аппарата «АСО».

Условия получения аппарата прежние: отправьте почтовым переводом 400 тыс.руб. по адресу: 127562, Москва, а/я 50, директору фирмы «СИ» Дмитриеву Александру Геннадиевичу. Укажите точный обратный адрес, по которому и будет отослан прибор в день получения ваших денег.

Желательно по этому же адресу направить подтверждающее письмо с указанием номера и даты отправления перевода, в котором будет продублирован ваш точный адрес.

Желающие приобрести прибор лично могут приехать по адресу: Москва, ул. Декабристов, д.2, корпус 2 (вход со двора). Проезд до ст. м. «Отрадное». Здесь же можно бесплатно получить необходимую консультацию специалистов. Контактные телефоны: (095) 907-28-84, 907-07-90, 907-18-80.

Тем, кто не читал об «АСО» («Аппарате спектральном офтальмологическом») в 3 и 5 номерах нашей газеты за этот год, расскажем немного о приборе, который прост и удобен в обращении и используется для самостоятельного лечения и профилактики целого ряда заболеваний. Лечит он светом и цветом (цветоимпульсная терапия) не только заболевания глаз — близорукость, дальнозоркость, косоглазие, но и стабилизирует давление, улучшает показатели при сахарном диабете, болезнях печени и желудочно-ки-

другим. Работа с больными началась где-то с 1972 года. Сначала меня заметили за рубежом. Пригласили создать центры реабилитации в Японии, Америке... Слухи о методе Диккуля дошли до Николая Ивановича Рыжкова, бывшего тогда председателем нашего правительства. Он дал команду помочь, разобраться. Было это в 1988 году. Сегодня аналогичные центры созданы нами не только в США, Италии, Японии, но и по всей России — отделения при больницах, поликлиниках, кабинетах ЛФК.

— *Попасть к вам, наверное, нелегко?*

— Верно. Очередь у нас сейчас, по грубым прикидкам, лет на пять-шесть вперед. Сто двадцать семь тысяч заявок из тридцати двух государств мира! Мы просто физически не справляемся с таким потоком, для этого нужны и штат гораздо больше, и помещения. Но москвичей и жителей Московской области принимаем вне очереди. И бесплатно. Да и для остальных россиян плата чисто символическая.

— *А как проходит сам процесс реабилитации в Центре Диккуля?*

— Сначала мы знакомимся с историей болезни пациента. Изучаем все снимки, анализы, ЭКГ, компьютерные томограммы. Если надо, заказываем дополнительные исследования. Затем консультируем родственников больного, для чего у нас создан специальный отдел. Объясняем, как заниматься с ним дома, выдаем специальные тесты из девятидесяти восьми упражнений, чтобы выяснить, какие движения осваиваются, какие мышцы работают. Это мы называем подготовительным циклом. Ну а затем приглашаем уже самого больного и назначаем лечение, расписываем индивидуальную систему

ноги, как мощно сгибаются и разгибаются мышцы. «Сесть — встать!» — командовал я себе. И хотя мое тело оставалось неподвижным, мысленно я активно двигался. И это очень важно.

Не овладев мысленной разминкой, невозможно добиться успеха. Мышцы в конце концов отзываются на команду. И только после этого можно приступать к упражнениям. Больной должен осознать себя, иметь определенную цель. Сначала — улучшить общее состояние, потом стать на ноги, начать ходить. А иначе — пустая трата времени.

Я начинал всегда с самых трудных упражнений, которые нагружали мышцы ног. Затем переходил к мышцам спины и так далее, но можно и наоборот. С помощью тренажеров и фантазии можно многого добиться.

Помните: для того чтобы самостоятельно тренироваться, придумывать упражнения и тренажеры, нужно хорошо знать анатомию своего тела, работу каждой мышцы. Все очень индивидуально. Вот поэтому и не хочу рассказывать о конкретных упражнениях и тренажерах. Если я вынужден был надеяться только на себя, то сейчас ситуация другая. Приходите в наш Центр и получите подробные консультации.

— *Вы всегда большое значение придавали питанию. Какими принципами вы руководствуетесь, составляя рациональное меню?*

— Все знания я добывал сам. Когда я начинал, практически не издавалась литература на эту тему, все было дефицитом. Приходилось прибегать к помощи школьных учебников, консультировался с диетологами — в общем, обращался ко всем возможным источникам. Среди перенесших травму людей есть

несложно, под рукой масса вспомогательных изданий, учреждений, где можно проконсультироваться.

— *Валентин Иванович, что вы можете посоветовать и пожелать людям, которые по тем или иным причинам не в состоянии пока обратиться в ваш Центр или его отделения на местах? У кого нет физических, у кого материальных возможностей, кто просто пока не готов морально...*

— Для начала я хотел бы обратиться к здоровым. Поддержите больных, посмотрите в их глаза! Представьте: молодой, полный планов человек, со своей целью в жизни, и вдруг — авария, несчастный случай. Все, что имел, потерял в мгновение. Друзья начинают «не находить времени», чтобы навесить, помочь. Жены бросают мужей, мужья — жен. И главное — нет движения, нет, казалось бы, никаких перспектив. Это страшно! Человек запирается в четырех стенах, не выходит на улицу. Не хватает сил на борьбу, и очень многие кончают жизнь самоубийством.

К сожалению, в нашей стране люди так воспитаны. На больного в коляске, инвалида на улицах оглядываются, чуть ли не пальцами показывают. Отношение — как к марсианину, а не равноправному члену общества. Мы не видим инвалидов в ресторанах, театрах, музеях. А каково это переносить человеку, который еще недавно был крепким, красивым и сильным... Здоровые, задумайтесь об этом! Ну а больным — важно не опускать руки. Надо бороться! Потому что надежда, маленькая ли, большая ли, но есть всегда.

Виктор Харламов

Контактный телефон
Центра: 282-32-15

Тем, кто не читал об «АСО» («Аппарате спектральном офтальмологическом») в 3 и 5 номерах нашей газеты за этот год, расскажем немного о приборе, который прост и удобен в обращении и используется для самостоятельного лечения и профилактики целого ряда заболеваний. Лечит он светом и цветом (цветоимпульсная терапия) не только заболевания глаз — близорукость, дальнозоркость, косоглазие, но и стабилизирует давление, улучшает показатели при сахарном диабете, болезнях печени и желудочно-кишечного тракта, помогает при остеохондрозе и неврастении.

Лечебно-профилактический ортопедический пояс

предназначен для:

- разгрузки поясничного отдела позвоночника;
- удерживания поясничных позвонков в нормальном состоянии;
- профилактики болевых ощущений;
- исключения переохлаждения поясничных мышц.

Использование пояса — неотъемлемая часть комплексного лечения заболеваний позвоночника; пояс может быть успешно использован и в качестве самостоятельного средства лечения.

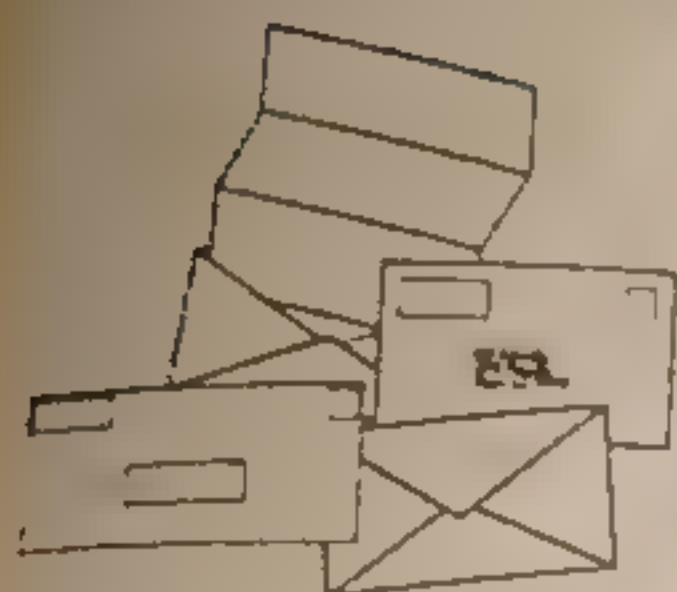
По поводу оптовых закупок обращайтесь в экспериментально-производственные мастерские Института биофизики Минздрава РФ:

**123182, Москва, ул. Щукинская, 5/2;
тел. (095) 190-95-82, 190-52-92.**

В розницу ортопедический пояс можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, к.333. Проезд: ст.м. «Текстильщики», КЦ «Москвич». Тел. 179-10-20.

В редакцию пришло письмо. В нем идет речь о Владике Терскове. Ему 21 год, сломал позвоночник, находится в критическом состоянии. Юноше необходима моральная поддержка.

Пишите по адресу: 654011, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Архитекторов, д. 10, кв. 47. Терскову Владiku.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

| АВТОР | НАЗВАНИЕ | ЦЕНА |
|--|---|-------------|
| И.П. Неумывакин | «Здоровье в ваших руках» (1-е изд.) | 14 000 руб. |
| И.П. Неумывакин | «Здоровье в ваших руках» (2-е изд.) | 15 500 руб. |
| В.П. Царев | «1000 рецептов народной медицины» | 14 000 руб. |
| М.Ф. Гоголан | «Попрошайтесь с болезнями» | 18 000 руб. |
| Ю.П. Гушо | «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия» | 24 000 руб. |
| В.С. Городинская | «Силы исцеляющие» | 13 000 руб. |
| В.И. Белов | «Энциклопедия здоровья» | 24 000 руб. |
| Б.Б. Першин | «Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость» | 13 000 руб. |
| Ю.Н. Н.М. Ивановы | «Жизнь по интуиции», «Онкология — дело семейное» | 24 000 руб. |
| Ю.Скан | «Сон и явь» | 13 000 руб. |
| И.А. Филькевич | «Тайна экстрасенсорики. Психология здоровья», I часть | 15 500 руб. |
| Г.П. Малахов | «Целительные силы», I, II, III, IV, V т. Цена за одну книгу | 15 000 руб. |
| Г.П. Малахов | «Здоровое питание» | 13 000 руб. |
| Г.П. Малахов | «Полное очищение организма» | 15 000 руб. |
| Г.П. Малахов | «Укрепление здоровья в пожилом возрасте» | 24 000 руб. |
| Г.П. Малахов | «Целебное дыхание» | 23 000 руб. |
| Г.П. Малахов | «Закаливание и водолечение» | 24 000 руб. |
| Г.П. Малахов | «Вода живая (уринотерапия)» | 24 000 руб. |
| Н.И. Мазнев | «Народные способы лечения болезней» | 24 000 руб. |
| Н.И. Мазнев | «Методика лечения суставных заболеваний» | 24 000 руб. |
| Г.Н. Сытин | «Метод СОЗВУС», I, II, III, IV, V т. Цена за одну книгу | 22 500 руб. |
| В.Т. Лободин | «Физические методы лечения» | 11 000 руб. |
| В.Т. Лободин | «Энергетические методы лечения» | 14 000 руб. |
| В.Т. Лободин | «Самоанализ и познание внутреннего мира» | 16 000 руб. |
| В.Т. Лободин | «Трудное счастье совершенства» | 16 000 руб. |
| В.Травинка | «Разыщи в себе радость» | 16 000 руб. |
| В.Травинка | «Посели в своем сердце любовь» | 16 000 руб. |
| В.Травинка | «Исправь судьбу свою» | 16 000 руб. |
| В.Травинка | «Тропинка к здоровью» | 16 000 руб. |
| В.Травинка | «Голубая целительная глина» | 16 000 руб. |
| В.Травинка | «Как прекрасен этот мир — посмотри!» | 16 000 руб. |
| Г.С. Шаталова | «Целебное питание» | 16 000 руб. |
| Г.С. Шаталова | «Выбор пути» | 17 000 руб. |
| Матхура Мандал Даса | «Введение в аюрведические методы лечения» | 17 000 руб. |
| С.Н. Лазарев | «Диагностика кармы», I часть | 16 000 руб. |
| С.Н. Лазарев | «Диагностика кармы», II, III, IV часть. Цена за I книгу | 15 500 руб. |
| В.К. Лавренов, | «Энциклопедия домашних методов лечения» | 23 000 руб. |
| Г.В. Лавренова, | | 37 500 руб. |
| В.Д. Оникко, | | |
| Ю.В. Лавренов | | |
| Р. Меркле | «Депрессия? Больше никогда!» | |
| К. Теппервайн | «Лицо — зеркало здоровья» | 16 000 руб. |
| Пак Чжэ Ву | «Су-Джок для всех» | 15 500 руб. |
| Пищевые добавки | | 15 000 руб. |
| Алисат (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.) | | 32 000 руб. |
| Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.) | | 40 000 руб. |
| Риалон — биологически активный препарат, нормализующий обмен веществ и повышающий иммунитет (1 уп. — 20 таб.) | | 61 000 руб. |
| Гематон — противоанемический биологически активный препарат (1 уп. — 60 таб.) | | 87 000 руб. |
| Имунорегулятор — природный биорегулятор для активизации иммунной системы организма (500 г) | | |

15
Все указанные в Рассылке книги и товары вы можете приобрести в КВК «НСС» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, культурный центр «Москвич», к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики».
Тел. 179-10-20.

Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Международный фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 9.00 до 20.00, кроме воскресенья.

В Международном Фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр (лицензия №5197/5193 Правительства Москвы).

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины.

- гомеопатия;
- мануальная терапия;
- лечебный массаж;
- фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт. Регулярно занимается группа китайской гимнастики Тай-цзи-цюань.

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА**

| | | |
|--|------------------------------|--------------|
| К Теппервайи | «Депрессия? Больше никогда!» | |
| Пак Чжэ Ву | «Лицо — зеркало здоровья» | |
| | «Су-Джок для всех» | |
| Пищевые добавки | | |
| Алисат (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.) | | 16 000 руб. |
| Сплат (порошкообразные микроводороды спиролины в таблетках) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.) | | 15 500 руб. |
| Риалам — биологически активный препарат, нормализующий обмен веществ и повышающий иммунитет (1 уп. — 20 таб.) | | 15 000 руб. |
| Гемобин — противоземический биологически активный препарат (1 уп. — 60 таб.) | | 32 000 руб. |
| Чаванпраш — природный биорегулятор для активизации иммунной системы организма (500 г) | | 40 000 руб. |
| Мумие очищенное (1 уп. — 60 таб.) | | 61 000 руб. |
| МКЦ (микросталлическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований камней в почках, снижения избыточного веса | | 87 000 руб. |
| Лечебный курс — 3 уп. Цена за 1 уп. | | 115 000 руб. |
| «Петрович» — антиалкогольный фиточай | | 35 000 руб. |
| Лечебные чаи | | |
| ПГТ-01 ПРА — для физиотерапевтического лечения (гайморит, фарингит и др. заболевания носоглотки) | | 42 000 руб. |
| ППК-01 ПРА — для физиотерапевтического лечения (заболевания прямой кишки, геморрой) | | |
| МАГ-30-3 — для магнитотерапевтического лечения (заболевания суставов, остеохондроз, гинекология, травмы и т.д.) | | 220 000 руб. |
| Ионатор воды «Сильва 939» — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе | | 220 000 руб. |
| Виброакустический аппарат «Витафон» — для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока в области поражения (остеохондроз, простатит, трофические язвы, гематомы, бронхит, воспаление среднего уха и др.) | | 220 000 руб. |
| «Невотон» — биокорректор | | 255 000 руб. |
| Биофильтр «Барьер» (переносной) | | 387 000 руб. |
| Запасная кассета к биофильтру «Барьер» | | 80 000 руб. |
| Магнитные стельки (укажите размер обуви) — снижают усталость ног, стабилизируют давление, активизируют иммунную систему и работу мозга | | 66 000 руб. |
| Набор инструментов для Су-джок №1 | | 50 000 руб. |
| Набор инструментов для Су-Джок №2 | | 39 000 руб. |
| Аудиокассеты — музыка Нью-Эйдж* | | 120 000 руб. |
| 4609 Китайская музыкальная терапия психосоматических расстройств | | 160 000 руб. |
| 4610 для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки | | |
| 4611 для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясениях мозга, | | 22 000 руб. |
| 4612 воспалением тройничного нерва | | 22 000 руб. |
| 4613 против дисменореи | | |
| 4614 против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, | | 22 000 руб. |
| 4615 несбалансированным питанием и наследственностью | | 22 000 руб. |
| 4616 для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения | | |
| 4617 для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда | | 22 000 руб. |
| 4618 для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим | | 22 000 руб. |
| 4619 расстройствам, раздражительным и т.п. | | 22 000 руб. |
| 4617 для страдающих климактерическими расстройствами; регулирует эмоции; снимает бессонницу | | |
| 4618 для профилактики и лечения хронических запоров | | 22 000 руб. |
| 4618 Музыка для эффективного сна и пробуждения | | 22 000 руб. |
| 4619 от бессонницы (музыка помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы) | | |
| 4619 против сонливости (музыка помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы) | | 22 000 руб. |
| Видеокассеты | | 22 000 руб. |
| Методическая видеокассета по Су-джок («Большой палец — голова») | | |
| Н Корх Домашняя аэробика | | 85 000 руб. |
| М Норбеков Разминка | | 75 000 руб. |
| | | 65 000 руб. |

* На протяжении нескольких тысячелетий существования китайской медицины целительная музыка была эффективным профилактическим и лечебным средством. Гармоническая мелодия помогает улучшить эмоциональное состояние человека и положительно влияет на центральную нервную систему. Действенность внутренних органов и обмен веществ. Серия «Китайская музыкальная терапия психосоматических расстройств» прошла медицинские исследования и клинические испытания.

Для получения необходимо до 15 сентября 1997 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниченко Ольге Васильевне. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать. Для отдаленных районов доплата за авиапересылку (очень дорогие) производится наложенным платежом.

бинеты биорезонансной терапии, джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт. Регулярно занимается группа китайской гимнастики Тай-чи-чанг.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ

С 4.08 (17.00) — учебный курс по очищению организма под руководством врача *Л.В. Никитиной* (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж). Продолжительность — 5 дней.

С 8.08 (11.00) — учебный курс по методике Луизы Хей проводит *Л.Т. Макарова*, физик, целитель-полинолог, последователь системы С.Лазарева. На семинаре вас научат, как можно самостоятельно исправить свои негативные кармические программы, улучшить жизнь и здоровье. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 11.08 (10.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, традиционные методы лечения: уринотерапия, металлотерапия, фитотерапия). Проводит врач *Л.В. Бойцова*. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 13.08 (17.00) — курс психосаморегуляции, включающий в себя гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника и корешковых зон, обучающий работе в состоянии саморегуляции, проводит врач-психотерапевт *А.И. Фролов*. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 10.09 (15.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач *Н.П. Авсрина*. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

◆ ◆ ◆

Все справки по тел. 179-10-20, 178-54-14 или по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», ком.333.

В 1901 году известный петербургский врач Александр Петрович Зеленков учредил Санкт-Петербургское вегетарианское общество.

О себе А.П.Зеленков писал: «При ответственной (преимущественно хирургической) практике, я прежде жил, как все, то есть умеренно потреблял спиртные напитки, усердно курил, питался преимущественно мясом и притом очень ограниченно пользовался движением. ...На 43-м году жизни я подвергся припадку так называемого нервного удара, состоявшему в параличе правой стороны тела и лица с полной потерей сознания на несколько дней и неполной на две недели. ...»

«Я НИКОГО НЕ ЕМ!»

Зеленков был врач, прекрасно осведомленный о всех новейших медицинских направлениях, а в то время в Германии, Швейцарии, Франции огромной популярностью стали пользоваться санатории, где основными лекарствами были солнце, вода, движение и, главное, — вегетарианство. Врач принял эту систему для себя и своей семьи — и результаты не замедлили сказаться. Большая заслуга в успешном практическом применении вегетарианства принадлежала его жене — Ольге Константиновне, которая написала несколько книг о вегетарианстве.

Отстаивая свои взгляды, О.К.Зеленкова приводит множество занимательных примеров благотворного действия вегетарианства на здоровье. Например, она описывает случай с неким врачом Дербейном, заболевшим тяжелой формой туберкулеза. Он поселился в монастыре ордена траппистов, где никогда не ели мяса и жили очень долго, не зная болезней. За 27 лет, которые он прожил, выздоровев, в монастыре, он не наблюдал ни одного случая «удара, разрыва сердца, водяной болезни, подагры, почечных камней или рака».

Особую роль О.К.Зеленкова отводила вегетарианской кулинарии: «Вообще заниматься кухней неинтересно, монотонно, скучно, даже очень скучно, но, раз мы убеждены в том, что от удачного разрешения нами этого вопроса зависит благосостояние и здоровье семьи нашей, у нас должно хватить и доброй воли и выносливости; надо только захотеть...»

*Приводим некоторые рецепты из книги
О.К.Зеленковой
«Я НИКОГО НЕ ЕМ!»*

Суп из свежей капусты с молоком

Небольшой качан капусты очистить, разрезать на части, обдать кипятком, чтобы горечь исчезла, откинуть на решето, поставить варить в 9 стаканах воды. Когда закипит, посолить,

КРОССВОРД-ЧАЙНВОРД

Составил Е.Смирнов

1. Врач и педагог, создатель одного из методов дыхательной гимнастики. 2. Лекарственная трава, используемая как желчегонное и кровоостанавливающее средство. 3. Сложная система чувствительных нервных образований, воспринимающих и анализирующих раздражения. 4. Специальность врача. 5. Воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. 6. Болезненное состояние, обусловленное действием токсинов на организм. 7. Отверстие, соединяющее полость рта с глоткой. 8. Основа мазей в медицине. 9. Нейрогормон, образующийся в мозговом слое надпочечников. 10. Поражение мягких тканей лица после тяжелых инфекционных заболеваний, влажная гангрена. 11. Хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. 12. Старинное название глаза, зрачка. 13. Лекарственный препарат, применяемый при конъюнктивитах. 14. Сахарная болезнь. 15. Воспаление небных миндалин. 16. Частота повторения физических упражнений. 17. Самое жаркое место в бане. 18. Лекарственное средство, понижающее давление. 19. Лекарственная трава, препараты которой используют для регулирования деятельности сердца. 20. Ощущение, связанное с потребностью в пище. 21. Настойка лекарственного вещества на спирте. 22. Растение, препараты из корней которого обладают тонизирующим действием. 23. Русский анатом и гистолог. 24. Болезнь, упомянутая в названии одной из «Маленьких трагедий» А.С.Пушкина. 25. Мужской половой гормон. 26. Бальнеологический и горноклиматический курорт на Северном Кавказе. 27. Хвойное вечнозеленое дерево, семена которого употребляют в пищу. 28. Реакция организма на раздражение рецепторов.



Ответы на кроссворд-чайнворд в №7

1. Кисловодск. 2. Краснуха. 3. Аир. 4. Радиолог. 5. Грипп. 6. Препарат. 7. Травма. 8. Апилак. 9. Кишечник. 10. Кофеин. 11. Наркоз. 12. Заикание. 13. Егоров. 14. Вирус. 15. Строма. 16. Артрит. 17. Тамиск. 18. Крушина. 19. Аритмия. 20. Якимов. 21. Валин. 22. Никотинамид. 23. Девясил. 24. Ларингит. 25. Терренкур. 26. Ринит. 27. Температура. 28. Амми. 29. Иммуитет. 30. Тимус. 31. Сонник.

У вас много дел, а вы устали и в панике хватаетесь за голову, не зная, с чего начать?.. Настроиться на работу и определить очередность действий вам поможет упражнение из курса современной психологии «Нейролингвистическое программирование». Называется оно «Заброшенный сад».

Закройте глаза и, медленно сосчитав до десяти, представьте себя садовником, прогуливающимся по заброшенному саду. Из-за высокой травы вы почти не видите тропинок... С трудом продираетесь сквозь разросшийся кустарник... Наконец берете большие садовые ножницы и приступаете к работе. Сначала убираете лишние ветви на деревьях, аккуратно и красиво подстригаете кусты. «Сбриваете» траву на газоне. Наконец сад ухожен

ЕСЛИ У ВАС ДЕЛ НЕВПРОВОРОТ...

каменном веке.

В 1922 году молодой исследователь из Франции Кастере обнаружил пещеру с наскальными изображениями медведей, львов, лошадей. Они были «исклеваны» насечками, словно кто-то (судя по всему — древние охотники) нацеленно метал в них копьё и дротики. Видимо, перед каждой охотой — чтобы она была удачной — люди тренировались на нарисованных животных, мысленно «проходя» стоящее событие.

О том, как выглядели такие обряды, ученые узнали, наблюдая за жизнью австралийских аборигенов и жителей Южной Африки. Размахивая копьями, они тоже исполняли

Психологический практикум

должно хватить и доброй воли и выносливости; надо только захотеть...

*Приводим некоторые рецепты из книги
О.К.Зеленковой
«Я НИКОГО НЕ ЕМ!»*

Суп из свежей капусты с молоком
Небольшой качан капусты очистить, разрезать на части, обдать кипятком, чтобы горечь исчезла, откинуть на решето, поставить варить в 9 стаканах воды. Когда закипит, посолить, положить 1/2 горсти листьев петрушки, 1 морковь, 1 петрушку, ложку масла и варить, пока не сделается мягким.

Влить 3-6 стаканов цельного молока, приправить ложкою муки, растертою с ложкой масла, прокипятить и подавать. Вместо муки кладут 1/2 стакана перемолотых ячневых круп, которые и варятся в супе одновременно с капустой.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

3-4 фунта творога обжарить и протереть сквозь сито, немного посолить, разбить 5-6 яиц, 1/2 фунта муки хорошенько вымешать, взять на пробу немножко теста, сделать маленькую лепешечку, опустить ее в соленый кипяток, когда всплывет, вынуть и разрезать, если будет рассыпаться, подбавить немного муки, если же соединение хорошо, то разделить приготовленное творожное тесто на несколько частей, раскатать толщиной в мизинец, нарезать небольшими треугольниками; закруглив ножом или руками, опустить перед самым обедом в крутой кипяток. Когда сварится, вынуть на дуршлаг, переложить на горячее блюдо, облить распущенным маслом, подать со сметаной.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРКИ АРБУЗНОЙ

С арбуза снять корки, нарезать их кубиками. Сварить сироп из 1 фунта сахара и 1 стакана воды, опустить в него 1 фунт арбузных корок, прибавить цедры, стертой с лимона. Варить на медленном огне, снимая пену. Когда корки сделаются прозрачными и сироп начнет густеть, дать остыть. Переложить в банку, перевязать восковой бумагой.

ческое программирование». Называется оно «Заброшенный сад».

Закройте глаза и, медленно сосчитав до десяти, представьте себя садовником, прогуливающимся по заброшенному саду. Из-за высокой травы вы почти не видите тропинок... С трудом продираетесь сквозь разросшийся кустарник... Наконец берете большие садовые ножницы и приступаете к работе. Сначала убираете лишние ветви на деревьях, аккуратно и красиво подстригаете кусты. «Сбриваете» траву на газоне. Наконец сад ухожен и радует взор. Смахнув пот со лба, можно и отдохнуть...

Открыв глаза, таким же образом попытайтесь определить, за что взяты в первую очередь, что отложить, — нечто подобное вы уже проделали мысленно. Ведь все, созданное человеком — жилье, средства передвижения, произведения искусства, — возникло первоначально в его голове как план и только потом воплотилось в конкретное дело. Таков принцип и этого упражнения.

Впрочем, аналогичным приемом пользовались еще в

скальными изображениями медведей, львов, лошадей. Они были «исклеваны» насечками, словно кто-то (судя по всему — древние охотники) нацеленно метал в них копья и дротики. Видимо, перед каждой охотой — чтобы она была удачной — люди тренировались на нарисованных животных. мысленно «проигрывая» предстоящее событие.

ЕСЛИ У ВАС ДЕЛ НЕВПРОВОРОТ...

О том, как выглядели такие обряды, ученые узнали, наблюдая за жизнью австралийских аборигенов и жителей Южной Африки. Размахивая копьями, они тоже исполняли перед охотой ритуальный танец у изображения намеченной жертвы зверя, а затем «поражали» его. Такая «репетиция» помогала обрести уверенность в успехе.

Следовательно, вполне можно утверждать, что древние охотники хорошо владели психологией на интуитивном уровне. Так и мы, переделав все неотложные дела в воображении, легче справляемся с ними в реальной жизни.

Ирина Лапшина

НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

| | |
|-------------------------|--|
| ст.м. «Баррикадная», | ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62 |
| ст.м. «Арбатская», | ул.Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40 |
| ст.м. «Пушкинская», | Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69 |
| ст.м.«Улица 1905 года», | ул.2-я Звенигородская, д.13, тел.256-06-00 |
| ст.м. «Комсомольская», | ул.Краснопрудная, д.7/9, тел.264-82-72 |
| ст.м. «Курская», | ул.Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98 |
| ст.м. «Новокузнецкая», | Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2, тел. 747-02-36 |
| ст.м. «Текстильщики», | Волгоградский пр-т, д.46/15, Культурный Центр «Москвич», к.332, тел./факс 173-97-33 — продажа в редакции |

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что Фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный День открытых дверей.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м.«Текстильщики»). Вход бесплатный. Консультационно-выставочный комплекс Фонда открыт для посетителей ежедневно с 9 до 20 часов.

Тел. 179-10-20; 179-16-01

Учредитель

Фонд «Помоги себе сам»
Здоровья желает вам
программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции

109125, Москва,
Волгоградский проспект, 46/15,
Культурный Центр «Москвич»

Тел./факс редакции
173-97-33

Газета зарегистрирована
Министерством печати
и информации 19.07.95,
регистрационный номер 013948.

Отпечатана в типографии
издательства «Пресса»

Заказ № 13095

Тираж 100 000

Подписано в печать 31.07.97

РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

| | |
|----------------|----------------|
| 1/1 —7 000 000 | 1/8 —2 200 000 |
| 1/2 —3 800 000 | 1/16—1 600 000 |
| 1/4 —2 900 000 | 1/32—1 000 000 |

Подписной индекс по
каталогу агентства
«Роспечать» — 32620

Гл. редактор
фото

верстка
набор
отв. секретарь
лит. редакторы

корректор

Лариса Казарьян
Маргарита Бородин
Роман Сердюков
Татьяна Слонская
Елена Шубаркина
Наталья Девдариани
Елена Лобачева
Алмаз Бикчантаев
Алла Орлова
Галина Сенявская

№ 5

(45) МАЙ
1998 ГОД

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

МАССАЖ ПЕЧЕНИ ВОССТАНАВЛИВАЕТ... ЗРЕНИЕ

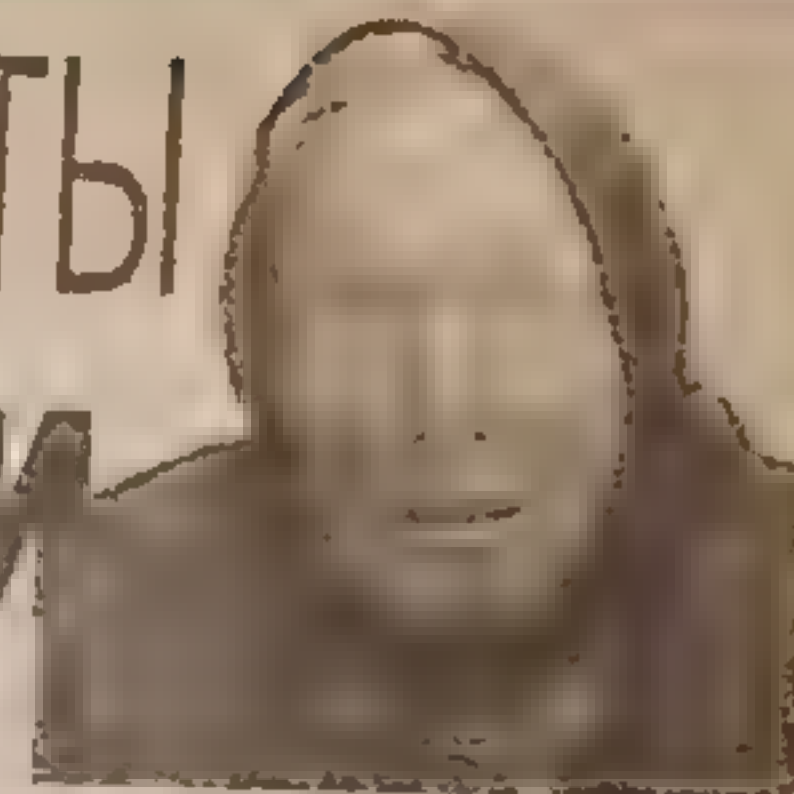
Однажды она спокойно прочитала на афише все, что на ней написано. А потом спохватилась: как же так? очки-то в сумке!

с. 3

КОГДА ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ — ВОЛК

Потребность в личном пространстве мы унаследовали от далеких предков, квартировавших на пальмах. Психологами был определен так называемый предел близости. Дистанция общения между людьми была условно поделена на четыре зоны.

РЕЦЕПТЫ ВАНГИ



По словам Сергея Михалкова, то, что предсказывала ему Ванга, сбылось или сбывается. А еще она лечила травами...

с. 7

12 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Наркомания излечима, если человек выбирает жизнь, а не смерть.

с. 14

ЗАБОТЫ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ

Первой женщиной, получившей орден Почета не за профессиональные достижения, а за материнство, стала Евгения Чернышова. Она воспитывает десяти...

Первой женщиной, получившей орден Почета не за профессиональные достижения, а за материнство, стала москвичка Евгения Чернышова. Она воспитывает десятилетних детей. Как же живет «орденоносной» семье?

...К приему в Кремле готовилась как к большому празднику. Выяснилось, что у мальчиков нет новых рубашек, все износилось. Пошли на рынок и ахнули: одна рубашка — сорок тысяч. Пришлось потуже затянуть пояса. А к рубашкам потребовались еще и бабочки. Всю ночь крахмалили рубашки и шили бабочки. Зато выглядели — точно сошли с обложки журнала, живая иллюстрация к теме «счастливое детство». Все как на подбор русоголовые, сероглазые.

«За таких детей не то что орден отмечать, а на полное обеспечение нужно брать, — пошутил кто-то из представителей иностранной прессы. — Это же национальное достояние...»

А «достоянию» не терпелось побегать по великолепным залам, все посмотреть, потрогать. Мама с трудом сдерживала мальчишек. Шестилетний Валера решил: наверняка Принц и Золушка жили в таком дворце. В тот день дети и себя ощущали принцами и принцессами... Васю лично президент угощал конфетами, расспрашивал, как закончил первый класс.

Вечером долго делились впечатлениями, не могли уснуть.

А потом снова наступили будни. По вечерам вся семья обычно собирается вместе, обсуждают день прошедший, составляют расписание на следующий: кому дежурить на кухне, кому готовить, заниматься уборкой или стирать.

Мусор по очереди выносят мальчики — это мужская обязанность. Обеды частенько берет на себя Нина — она даже из ничего может сотворить шедевр.

...В комнате старое пианино, два аккордеона и синтезатор. Когда-то даже устраивали домашние концерты: Полина играет и на пианино и на аккордеоне, Нина — тоже. Обе закончили музыкальную школу. Витя и Вася — заядлые танцоры, даже учатся в школе бальных танцев. А старшие дочки-двойняшки — Оля и Аня — увлекаются спортом. График у ребят жесткий — занятия с утра до вечера. И, конечно, старшие проверяют и помогают делать уроки младшим.

В семье Евгении Викторовны и Валерия Васильевича Чернышова десять детей — от трех до двенадцати лет. Когда мама накрывает стол в большой комнате — значит, пришел праздник: в этом доме отмечают юбилейные дни рождения. Главный кулинар Нина для именинника печет торт. Зажигают свечи. И каждый готовит свой подарок братишке или сестренке.

Позапрошлым летом всех ждал сюрприз: семью премировали поездкой в Грецию за активное участие в различных конкурсах, посвященных предстоящему юбилею столицы. Спасибо Московскому комитету по делам семьи и молодежи — он каждый год организует отдых многодетных семей: оплачивает дачи на весь летний сезон, отправляет детей на море.

В Греции отдыхали на полную катушку: слушали музыку, участвовали в соревнованиях по плаванию, даже призы и грамоты привезли, катались на катамаранах. А главное, наконец фруктов наелись досыта. Малыши уезжать не хотели.

— Вася, какое самое яркое впечатление от Греции?

ЗАБОТЫ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

ОТМЕНА ПРИГОВОРА

ЧТО ЕДЯТ В ЕВРОПЕ?

СКРИНИНГ — ПРОФИЛАКТИКА ВРОЖДЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Начало на с. 1



— Там было столько арбузов...

Эту семью можно назвать семьей «с педагогическим уклоном». Старшие девочки работают мастерами и воспитателями в училище, Лена поступила в педуниверситет, Марина учится в педагогическом колледже.

— Полина, кем ты хочешь стать?

Пятнадцатилетняя девочка отвечает вполне определенно: учительницей математики.

... В соседней комнате вдруг, как мне показалось, обрушился потолок.

— Вот сорванцы, драку затеяли, — прокомментировала Евгения Викторовна и отправилась к сыновьям.

— Ну-ка, быстренько все по углам, успокойтесь и подумайте, кто из вас прав виноват.

Приходится иной раз и таким образом разбираться. Еще одно эффективное название: «вето» на телевизор или прогулку

с собакой. Но действует не на всех. Еще остается последнее средство: папин авторитет. Достаточно одной фразы: как ты себя ведешь, вот придет вечером папа, он с тобой поговорит...

Валерий Васильевич немногословен, никогда не повышает голоса. Наверное, таким и должен быть глава семьи — слегка отстраненным и значительным. Он — мастер на все руки. Может и ремонт в квартире сделать, и обувь ребят в порядок привести. Двухъярусная кровать для мальчишек — это его работа. Иной раз Евгения Викторовна, загруженная общественными делами (она член нескольких женских советов), возвращается поздно. А дома уже стол накрыт, ужин готов.

— Когда мы были маленькими, папа нам косички заплетал, — рассказывает Полина.

Но папа с утра до вечера на работе — добытчик. Со всеми проблемами, заботами, болью и радостью идут к маме. Мама — это центр их маленькой семейной Вселенной.

Как же решилась она в наше нестабильное время завести такую огромную семью? Многие и одного-то ребенка не хотят иметь. Аргументы известные: какое будущее его ждет? Чем кормить, как одевать, дать образование?

Когда Евгения Викторовна в третий раз ушла в декрет, начальник цеха так прокомментировал это событие: вот человек, который занимается действительно полезным для общества делом.

Едва подрастал один малыш, появлялся другой. И каждому радовались как первенцу. Старшие девочки выросли, заботятся о младших. Аня вышла замуж и недавно подарила родителям внучку Анечку. Никогда в жизни они не узнают, что такое одиночество. Они живут своим семейным кланом и даже не очень нуждаются в друзьях, это все есть у них дома. Они здесь не-

уязвимы, как в крепости. И крепость эта — не стены, а нравственная сила семьи, аура любви. Остальное, по их мнению, — «пятна на солнце»...

— Жизнь всегда была трудной, — говорит Евгения Викторовна. — Нам в детстве тоже фрукты редко доставались, иной раз и на хлеб еле наскребали. И сейчас главная проблема — как прокормить такую команду.

— Валера, что бы ты пожелал, если бы у тебя была волшебная палочка?

— Торт и мороженое!..

С Нового года им пришлось полностью отказаться от масла. Фрукты здесь — редкое лакомство. Два килограмма яблок — это каждому по яблоку. Покупают только по праздникам. Проблема даже с картошкой — ведь ее надо очень много. Дорого.

Содеждой немного проще — младшим все переходит от старших.

Вся зарплата папы — кадрового машиниста-железнодорожника — уходит на еду. Долгое время пользовались двумя старыми холодильниками. Когда один из них вышел из строя, муниципалитет нашел возможность подарить семье новый холодильник. Но и он частенько полупуст.

И это в семье, которую не обходит вниманием московское правительство, которой президент подарил роскошный телевизор. Что же тогда говорить о других многодетных семьях? А их только в Москве — 79.

По словам Евгении Викторовны Чернышовой, в законе о многодетных семьях большие семьи оказались как бы

за бортом. Эксперты ссылаются на то, что таких семей в России всего полтора процента. Их проблемы, дескать, в состоянии решить местная власть. Но всем известно, как чиновники решают проблемы, не взятые «под крыло» закона. Это значит, что многодетных родителей обрекают на унижительную участь вечных просителей. Ведь и сейчас в иных учреждениях можно усьпшать: а о чем вы раньше думали? Это ваши проблемы...

Проблемы же эти — самые что ни на есть государственные. В России сегодня пенсионеров больше, чем детей в возрасте до шестнадцати лет. Наша страна превратилась в страну стариков. Это уже национальная драма. И кто же будет исправлять демографическую ситуацию, если пособие на ребенка — пятьдесят тысяч? Если на многодетные семьи смотрят как на обузу общества?

Да эти семьи надо бы в Красную книгу заносить как вымирающий вид, лелеять и поощрять самыми разными льготами. И наверное в законе эти полтора процента должны быть выделены особой строкой — как имеющие право на особую заботу и опеку государства.

Татьяна Харламова



Когда я увидел этих детей на сцене, исполняющих русский народный танец, мне и в голову не могло прийти, что у юных артистов что-то не в порядке со здоровьем! Они были настолько красивы в своих движениях, что, казалось, слились с музыкой, растворились в танце...

Неужели танец способен исцелять такие серьезные заболевания, как сколиоз, плоскостопие, асимметрия плечевого пояса? (А ведь именно эти проблемы привели многих ребят в детский хореографический центр «Исцеление».) «Да!» — утверждает Нина Дмитриевна ПАРАМОНОВА — педагог-хореограф, руководитель Центра.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ: ПЕТСКИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ

мы поздравляем его своим выступлением. Осенью обычно отправляемся на гастроли по «Золотому кольцу». Наше выступление можно было видеть на выставке «Мир детства-97».

— Вашему терпению,

ной шефами — Озерским текстильным комбинатом, из которой мы сами сшили первые костюмы. Прошло пять лет, коллектив живет. Рождаются новые методы, приходят новые идеи. Как же нам смотреть в будущее без

кашине. «Что» на телевизор или проутку зых, это все есть у них дома. Они здесь не оказались как бы

Когда я увидел этих детей на сцене, исполняющих русский народный танец, мне и в голову не могло прийти, что у юных артистов что-то не в порядке со здоровьем! Они были настолько красивы в своих движениях, что, казалось, слились с музыкой, растворились в танце... Неужели танец способен исцелять такие серьезные заболевания, как сколиоз, плоскостопие, асимметричный плечевой пояс? (А ведь именно эти проблемы привели многих ребят в детский хореографический центр «Исцеление».) «Да!» — утверждает Нина Дмитриевна ПАРАМОНОВА — педагог-хорео-

БУДЕМ ЗНАКОМЫ:



— Нина Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, как родился ваш коллектив?

— Идея создания столь необычного центра долго не давала мне покоя. Я поделилась своими замыслами с Иваном Аверьяновичем Бадниным — ортопедом, кандидатом медицинских наук, много лет проработавшим в Центральном научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии (ЦИТО), в школе-интернате Игоря Моисеева. Эта идея ему понравилась, и в 1993 году мы решились на эксперимент. Так появился Центр.

Что, на ваш взгляд, способствует улучшению здоровья наших вос-

и специальные упражнения. Отнюдь не последнюю роль в процессе восстановления здоровья играет костюм. Народный костюм (например, испанский, русский) всегда был тяжелым. Мы стали «использовать» эту традицию: утяжелили костюмы наших танцоров. Ребенок, увлеченный танцем, не ощущает это. Правильно подобранные движения, выполняемые с дополнительной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, приводят к хорошим результатам.

— Какие еще средства помогают вам в работе с детьми?

— Конечно, мы используем традиционные ортопедические средства: корсетные подвязки (для лечения сколиоза), супинаторы (для лечения плоскостопия), ротационные

ДЕТСКИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ИСЦЕЛЕНИЕ»

каблучки (для устранения косолапости). Система обучения у нас нетрадиционная — мы решили отказаться от экзерсиса у станка: работаем сидя на полу, на стульях. Недавно нашли новый тренажер — коня-качалку. Случайно обратив внимание на эту игрушку, я пришла к выводу, что она может нам помочь: конь-качалка дает гораздо больший объем движений, чем стул. Приобрели летом пятнадцать «коней», сейчас их «объезжаем». Помогают нам и стулья-трансформеры. Такой стул может стать и креслом, и столом. Однако все эти «аксессуары» дорого стоят, и мы пока не можем обеспечить ими всех участников нашего ансамбля.

— Существуют ли ограничения при записи в Центр?

— Вообще-то к нам приводят даже двухлетних. Берем всех желающих, хотя коллектив переполнен. На каждого ребенка заводится медицинская карта, где фиксируются изменения его самочувствия. С нами работает врач-ортопед Григорий Александрович Эйфори.

Мы стараемся сделать так, чтобы дети чувствовали себя достаточно свободно: если во время занятий ребенку захотелось выйти или спеть песен-

ку, он может это сделать. Впрочем, такая «демократия» не мешает нам репетировать и доводить номер до концертной площадки.

— Ваши ребята познали вкус общения со зрителем...

— В 1994 году состоялось наше первое выступление: мы были приглашены на юбилей Государственного камерного оркестра им. Вивальди, которым руководит Светлана Безродная, где танцевали «Смоленского гусака». Ежегодно в день рождения Игоря Моисеева

мы поздравляем его своим выступлением. Осенью обычно отправляемся на гастроли по «Золотому кольцу». Наше выступление можно было видеть на выставке «Мир детства-97».

— Вашему терпению, энергии и оптимизму можно позавидовать. Создается впечатление, что «Исцелению» неведомы трудности...

— Что вы! У нас очень много проблем. Например, отсутствие хорошей ма-



териальной базы. Родители оплачивают занятия, но этих денег, конечно не хватает. Поэтому стараемся находить спонсоров, меценатов. На средства, полученные от них, шьем костюмы, заказываем специальное оборудование. Но пока полностью «экипированы» лишь 20 детей.

А оптимизм... Театр начинался с одного магнитофона и рулона ткани — матрасовки, подарен-

ной шефами — Озерским текстильным комбинатом, из которой мы сами сшили первые костюмы. Прошло пять лет, коллектив живет. Рождаются новые методы, приходят новые идеи. Как же нам смотреть в будущее без оптимизма?

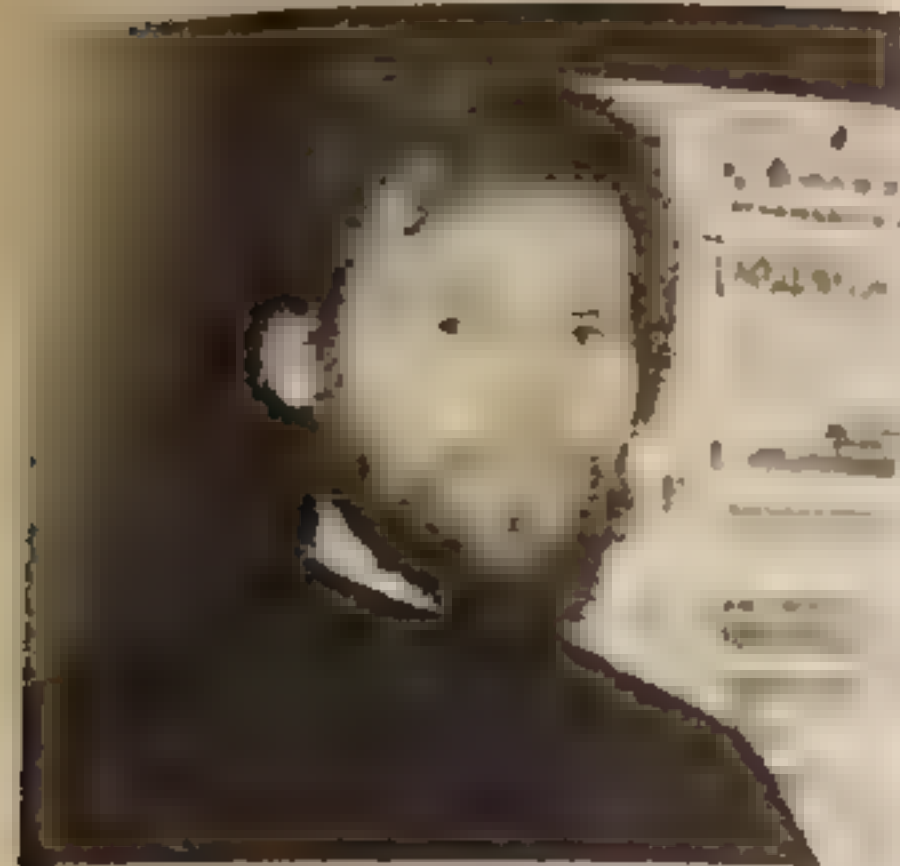
— Что бы вы могли порекомендовать нашим читателям?

— Хочу родителям дать один совет: относитесь внимательнее к здоровью ребенка! Не нужно стремиться во что бы то ни стало вырастить из него известного хоккеиста, гимнаста или балерину. Необходимо

сдерживать свои амбиции, обратить внимание на способности малыша и, конечно же, на состояние его здоровья.

Ответственность за ребенка должны нести как родители, так и педагоги. Одну мою воспитанницу, имеющую нарушения функций опорно-двигательного аппарата, на уроке физкультуры заставили прыгать через «козла», в результате — перелом одиннадцатого позвонка. И таких примеров на моей памяти множество. К сожалению, у нас пока нет закона об охране жизни и здоровья детей. А ведь каждый ребенок — это будущее России.

Сергей Еришов



А.И. Фролов

Вы когда-нибудь начинали утро с танца? Звучит кантата Баха, и вы словно кружитесь под высоким куполом, сквозь который льются волны золотистого света, обволакивающие нежным теплом, как шелком. То, что угнетало вас, как бы растворяется в этом свете. Музыка постепенно проникает в каждую клеточку, управляет каждой мышцей, и тело начинает дышать, ощущать себя.

Звучит рок-н-ролл, и вы превращаетесь в огненный фейерверк, каждое движение — легкая быстрая искра.

Но вот «Болеро» Равеля: вы приближаетесь к земле, ощущаете мощное дыхание ветра, волнение пахучих трав, спасительную теплоту и твердость почвы под ногами...

Можно танцевать под другую музыку, испытывать совсем иные ощущения — все это очень индивидуально. Но результат один — легкое дыхание, уверенность в себе на весь день. Это лишь маленький фрагмент курса доктора Фролова.

— Цель этого курса — развить свою личность, осознать собственное «Я»,

— рассказывает Александр Иванович. — Многие наши болезни уходят корнями в неудовлетворенность собой, комплексы, заблокированную энергию. И прежде всего отрицательные эмоции и стрессы отражаются на позвоночнике. По состоянию позвоночника можно определить, какими чувствами живет человек.

Давным-давно в многочисленных опытах на животных была установлена зависимость физического состояния организма от психоэмоциональной сферы. Легких времен не бывает, но сейчас наша жизнь, кажется, как никогда насыщена отрицательными эмоциями. И постепенно в организме накапливаются так называемые «мышечные блоки», нарушающие движение, микроциркуляцию в энергетических каналах. Попросту говоря, страхи, стрессы, неправильное питание «забивают» шлаками наши энергетические каналы. Так появляются болезни. Например, почти каждый сегодня страдает остеохондрозом.

Потому-то в методику доктора Фролова прежде всего входит работа с позвоночником. Это не физические нагрузки, не массаж. Упражнения доступны людям любого возраста, ограничений нет.

Вот человек встал, потянулся. Первое упражнение — ухо к плечу; надо сконцентрировать внимание на этом движении, послать туда тепло. Александр Иванович не навязывает образы — каждый выбирает то, что ему ближе. Один человек видит лучик солнца, протянувшийся к плечу,

другой представляет себе прелку. Но тепло уже пошло дальше — от плеча к шее, спине.

— Механические движения не лечат, — объяс-

няет доктор Фролов. — Целительной энергии, которая материализуется через мысль.

Александр Иванович работает с характером и интеллектом пациента.



ПОД ШУМ МОРСКИХ ВОЛН

Фонд «Помоги себе сам» приглашает в Крым, на приморскую базу «Солнечное». Двухнедельный курс оздоровительных занятий на крымском берегу включает программу саморегуляции, гимнастический комплекс, направленный на восстановление функций позвоночника и суставов, мероприятия по очищению организма, а также тестирование по Фоллю, массаж, баню-сауну. В шоне цикла занятий по психокоррекции личности ведет врач Александр Иванович ФРОЛОВ; о его курсе мы и хотим сегодня рассказать нашим читателям.

няет доктор Фролов. — Можно сколько угодно «качаться» или бегать, но не избавиться от болезней и внутреннего дискомфорта. Поэтому у многих спортсменов очень изношенный позвоночник. Лечит мысль. Сознание — вот источник реальной

Что такое интеллект? Оказывается, его составляющие — и ум и разум. Ум есть у всех, даже у насекомых, которые имеют свою собственную систему представлений о мире. Разум — привилегия человека. Ум созерцает, разум обобщает, анализирует. Когда «ум за-

разум» заходит, возникают нарушения психики, невроты. Чем гармоничнее связь ума и разума, тем сильнее интеллект.

Однако когда больной и вялый человек приходит на первое занятие, ему не до познания себя. Поэтому первая ступень курса учит накапливать жизненную силу, помогает активизироваться, избавиться от апатии и вялости, обрести интерес к жизни. Чтобы понять свою сущность, нужно иметь сильное, дисциплинированное сознание, что, безусловно, требует тренировки. Это длинная дорога, и первая ступень курса — лишь толчок к движению по ней.

Работая с сознанием человека, его мыслями, доктор Фролов помогает каждому запустить механизм самоочищения, в полной мере ощутить свое тело. Эффект потрясающий. Больные, которые приходили с «одеревеневшим» позвоночником, не могли шею повернуть, после курса занятий начинали танцевать. Пациентка с запущенным сахарным диабетом (85 единиц инсулина) практически избавилась от этой болезни.

Курс А.И.Фролова в Алуште состоит из двух программ — обязательной и произвольной. Обяза-

тельная — это активизирующая энергию ритмичные движения. Произвольная — полная свобода движений. Все внимание — своим ощущениям. Слушай себя, не мешай себе и получай удовольствие.

Что же в результате происходит?

— Наше сознание, — поясняет Александр Иванович, — это действие разобщенных подсистем. Человек мечется, испытывает внутренний дискомфорт. Моя задача — снять блоки, зажимы, мешающие организму, подобно оркестру, почувствовать свою целостность, сыграть одну мелодию...

Тем, кто хочет освободить, ощутить свое «Я», стать личностью, избавиться от неврозов и апатии, доктор Фролов рекомендует чаще танцевать под музыку. «Танцетерапия» известна давно, древние ритуальные обряды — ярчайший образец этого метода. В танце можно выразить переполняющие тебя эмоции, изжить обиды, комплексы. Танцуйте каждый день, и вы скоро почувствуете себя другим человеком — умеющим радоваться жизни, ощущать красоту, спокойным и уверенным в себе...

Татьяна Комарова

Сроки пребывания:

с 25 мая по 7 июня; с 15 по 28 июня; с 29 июня по 12 июля; с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа; с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября.

Стоимость путевки:

— для желающих пройти полный курс: от \$ 360 до \$ 450 (проживание, питание, лечение, обучение);

— для желающих просто отдохнуть: от \$ 140 до \$ 220 (проживание, питание).

Получить подробную информацию об отдыхе и лечении в «Солнечном», а также записаться на учебно-оздоровительные курсы и к врачам (см. с. 15) можно по тел. 179-10-20, 179-16-01

в консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК), к. 333. Проезд: автобусами 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.

Можно танцевать под другую музыку, испытывать совсем иные ощущения — все это очень индивидуально. Но результат один — легкое дыхание, уверенность в себе на весь день. Это лишь маленький фрагмент курса доктора Фролова.

— Цель этого курса — развить свою личность, освободить собственное «Я»,

ны людям любого возраста, ограничений нет.

Вот человек встал, потянулся. Первое упражнение — ухо к плечу; надо сконцентрировать внимание на этом движении, послать туда тепло. Александр Иванович не навязывает образы — каждый выбирает то, что ему ближе. Один человек видит лучик солнца, протянувшийся к плечу,

банно-сауну. В шоне цикла занятий по психокоррекции личности ведет врач Александр Иванович Фролов; о его курсе мы и хотим сегодня рассказать нашим читателям.

няет доктор Фролов. — Можно сколько угодно «качаться» или бегать, но не избавиться от болезней и внутреннего дискомфорта. Поэтому у многих спортсменов очень изношенный позвоночник. Лечит мысль. Сознание — вот источник реальной

Что такое интеллект? Оказывается, его составляющие — и ум и разум. Ум есть у всех, даже у насекомых, которые имеют свою собственную систему представлений о мире. Разум — привилегия человека. Ум созерцает, разум обобщает, анализирует. Когда «ум за

Курс А.Н.Фролова в Америке состоит из двух программ — для желающих улучшить свою внешнюю красоту, спокойствие и уверенность в себе. Обязательны занятия по психологии.

Сроки пребывания:

с 25 мая по 7 июня; с 15 по 28 июня; с 29 июня по 12 июля; с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа; с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября.

Стоимость путевки:

— для желающих пройти полный курс: от \$ 360 до \$ 450 (проживание, питание, лечение, обучение);
— для желающих просто отдохнуть: от \$ 140 до \$ 220 (проживание, питание).

Получить подробную информацию об отдыхе и лечении в «Солнечном», а также записаться на учебно-оздоровительные курсы и к врачам (см. с.15) можно по тел. 179-10-20, 179-16-01

или в консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК), к. 333. Проезд: ст.м. «Текстильщики».

К пятидесяти годам человек обычно становится обладателем целого букета «болячек» — из-за неправильного образа жизни, питания, плохой экологии, стрессов. Методика доктора Авериной направлена на поиск первопричины болезни и индивидуальных путей выхода из нее.

Рассказывает Нелли Петровна Аверина:

— Если человек долгое время не может вылечиться от какой-либо болезни, причину зачастую нужно искать в себе. Мешают, как правило, страх, неверие в свои силы, лень. Болезнь не отступает, порождая раздражительность, а порой и агрессию. Наша задача — разорвать этот порочный круг, помочь человеку поверить в себя, как верят дети в волшебную палочку. Если это удастся, больной начинает выздоравливать.

Но для этого прежде всего необходимо включить в работу весь организм, пробудить его активность и способность к саморегуляции. И здесь большую роль играет аутомануальный комплекс. Это прежде всего упражнения, позволяющие добиться максимальной разгрузки позвоночника, мышечного каркаса и суставов.

Кроме того, очень полезен и важен массаж рефлексогенных зон, то есть поверхностных участков тела, ответственных за работу тех или иных органов и систем, особенно слуха, зрения, иммунной системы. Оказалось, что именно самомассаж дает наилучшие результаты. Дело в том, что при обычном ле-

МАССАЖ ПЕЧЕНИ ВОССТАНАВЛИВАЕТ... ЗРЕНИЕ

КУРС для пожилых

Валентина Сергеевна Рыбакова водила на занятия к врачу Нелли Петровне АВЕРИНОЙ семилетнего внука Алешку, а заодно и сама делала все задаваемые упражнения. Однажды, остановившись перед афишей, она спокойно прочитала все, что на ней написано. А потом спохватилась: как же так? очки-то в сумке! Ошеломленная, она прочитала еще раз сверху донизу всю афишу. Буквы, которые неделю назад расплывались перед глазами, теперь четко выстраивались в строчки... Заметили, что стали лучше себя чувствовать, и другие бабушки-дедушки, которые приводили ребятшек на занятия. Поэтому в группу к врачу-педиатру все чаще стали записываться взрослые. А потом Нелли Петровна разработала и специальный курс для них.

чебном массаже мозг не активизирован, в то время как самомассаж способен давать организму колоссальный импульс, влияющий в первую очередь на нервные клетки. Таким образом, самомассаж прекрасно восстанавливает эластичность сосудов, воздействуя на организм даже на клеточном уровне.

На основе опыта клинической работы я пришла к заключению, что многие заболевания слуха и зрения отражают нарушения функций внутренних органов. То есть если у человека плохое зрение, это может быть следствием какой-то внутренней болезни. Согласно представлениям древней китайской медицины, функции глаза непосредственно связаны с деятельностью печени. И в своей практике я нашла многочисленные тому подтверж-

дения. Недавно, например, ко мне обратилась девушка, у которой вдруг резко стало падать зрение. В чем же была причина? Оказалось, что она недавно перенесла гепатит. Из тех же источников известно — если у человека снижен слух, надо проверить состояние его почек. В организме все теснейшим образом взаимосвязано.

Поэтому мои подопечные с патологией зрения будут «работать» прежде всего над своей печенью и желчными пузырями. Для самомассажа этих органов создан специальный курс упражнений. Кроме того, мы обучим пациентов традиционному массажу уха, раковины и специальных точек на теле.

Во время занятий каждый сможет овладеть необходимым минимумом

навыков и знаний, чтобы потом самостоятельно продолжить курс оздоровления.

Татьяна Викторова

От редакции. Курс доктора Н.П.Авериной начинается 11 мая (он продлится 8 дней). Основная цель занятий — прекращение процесса старения, восстановление здоровья, жизненных сил и энергии, обретение веры в себя. Разработанная доктором Авериной программа показана всем, кто хочет изменить свое физическое и душевное состояние без применения лекарств и грубого вмешательства извне. Противопоказания: острый период инфаркта миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, гипертоническая болезнь с кри-





Редакция благодарит директора центра «Имедис» Ю.В.Готовского и врача Л.Б.Тальписа за помощь в подготовке материала.

Сотрудники «Имедиса», занимающиеся разработкой и реализацией приборов и методик лечения на основе биофизики, провели курс специализации для четырех с лишним тысяч врачей, которым был выдан официальный диплом Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова, дающий право практиковать биофизические методы диагностики и лечения.

Недавно в Центре разработали новый метод акупунктурной диагностики и терапии — вегетативный резонансный «ИМЕДИС-ТЕСТ», который по своим возможностям существенно превосходит метод Р.Фолля и позволяет проводить тестирование всего по одной воспроизводимой БАТ.

Разработаны интегративные показатели состояния здоровья пациента, что позволяет оптимизировать процесс диагностики и имитационно с помощью моделирования оценивать результаты различных видов и вариантов терапии на этапе тестирования. Для тестирования выпускаются специально разработанные приборы и препараты.

В конце апреля центр «Имедис» провел в Москве IV международную конференцию «Теоретические и клинические аспекты применения биорезонансной терапии», собравшую более 500 ученых и врачей.

Центр «ИМЕДИС»: 111250, Москва, ул. Красноказарменная, д. 13 (здание МЭИ), корпус Е, офис Е 503. Тел. 362-73-90.

«Уважаемая редакция! Поместите, пожалуйста, в одном из номеров газеты подробную статью о диагностике и лечении по методу Фолля: история открытия, сущность метода. Многих интересует этот метод, но никто толком о нем ничего не знает. А также сообщите, где и как можно приобрести прибор Фолля».

В.И.Лазаренко, Краснодарский край

Диагностика по Фоллю — метод в нашей медицине новый. И, как все новое, воспринимается неоднозначно. Информацию о нем мы получили в московском центре «Имедис», вот уже 20 лет занимающемся разработкой приборов и методик лечения, в основе которых лежит биофизика.

лебания. Совокупность, своеобразный «аккорд» разночастотных колебаний называется спектром, с его помощью можно охарактеризовать

Для чего это нужно?

Хотите узнать, как на ваше здоровье повлияют зубные коронки из золота? Можно ли вам принимать аспирин? Какова причина многолетней аллергии? Обследование по Фоллю даст вам ответы на подобные вопросы. В современных условиях, когда накоплены данные по многим заболеваниям, диагностирование их по Фоллю не составляет большого труда.

Успех лечения определяют индивидуально подобранные лекарства и их правильная дозировка. У медиков существует такое понятие, как «среднестатистическая терапевтическая доза». С помощью прибора Фолля имитируется введение в организм препарата, назначаемого больному. При анализе показателей на биологически активных точках (БАТ) удастся не только уточнить дозировку лекарства, но, главное, выяснить, подходит ли данный препарат больному и как отнесутся к нему органы, не нуждающиеся в его воздействии. Эта диагностика достаточно объективна, но необходимо сделать оговорку: врач, работающий с прибором Фолля, должен быть специалистом широкого профиля.

Причина установлена. Что дальше?

А дальше — лечиться, лечиться и еще раз лечиться. Вот только как? Откровенно говоря, многие классические методы терапии уже не устраивают даже самых консервативных медиков — слишком много побочных эф-

ля были «считаны» колебания электромагнитных волн одного из лекарств. Полученным сигналом воздействовали на биологически активную точку. И чудо: эта процедура имела в точности такой же эффект, как и прием лекарства! Далее опыт усложнили. Сигнал прибора пустили через систему «передатчик — приемник». И в этом случае действие лекарственного препарата было полностью воссоздано.

Сегодня использование в клинической практике аппарата Фолля перестало быть экзотикой. Многие клиники, как коммерческие, так и государственные, предлагают обследования на приборах, в основе которых лежит уже рассмотренный нами принцип. Разумеется, современная энергоинформационная медицина не ограничивается лишь имитацией воздействия лекарственных препаратов. Существует множество других терапевтических методик.

Наиболее популярная из них — лечение с помощью новейших микродозированных препаратов, которые изготавливаются врачом для конкретного пациента во время консультации.

Первичный осмотр больного плюс подбор лекарств занимает не менее двух часов. Курс лечения составляет в среднем 6-15 сеансов, и желательно сочетать его с другими терапевтическими методами. Осложнений и противопоказаний за время клинической практики выявлено не было.

Нужен ли аппарат Фолля дома?

Все зависит от того, какие цели вы преследуете. Если как следует потрудиться и изучить инструкцию, не исключено, что вам удастся самостоятельно провести несложные измерения. Если вы не медик, то, к сожалению, на большее рассчитывать не приходится. Дело в том, что для грамотного использования прибора необходимы серьезные знания в области медицины. Невыполнение этого условия приводит к тому, что ставится ошибочный диагноз и соответственно назначается неправильное ле-

МЕТОД ФОЛЛЯ,

ИЛИ

ность метода. Многие интересуют этот метод, но никто толком о нем ничего не знает. А также сообщите, где и как можно приобрести прибор Фолля».

В.И.Лазаренко, Краснодарский край

Диагностика по Фоллю — метод в нашей медицине новый. И, как все новое, воспринимается неоднозначно. Информацию о нем мы получили в московском центре «Имедис», вот уже 20 лет занимающемся разработкой приборов и методик лечения, в основе которых лежит биофизика.

Немного истории

Рейнхольд Фолль (1909-1988 гг.) родился в Берлине. В 1930 г. он поступает на медицинский факультет Тюбингенского университета и уже в 1935 г. защищает диссертацию в Институте тропической медицины. Круг его интересов широк: до 1953 г. он занимается проблемами педиатрии, стоматологии и физиотерапии. В 1953 г. совместно с другими учеными Р.Фолль начинает работать над новыми методами электропунктурной диагностики.

В 1956 г. ученый основывает немецкое общество электропунктуры, которое пять лет спустя становится международным. В 1966 г. за разработку метода электропунктурной диагностики и терапии Папа Римский Павел VI награждает Фолля золотой медалью. В 1974 г. ученый получает от правительства ФРГ почетную медаль Гуфеланда.

Международное общество электропунктуры им. Р.Фолля в настоящее время насчитывает более 30 тысяч врачей различных специальностей, а сам метод используется в 34 странах мира, в том числе в США, странах Латинской Америки, Западной и Восточной Европы, Скандинавии, Австралии, Индии, Китае и, конечно, на родине автора, в Германии. В России метод Фолля получил право на внедрение в клиническую практику постановлением правительства № 211 от 6 июня 1989 г.

Аккорды, параллели и меридианы

Что же лежит в основе метода Фолля? Как известно, все молекулы, как органические, так и неорганические, излучают электромагнитные ко-

МЕТОД ФОЛЛЯ,

ИЛИ

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ КОЛЕБАНИЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

любое вещество, которое имеет свою частоту излучения.

Человеческий организм также является источником, правда слабым, электромагнитных колебаний в широком диапазоне частот. И, в отличие от неживой материи, источник этот выдает очень неравномерные колебания. Какие-то части организма излучают сильнее, какие-то — слабее. Например, колебания электрического потенциала нервных клеток достаточно сильны, и благодаря этому мы знакомы с такими видами диагностики, как электрокардиография, электроэнцефалография.

Характер колебаний удобнее всего определять по биологически активным точкам на поверхности кожи. Они образуют особые линии (или меридианы), и знакомы всем, кто когда-нибудь сталкивался с акупунктурой. Только акупунктура обычно подразумевает лечение, а в методе Фолля биологически активные точки используются для диагностики. Сравнивая спектры колебаний в различных акупунктурных точках с электромагнитными спектрами различных веществ, можно узнать, как то или иное вещество подействует на определенный орган. Можно смоделировать практически любую ситуацию.

фактов. Их можно избежать, если использовать достижения энергоинформационной медицины, об одном из направлений которой, биорезонансной терапии, мы уже рассказывали на страницах нашей газеты.

Принципы, которые легли в основу диагностики по Фоллю, позволяют не только определить причину заболевания, но и по-новому подойти к процессу лечения. Давно известно, что для воздействия на организм не обязательно использовать большие дозы лекарственного препарата. Вполне достаточно тех, которые предлагает гомеопатия. В чем тут дело? Опыты коллег Фолля показали: сильным действием на организм обладает не столько вещество, сколько его электромагнитное излучение. В сильно разбавленных растворах, или, как это принято называть в гомеопатии, растворах высокой потенции вещества практически нет, а физиологический эффект, тем не менее, наблюдается. Значит, действует не сам химический препарат, а что-то иное, источником чего этот препарат является. Этим «иным» оказалось электромагнитное излучение.

Доказано это было следующим способом. С помощью прибора Фол-

Все зависит от того, какие цели вы преследуете. Если как следует потрудиться и изучить инструкцию, не исключено, что вам удастся самостоятельно провести несложные измерения. Если вы не медик, то, к сожалению, на большее рассчитывать не приходится. Дело в том, что для грамотного использования прибора необходимы серьезные знания в области медицины. Невыполнение этого условия приводит к тому, что ставится ошибочный диагноз и соответственно назначается неправильное лечение. Кроме того, вопреки распространенному мнению, энергоинформационные воздействия на организм могут быть весьма сильны, поэтому и отношения к себе требуют профессионального.

Так что подумайте, стоит ли забавы ради тратить почти двести долларов (а именно столько стоит самый простой аппарат Фолля). Скорее всего, хорошо поразмыслив, вы сможете найти лучшее применение деньгам.

И напоследок...

Итак, диагностика и лечение по Фоллю — это поистине замечательное достижение медицины XX века. Чтобы убедиться в этом, вам достаточно лишь раз пропустить свои «болячки» через этот аппарат. Кстати, следуя велению времени, последователи Фолля сумели разработать весьма необычный гомеопатический противозачаточный препарат. Так что круг решаемых проблем расширяется.

Сергей Ершов

Врачи фонда «Помоги себе сам», прошедшие обучение в центре «Имедис», проводят диагностику по методу Фолля и биорезонансную терапию, осуществляют тестирование пищевых добавок, фитосборов и других препаратов, рекомендуемых пациенту; используя возможности данного метода, разрабатывают стратегию и тактику лечения различных заболеваний.

Записаться на прием и получить более подробную информацию можно по адресам:
м. «Текстильщики» — Волгоградский пр-т, 46/15, к. 333, тел. 179-10-20, 179-16-01;
м. «Отрадное» — ул. Декабристов, д.2, корп. 2, тел. 907-18-72

Этот день ничего необычного не предвещал. Как всегда Диму разбудили очень рано и вытряхнули из постели. Потом забросили в машину, и через десять минут он оказался перед небольшим зданием, на двери которого висела табличка с надписью «Детский сад». Со вчерашнего дня здесь ничего не изменилось: та же воспитательница, тот же набор игр и игрушек, и все те же знакомые лица.

Когда она вошла, Димино сердце забарабанило: «это она, она, она». Та, к ногам которой можно бросить все игрушки мира, та, ради которой можно съесть целую тарелку, нет, даже две тарелки манной каши, та, которая, наконец, изменит эту однообразную и скучную жизнь в детском саду. Так у пятилетнего Димы появилась Дама сердца.

С приходом Юли мир изменился. Детский сад перестал быть местом Димино заточения, теперь это место их встреч. А те сказки, которые ему уже надоели, стали вдруг очень интересными: ведь их слушала она. И уроки лепки, которые, как правило, заканчивались для него печально — если не сам Дима, то кто-нибудь другой обязательно испачкает его рубашку, — теперь приносили радость победы, победы над таким вредным материалом, как пластилин. Диме даже удалось реализовать весь свой творческий потенциал при создании медведя, так как он был предназначен для Юли.

Казалось, счастью не будет конца, пока не появился Алексей, и наш Ромео не познал горечь измены. Мир, в котором существовали только он и Юля, рухнул. Влюбленный потерял аппетит и не реагировал на попытки ро-

дителей изменить его настроение, даже отказался от приглашения в цирк. Мальчик просто таял на глазах, и родители всерьез встревожились. Прошло немало времени, прежде чем установили причину «болезни» — Дима впервые в жизни познал чувство разочарования: первая любовь не выдержала испытаний.

О какой любви может идти речь, когда «влюбленным» всего пять лет? В этом-то возрасте? — спросите вы. Да, дорогие взрослые, в этом возрасте и это чувство! Более того, как считают психологи, самое время для введения в жизнь ребенка таких понятий, как «мужчина» и «женщина».

До трех-четырех лет ребенок видит в своем ровеснике лишь товарища по играм: вдвоем веселее и легче «осваивать» окружающий мир. Да и кто лучше поймет малыша, как не такой же малыш. Причем не важно, к какому полу принадлежит друг. Он есть, и это здорово!

Как правило, к пяти годам маленький человечек уже начинает осознавать, что он принадлежит к определенному полу. И это формирует стереотип его поведения: мальчики предпочитают шумные или «силовые» игры, а девочки начинают «отрабаты-

вать» на куклах свои материнские инстинкты. Пятилетнему малышу уже не безразлично, к какому полу принадлежит его друг по детскому саду.

Не стоит волноваться, если в лексиконе вашего сына появилось такое слово, как «подружка». Маленький мужчина начинает приобретать опыт общения с противоположным полом.

ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ



Причем чем раньше он научится общаться с представителями слабого пола, тем меньше проблем у него будет при выборе партнерши в дальнейшем.

Кстати, если пятилетний «джентльмен» игнорирует общество «маленьких леди» и предпочитает «мужскую компанию»,

не стоит рассматривать это как проявление гомосексуальных тенденций: сексуальные нюансы проявятся позже, в период полового созревания.

Ну а что же делать родителям нашего Ромео? Возможно, Дима пережива-

ет первый в своей жизни кризис. И как будет происходить этот процесс, зависит от родителей.

Дорогие родители! Помните, что даже пятилетний ребенок имеет право на «сердечную боль», поэтому не ищите в этой ситуации повода для насмешек. Постарайтесь не допустить, чтобы переживания ребенка переросли в трагедию. Объясните ему простую истину: то, что сегодня кажется незабываемым, завтра может рухнуть.

Возможно, ситуация, в которой оказался ваш малыш, напомнит вам о собственных детских переживаниях. Расскажите ему о своих детских переживаниях. Может быть, ваша история поможет малышу с достоинством выйти из сложившегося положения.

Вспомните, что все влюбленные носят розовые очки, то есть они не видят недостатков своих избранниц. «Теперь ты видишь, что Юля ненадежный друг, поэтому не стоит горевать, что она оставила тебя». Слова подобного рода могут уменьшить обиду. Однако не стоит увлекаться очернительством. Мальчик должен знать, что его подружка не хотела причинить ему боль. Маленькая леди имеет право выбора. Она тоже приобретает опыт общения с противоположным полом.

Не забывайте, что дети очень категоричны. Нельзя вселять в них напрасную надежду, но в то же время постарайтесь, чтобы ваши слова не заронили зерна обреченности. Ваш ребенок должен нести в себе положительную программу. Помните, мы все родом из детства.

Елена Плёткина

Детские инфекционные заболевания были широко распространены в XVIII веке и активно изучались врачами. Так, почти в каждом медицинском издании того времени корь описывается как давно и хорошо известная болезнь. Часто упоминаются коклюш и дифтерия, значительно реже — ветряная оспа. Большинство врачей признают «повальный» и «заразительный» характер этих заболеваний. Считалось, что корь передается тройным образом: «непосредственным прикосновением», «через зараженные вещи» и «посредст-

эпидемиологических данных, сбор анамнеза и осмотр больного.

При легком течении сыпные детские инфекционные заболевания «предоставляли действию природы», предписывая лишь диету, обильное питание, комнатный режим, чистый воздух и «спокойствие духа». Для очищения организма в «жестокой» болезни назначали кровопускания или пилюли, слабительные и рвотные средства. Для «отвлечения влаги» от головы и внутренних органов применяли «ба-

ИЗ ИСТОРИИ
МЕДИЦИНЫ

ЕСЛИ НЕСПРАВЕДЛИВО ОБИЖАЮТ РЕБЕНКА...

Одно из самых тяжелых для родителей переживаний — узнать, что их ребенка несправедливо обижают и даже бьют. А подобное, к сожалению, далеко не редкость в детских садах и школах. Поводом для этого могут быть физические недостатки ребенка, возможно, и едва заметные. Например, мою подругу Любочку, у которой всегда была тонкая, стройная фигура, в детстве дразнили «фитильком». Другую девочку, Вику, тоже дразнили за худобу. Странное дело — обычно дразнят толстых: в детском саду, школе или в лагере, как правило, их...

Человек, чужая опасность, выделяет адреналин. Это знают собаки и, лая, бегут за ним.

Другая группа — обидчики — выделяет в избытке гормон норадреналин, называемый иногда «гормоном агрессии».

Как узнать, к какому типу личности относится ваш ребенок? Понаблюдайте за ним: бледнеет он или краснеет, когда его ругают? Если бледнеет — его, вероятно, будут бить как слабого; если краснеет — относится к...

ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

детские инфекционные заболевания были широко распространены в XVIII веке и активно изучались врачами. Так, почти в каждом медицинском издании того времени корь описывается как давно и хорошо известная болезнь. Часто упоминаются коклюш и дифтерия, значительно реже — ветряная оспа. Большинство врачей признают «повальный» и «заразительный» характер этих заболеваний. Считалось, что корь передается трояким образом: «непосредственным прикосновением», «через зараженные вещи» и «посредст-

эпидемиологических данных, сбор анамнеза и осмотр больного.

При легком течении сыпные детские инфекционные заболевания «предоставляли действию природы», предписывая лишь диету, обильное питание, комнатный режим, чистый воздух и «спокойствие духа». Для очищения организма в «жесткой» болезни назначали кровопускания или пилюли, слабительные и рвотные средства. Для «отвлечения влаги» от головы и внутренних органов применяли «ба-

ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ВЕК ВОСЕМНАДЦАТЫЙ

вом воздуха». Дифтерия «переходит через выпускаемый дух или гнилую мокроту», а ветряная оспа — «по ветру». «Коклюшная зараза» может завозиться путешественниками с товарами.

Все перечисленные инфекции, отмечали врачи XVIII век, встречаются гораздо чаще у «юных детей и младенцев», чем у взрослых. Корь и оспа — болезни, неизбежные практически для каждого ребенка. Большое влияние на возникновение эпидемий детских инфекционных заболеваний оказывают климат, погодные условия и время года. Кроме того, признавалось наличие предрасположенности к инфекциям. Бытовало мнение, что дифтерией чаще болеют «тучные и некрепкие младенцы», «слабосильные», «многомокротные». Коклюш протекает тяжелее у «телистых» детей, дышащих нездоровым воздухом, мало двигающихся.

Процесс возникновения болезней описывали так. «Тонкая зараза» проникает в кровь (корь), лимфу (ветрянка) или «все соки телесные» (дифтерия), сгущает их и останавливается на коже, в слюнных железах или на гортани. Отмечались осложнения: пневмония — при кори и коклюше, гангрена миндалин и поражение почек — при скарлатине, нагноение сыпи — при ветряной оспе, и нетипичные формы, например, корь без сыпи. Основными методами диагностики болезней в XVIII веке являлись анализ

ног», нарывные и горчичные пластыри к икрам. Рекомендовали также прохладительные, укрепляющие и потогонные средства. После выздоровления — 2-3-кратное «очищение», питательная диета, «умеренное телодвижение» на свежем воздухе, перемена климата. Все эти общие мероприятия предписывалось «чинить взглядом возраста, телесных сил и прочего».

При эпидемиях детских инфекционных заболеваний в XVIII веке применяли вполне рациональные, хотя и недостаточные мероприятия: изоляцию больных, дезинфекцию обмыванием или окуриванием, очищение организма, диету. Советовали «убегать заразы», не собирать много детей вместе. «Хожатым» за больными рекомендовалось не есть при них, жевать можжевеловые ягоды, носить ладанку с пахучими веществами, часто менять одежду. Наряду с вполне рациональными, предлагались и шарлатанские средства. Так, некоторые врачи советовали прививать корь путем наложения на порез кожи руки «хлопчатой бумаги», смоченной кровью, слезами, слюной или «носовым отделяемым» больного.

Зоя Барышева

По материалам III международного симпозиума «История медицины, благотворительность и милосердие, медицинские музеи»

из истории
медицины

ЕСЛИ НЕСПРАВЕДЛИВО ОБИЖАЮТ РЕБЕНКА...

Одно из самых тяжелых для родителей переживаний — узнать, что их ребенка несправедливо обижают и даже бьют. А подобное, к сожалению, далеко не редкость в детских садах и школах. Поводом для этого могут быть физические недостатки ребенка, возможно, и едва заметные. Например, мою подругу Любочку, у которой всегда была тонкая, стройная фигура, в детстве дразнили «фитильком». Другую девочку, Вику, тоже дразнили за худобу. Странное дело — обычно дразнят толстых: в детском саду, школе или в лагере, как правило, никому этот недостаток не прощают. Но худоба...

В этих ситуациях присутствовал еще один психологический мотив: моих подружек, даже когда они выросли, отличал уступчивый, деликатный характер. А в детстве они и вовсе не могли постоять за себя.

В любом детском коллективе есть лидеры и есть так называемые «дети для битья». Их в первую очередь обижают, может быть, даже ничуть не более сильные, но обладающие более «крутым» характером товарищи. Американские психофизиологи не так давно выявили ряд различий чисто биологического свойства двух этих прямо противоположных типов ребят. Согласно этой теории, тот, кто не умеет дать сдачи — боится или пасует перед более сильными соперниками, — в избытке выделяет адреналин. У поэта А. Вознесенского есть такие строки:

Человек, чужая опасность, выделяет адреналин.
Это знают собаки и, лая, бегут за ним.

Другая группа — обидчики — выделяет в избытке гормон норадреналин, называемый иногда «гормоном агрессии».

Как узнать, к какому типу личности относится ваш ребенок? Понаблюдайте за ним: бледнеет он или краснеет, когда его ругают? Если бледнеет — его, вероятно, будут бить как слабенького; если краснеет — относится к лидерам. Еще Юлий Цезарь отмечал, что наиболее отважных солдат отличает румянец. Так что ваш густо краснеющий ребенок постоять за себя сумеет.

А как помочь слабеньким? Некоторые психологи рекомендуют учить их давать сдачи. Вы сами можете сыграть роль обидчика и понарошке напасть на него — пусть он вам ответит. После этого оцените силу его защитного удара. Тут проблема даже проще, чем кажется: после двух-трех таких репетиций ребенок становится смелее, и обидчики, интуитивно почувствовав это, скорее всего, отойдут сами — не будет необходимости даже обороняться. Кроме того, обливания холодной водой по утрам тоже снимают страх и неуверенность и способствуют переходу «детей для битья» в группу лидеров.

Ирина Лапшина

ЧТОБЫ ДОЧЬ БЫЛА ПОМОЩНИЦЕЙ...

Нужно ли детей приучать помогать родителям по дому? Мальчишки с удовольствием подметают и вытирают пыль, подражая мамам и папам. Но взрослым все некогда. Мы выхватываем у ребенка дескать, сами сделаем все быстрее и лучше. Два-три таких случая — и у детей пропадает всякое желание помогать взрослым. А потом мамы и папы удивляются, почему в переходном возрасте надо по три часа взывать к сыну или дочери, чтобы убрали свою комнату. Вина в том, что сами родители. Итак, наберитесь терпения и позвольте ребенку, пусть даже неумело, но помочь вам. Через некото-

рое время он научится все делать толково и хорошо.

Вот пример того, как явно не следует вести себя в подобных ситуациях. К третьекласснице Тане должны были прийти подружки, и она решила сама испечь пирог, но заляпала плитку тестом. Обнаружив это, мать не только отругала дочь, но и запретила задуманное «мероприятие». Вскоре она спохватилась и предложила Тане устроить чаепитие. Но у девочки уже пропал интерес к этой затее, она больше не стремилась быть самостоятельной.

Трудно сказать, как именно надо приучать детей помогать родителям, но делать это следует непременно. И не вести себя так, как Танина мама.

Ирина Суровцева

Фенхель — или укроп аптечный — растение многолетнее. По внешнему виду напоминает укроп, а по сильному сладковатому вкусу и запаху — анис. Свежие молодые листья растения являются богатым источником витамина С и каротина. Из листьев готовят салаты, гарниры и приправы к мясным и овощным блюдам. Стебли тушат, как черешки сельдерея, а также используют при солении огурцов. Корни мучнистые, по вкусу напоминают пастернак. Их едят отварными, чаще в протертом виде. Семена, как семена эстрагона, добавляют в тесто, соленья, маринады и напитки.

Когда растение отцветает и формируются зонтики, фенхель вяжут в снопики и сушат. Особую ценность представляют плоды фенхеля (*Fructus foeniculi*), которые используются для приготовления укропной воды, спирта, чая, а также входят в различные лекарственные сборы.

Фенхель сеют на плодородных, хорошо обработанных почвах либо весной, либо в конце лета. Глубина задела семян — 2 см. На зиму укрывают навозом. Цветет в июле — августе, плодоносит в сентябре. Зелень его для сушки убирают летом, срезают и сушат в тени в кучках или раскладывают тонким слоем и часто переворачивают. Хранят в плотно закрытых банках.

Из плодов фенхеля получают фенхелевое эфирное масло. Это бесцветная или слегка желтоватая жидкость

ФЕНХЕЛЬ



с характерным запахом фенхеля и вкусом, который сначала кажется горьковатым, а потом сладким. В его состав входят анетол (50-60%), анисовый альдегид, анисовая кислота, фенхон и терпены.

Они также содержатся в различных лекарственных сборах:

1. Липовый цвет, семя льна, корень аира, листья мяты, фенхель (плоды) — по 20 г. Готовят отвар из расчета 1 ст.л. смеси на 1 стакан кипятка. Выпивать по 2-3 стакана в день при повышенной кислотности.

2. Фенхель (плоды), мята (лист), тысячелистник (травы), зверобой (травы) — по 1 части. Отваривают из расчета 2 ч.л. смеси на 1 стакан кипятка. Принимать при повышенной кислотности по 0,5 стакана за 20-30 мин до еды.

3. Цикорий (корень), одуванчик (корень), трифоль (лист), фенхель (плоды) — по 2 части, крушина (кора) — 5 частей. Настаивают из расчета 1 ст.л. сбора на 1 стакан воды. Пить по 2-3 стакана в день при экземах.

4. Фенхель (плоды), одуванчик (корень), цикорий (корень), подорожник (лист) (1:2:2:1). Отваривают из расчета 1 ст.л. на 1 стакан воды. Пить 2-3 стакана в день до еды при низкой кислотности.

5. Крушина (кора), фенхель (плоды) — по 1 части, бессмертник (цветы), мята (лист), тысячелистник (травы), полынь (травы) — по 2 части. Настаивают из расчета 2 ст.л. на 1 стакан воды. Пить утром и вечером при желчнокаменной болезни.

6. Фенхель (плоды), тмин (плоды) — по 1 части, крушина (кора), мята

(лист), тысячелистник (травы) — по 2 части. Отварить из расчета 1 ст.л. на 1 стакан кипятка и пить за 2-3 раза при гепатите.

7. Солодка (голая), аир болотный (корневище), мята перечная (листья), фенхель (плоды) — по 20 г. Принимать по 2/3-3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

8. Фенхель (плоды), ромашка аптечная (цветки) — по 30 г, липа сердцевидная (цветки) — 40 г. Принимать по 1/2-2/3 стакана настоя 2-3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

9. Применяют как отхаркивающее средство при бронхитах и коклюше у грудных детей. Для приготовления настоя 1 ч.л. плодов фенхеля (2-3 г) заливают 1 стаканом кипятка. Через 10 мин процеживают и прибавляют по вкусу мед или сахар. Для взрослых заваривают вдвое или втрое больше сырья на то же количество воды. При расстройствах пищеварения настоем не подслащивают.

Петр Сушкин

Всем желающим высылаю бесплатно семена лекарственного растения — фенхель. Просьба вкладывать в письмо маркированный подписанный конверт. Ссылка на газету обязательна. 357538, Пятигорск, а/я 166 «Б», Сушкину П.Р.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ КРАПИВНИЦУ

Крапивница проявляется внезапно и быстрым высыпанием на коже волдырей, похожих на ожоги крапивой. Возникает она при повышенной чувствительности организма к лекарствам,кусам насекомых и каким-либо пищевым продуктам. Например, яйцам, сыру, орехам, клубнике, грибам, мандаринам и т.д. Какие методы лечения

В процессе многолетних наблюдений за жертвами атомного взрыва в Хиросиме выяснилось следующее. Покинув разрушенный город, расселившись по всей стране, люди, в большинстве своем, были обречены мучительно болеть или умирать — в зависимости от полученных доз радиоактивного облучения, и только те из пострадавших, кто поселился в Удзи, районе чайного производства Японии, и пил много зеленого чая, не только выжили, но и стали чувствовать себя гораздо лучше.

ний, марганец, калий, кальций, йод, медь, фтор, столь необходимый для сохранения зубов. И даже, представьте себе, золото!

Нелишне вспомнить, что в доброе старое время чай в России был популярен не только как питье, но и как лекарство. Он смягчает воспалительные процессы при ревматизме и хроническом гепатите, повышает эластичность стенок кровеносных сосудов, что важно не только в лечении атеросклероза и гипертонии, но и в профилактике их грозных осложнений — кровоизлия-

хорошее средство для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорении слизистой оболочки, а также при конъюнктивитах.

4. Сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай помогают при ожогах.

5. При тошноте и сильных позывах на рвоту у беременных женщин, а также при укачивании в автомашине и морской болезни хорошо жевать сухой зеленый чай.

6. Крепкий настой зеленого чая может быть использован при лечении на-

КАК ВЫЛЕЧИТЬ КРАПИВНИЦУ

Крапивница проявляется внезапным и быстрым высыпанием на коже волдырей, похожих на ожоги крапивой. Развивается она при повышенной чувствительности организма к лекарствам, укусам насекомых и каким-либо пищевым продуктам. Например, яйцам, сыру, шоколаду, клубнике, грибам, мандаринам, рыбе. Какие методы лечения крапивницы советуем мы, целители? Самое важное, какое бы ни было происхождение этой болезни, необходимо очистить желудок: принять большую дозу слабительного. А из народной медицины посоветую следующие.

Корень сельдерея пахучего натереть на терке, отжать сок. Пить по 2 ч.л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой корня сельдерея: 2 ст.л. свежих измельченных корней на стакан холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Обладает сильным мочегонным действием. Также служит как болеутоляющее при аллергической крапивнице, болезнях кожи и плохом пищеварении.

Обмывание тела древесным щелоком. Сжечь несколько поленьев, собрать чистую золу, залить водой и вскипятить. Дав отстояться, слить настой, процедить и этим щелоком обмыться.

У детей болезнь можно вылечить свежим соком травы дурнишника обыкновенного. В виде настойки давать от 2 до 10 капель в зависимости от возраста. Взрослым — по 20 капель за прием.

Наконец, при очень обильной сыпи принимать 2 раза в день получасовые теплые ванны с содой, по 400 г соды на ванну. Затем обтереть тело миндальным маслом с водкой или ментолом, водкой с уксусом или с соком свежих помидоров.

Сам я много помогаю людям: лечу простудные, кожные и нервные заболевания, алкоголизм и др. За более чем 16 лет практики собрал несколько томов рецептов народной медицины и готов поделиться ими со всеми желающими. Пишите, помогу, чем смогу. Не забудьте вложить конверт с вашим обратным адресом.

Адрес: 40009, Волгоград-9, д/в. Черкашину
Владимиру Борисовичу.

В.Черкашин,
травник (диплом Международного центра
развития социальных инициатив,
Москва — Вашингтон)

В процессе многолетних наблюдений за жертвами атомного взрыва в Хиросиме выяснилось следующее. Покинув разрушенный город, расселившись по всей стране, люди, в большинстве своем, были обречены мучительно болеть или умирать — в зависимости от полученных доз радиоактивного облучения, и только те из пострадавших, кто поселился в Удзи, районе чайного производства Японии, и пил много зеленого чая, не только выжили, но и стали чувствовать себя гораздо лучше.

Первые полосы японских газет заpestрели крупными заголовками: «Чай спасает от радиации», «Чай — напиток атомного века».

Профессор Киотского университета Тендзи Угай, обобщив эти данные, пришел к выводу, что зеленый чай — эффективное противоядие при отравлении организма стронцием-90, наиболее губительным изотопом, загрязняющим воздух при ядерных взрывах. Попадая в организм через легкие, а также с пищей, особенно молоком и овощами, он вызывает лейкемию или иное раковое заболевание и разрушает организм.

Специалисты Московского института биохимии РАМН, исследуя катехины, выделенные из зеленого чая, выяснили, что они представляют собой вещества с сильно выраженными свойствами витамина Р. Напомню, что название витамина происходит от английского слова «permeability», которое переводится на русский язык как «проницаемость». Витамин снижает проницаемость биологических мембран и, в частности, стенок капилляров, предотвращая ломкость сосудов, особенно опасную в старческом возрасте.

Известно, что витамин Р обладает свойством усиливать активность витамина С, поэтому, как правило, их принимают одновременно. Так вот, по содержанию в зеленом листе витамина Р у чая нет конкурентов в царстве флоры, а витамина С в нем в четыре раза больше, чем в апельсинах и лимонах.

Выбирая, какому напитку отдать предпочтение, следует иметь в виду, что зеленый чай в отличие от черного не подвергается завяливанию и ферментации и поэтому теряет меньше ценных веществ.

А всего в чае обнаружено до 130 компонентов различных веществ. Он богат также витаминами В₁, В₂, РР, каротином (провитамин А). Содержит аминокислоты, углеводы, пектиновые вещества, эфирные масла, а также такие макро- и микроэлементы, как маг-

ний, марганец, калий, кальций, йод, медь, фтор, столь необходимый для сохранения зубов. И даже, представьте себе, золото!

Нелишне вспомнить, что в доброе старое время чай в России был популярен не только как питье, но и как лекарство. Он смягчает воспалительные процессы при ревматизме и хроническом гепатите, повышает эластичность стенок кровеносных сосудов, что важно не только в лечении атеросклероза и гипертонии, но и в профилактике их грозных осложнений — кровоизлияния в мозг и инфаркта миокарда. Это прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом

ЧАЙ — НАПИТОК АТОМНОГО ВЕКА

пузыре, почках и печени.

В отличие от кофе, который также стимулирует умственную деятельность, чай улучшает еще и состояние кожи, вызывает интенсивное потоотделение, очищает поры.

Приведу несколько старинных народных рецептов, которые, к сожалению, забыты в наше время, однако весьма эффективны при различного рода недомоганиях.

1. **Очень крепкий и сладкий чай с молоком — противоядие при отравлениях алкоголем, наркотиками, лекарствами.**

2. **Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — мочегонное и потогонное средство при простуде, заболеваниях дыхательных путей и легких.**

3. **Крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества сухого виноградного вина (1 чайная ложка на стакан) —**

хорошее средство для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорении слизистой оболочки, а также при конъюнктивитах.

4. **Сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай помогают при ожогах.**

5. **При тошноте и сильных позывах на рвоту у беременных женщин, а также при укачивании в автомашине и морской болезни хорошо жевать сухой зеленый чай.**

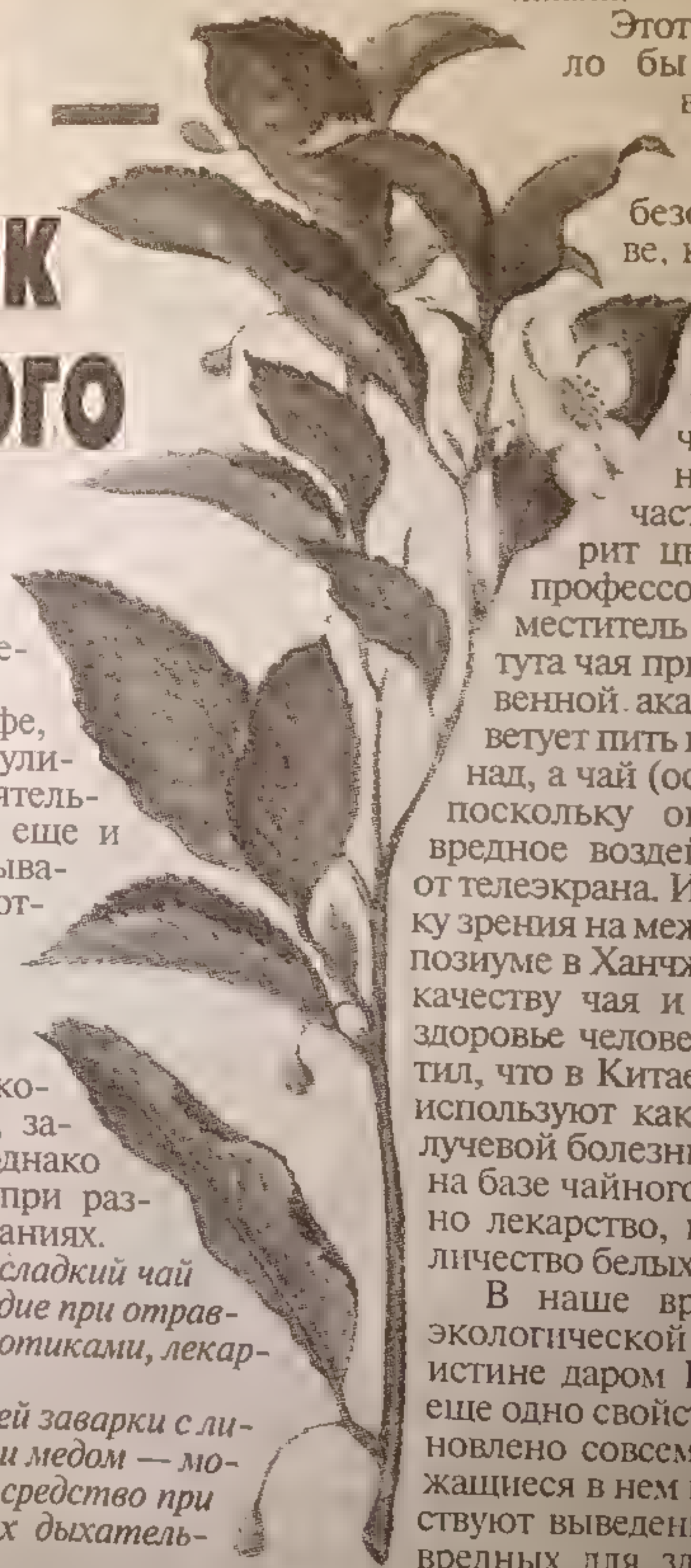
6. **Крепкий настой зеленого чая может быть использован при лечении наружных язвенных заболеваний, при систематическом употреблении помогает от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.**

Этот список можно было бы продолжать, но важнее понять, что речь здесь идет о проверенном, безопасном лекарстве, которое всегда под рукой.

Приведу еще один аргумент в пользу систематического употребления чая. Тем, кто часто и подолгу смотрит цветной телевизор, профессор Чэн Цикун, заместитель директора Института чая при Сельскохозяйственной академии Китая, советует пить не кофе или лимонад, а чай (особенно зеленый), поскольку он нейтрализует вредное воздействие излучения от телеэкрана. Изложив свою точку зрения на международном симпозиуме в Ханчжоу, посвященном качеству чая и его влиянию на здоровье человека, ученый отметил, что в Китае чай эффективно используют как средство против лучевой болезни. В его институте на базе чайного экстракта создано лекарство, повышающее количество белых кровяных телец.

В наше время глобальной экологической катастрофы поистине даром Божиим является еще одно свойство чая. Как установлено совсем недавно, содержащиеся в нем вещества способствуют выведению из организма вредных для здоровья тяжелых металлов — свинца, кадмия, ртути, цинка, которые мы получаем вместе с пищей, воздухом и водой.

Олег Любин



Недавно вышла на русском языке книга «Правда о Ванге» (М., «Самоцвет», 1997), написанная ее племянницей Красимирой Стояновой. По словам автора, самое большое достоинство ее труда — достоверность. «Простят ли нас, — задается она вопросом, — если мы обойдем молчанием тот факт, что в конце XX века среди нас жил человек, который на протяжении многих лет яв-

Одна из глав книги названа «Лечебная деятельность». Лечила Ванга травами. «Травы каждой страны целебны только для людей, живущих в этой стране», — сказала она в беседе со Святославом Рерихом. С ее точки зрения, особенно эффективно обливание травяными настоями: через кожу активные вещества всасываются полностью.

«Можно ли из всей ее лечебной практики выде-

• **Акне** (юношеские прыщи). Перед сном на лицо накладывается компресс — хлопчатобумажная ткань, пропитанная отваром мелиссы, мыльнянки и черной бузины.

• **Аллергия**. 1 ст.л. полыни варится в 0,5 л воды до тех пор, пока останется половина. Принимать по 1 ч.л. 2-3 раза в день после еды.

топленном свином сале и посолить; когда остынет, приложить к груди ребенка на ночь. Или: вынуть середину из головки красного репчатого лука и всыпать туда 1 ч.л. кристаллического сахара; ребенку съесть в день по 1 головке.

Или: принимать раз в день кофейную ложку касторового масла.

• **Бронхит** (у взрослых). 2-3 листочка мать-и-мачехи варить в 0,5 л парного молока, добавить туда топленого свиного сала на кончике ножа; пить вечером по 1 кофейной чашке.

• **Больные почки**. Пить отвар из тыквенных семечек. Смолоть два пакета льняного семени и, добавив немного воды, сделать горячую припарку, прикладывать к почкам.

Или: раз в неделю есть только вареную пшеницу и пить воду.

Или: большой корень ежевики варить в 5 л воды, пока останется половина; отвар пить 3 раза в день по 100 г.

• **Больной желчный пузырь**. Есть по 2 груши натощак. Пить компот из диких груш без сахара.

• **Боли в желчном пузыре**, сопровождаемые тяжестью и тошнотой (после приема жирной пищи). Выпить сок половины лимона, добавив в него 0,5 ч.л. питьевой соды.

• **Головная боль** (хроническая). По вечерам погружать голову в во-



«АСО» — ЛЕКАРЬ ОТ СТА ХВОРЕЙ

Наша газета совместно с консорциумом «Социальная инновация» («СИ») участвовала в проведении льготной распродажи своим читателям аппарата цветоимпульсной терапии «АСО-1» (аппарат спектральный офтальмологический), уже успевшего получить у пользователей название «волшебные очки». Их письма с благодарными отзывами продолжают поступать в редакцию, и фирма «СИ», идя навстречу многочисленным пожеланиям читателей, решила продлить льготную продажу аппарата «АСО-1» до конца текущего года.

Если вы решили приобрести «волшебные очки», отправьте почтовым переводом 400 (400 тыс. неденоминированных) рублей по адресу:

127562, Москва, а/я 50, директору фирмы «СИ» Дмитрию Александру Геннадьевичу.

Точно укажите ваш адрес, по которому прибор будет отослан в день поступления ваших денег. По указанному московскому адресу фирмы желательно послать также письмо, подтверждающее отправление перевода (укажите его номер и дату отправки) и дублирующее ваш точный адрес.

Если вы хотите под-

учреждений, разрешен Минздравом РФ и принят к серийному производству. Опыт подтверждает, что лечение ряда заболеваний «чудо-очками» эффективнее и дешевле медикаментозного.

ПУБЛИКУЕМ ОТРЫВКИ ИЗ
ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ
ПРИБОРОМ «АСО-1»

«Большое вам спасибо за присланный аппарат «АСО». Прошла три курса лечения, и косоглазие почти исчезло...»

Цыганок К.И., Хабаровск.

«...спасибо за аппарат «АСО». Я полностью избавился от гипертонии, не стал пить никаких таблеток от давления и диабета. А то я от этих таблеток прогорк...»

Анисимцев В.Д., Ставропольский край, г. Невинномысск.

«Весной во время работы на огороде болело плечо от шеи до лопаточной кости. Так было 7 лет. А теперь я его излечил аппаратом «АСО» навсегда: укреплял желтым цветом сердце, а в подарок получил излечение плеча. Работаешь быстро на огороде, а дыхание и сердцебиение спокойные, и не устаешь, а я ведь пенсионер».

Долгов Н.С., Краснодарский край.

«Аппарат «АСО» мне

РЕЦЕПТЫ ВАНГИ



Имя ясновидящей Ванги из Болгарии известно всему миру. Она пророчествовала с 1941 по 1996 год. Казалось бы, парадоксально — слепая ясновидящая. Однако к словам ее прислушивались не только простые, не имеющие солидного образования люди, но и умудренные знаниями, известные, знаменитые. Она была одарена способностью заглянуть в прошлое и в будущее — людей, народов, мира. «Я посетил ее несколько раз, — вспоминает писатель Сергей Михалков. — То, что предсказывала Ванга, сбылось или сбывается. Поистине неиссякаемы человеческие возможности».

лял нам свои феноменальные способности, а мы вновь оставили будущим поколениям лишь мифы и легенды об этом уникальном явлении... Нельзя допустить такой фатальной ошибки...»

К.Стоянова убеждена, что ответа на вопрос о феномене Ванги мы вправе ждать от будущей науки, в беспредельные возможности которой верила и сама провидица.

Надо сказать, что болгарские ученые уделяли Ванге немало внимания. Исследования ее необычной деятельности вел Институт суггестологии в главе с доктором Г.

литель определенный ряд советов, приемлемых для всех и каждого? — спрашивает К.Стоянова. — Да, можно, хотя следует подчеркнуть, что и травы, и направления лечения, которые Ванга советует различным людям при одном и том же заболевании, конечно же, различны. Ванга твердо знала, что каждый человек абсолютно индивидуален, а потому и нуждается в индивидуальном лечении». Причем предложенное ею лечение, не раз подчеркивается в книге, не отвергало научные методы — целительница никогда не вступала в противоречия с офици-

• **Аменорея** (скудная менструация или ее отсутствие). Шелуху от 2 кг репчатого лука варить в 3 л воды, пока она станет темно-красной. Пить отвар по одной кофейной чашке натощак утром или вечером.

• **Бессонница** (у ребенка). Взять 1 кг речного песка, всыпать в большое количество воды и прокипятить. Когда вода остынет, поливать ею ребенка.

Или: завернуть ребенка в простыню, впитавшую утреннюю росу (рано утром расстелить простыню на траве, и

К. Стоянова убеждена, что ответа на вопрос о феномене Ванги мы вправе ждать от будущей науки, в беспредельные возможности которой верила и сама провидица.

Надо сказать, что болгарские ученые уделяли Ванге немало внимания. Исследования ее необычной деятельности вел Институт суггестологии во главе с доктором Г. Лозановым. Анкетировались тысячи посетителей ясновидящей, описано более 7000 ее поражающих точностью предсказаний, сотни сеансов записаны на магнитофон. Было выяснено, что Ванга в своих предвидениях выходит далеко за пределы случайного и «степень угадываемости» столь высока, что явление это необходимо тщательно изучать.

ни, которые Ванга советует различным людям при одном и том же заболевании, конечно же, различны. Ванга твердо знала, что каждый человек абсолютно индивидуален, а потому и нуждается в индивидуальном лечении». Причем предложенное ею лечение, не раз подчеркивается в книге, не отвергало научные методы — целительница никогда не вступала в противоречия с официальной медициной. И каковы бы ни были ее советы, ни один из них не нанес человеку вреда.

Автор книги приводит рекомендации Ванги конкретным лицам, подчеркивая, что это не рецепты, и можно ли руководствоваться ими всем и каждому, она не знает.

С некоторыми из этих рекомендаций мы решили ознакомить читателей.

на станет темно-красной. Пить отвар по одной кофейной чашке натощак утром или вечером.

● **Бессонница** (у ребенка). Взять 1 кг речного песка, всыпать в большое количество воды и прокипятить. Когда вода остынет, поливать ею ребенка.

Или: завернуть ребенка в простыню, впитавшую утреннюю росу (рано утром расстелить простыню на траве, и она впитает капельки).

● **Бессонница** (у взрослых). Больному спать на подушке, набитой лесным сеном.

Или: принимать перед сном по 1 ст.л. меда либо по 1 ст.л. сахара, запивая 1 стаканом воды.

● **Бронхит** (у ребенка). Пожарить два яйца в

● **Больной желчный пузырь**. Есть по 2 груши натощак. Пить компот из диких груш без сахара.

● **Боли в желчном пузыре**, сопровождаемые тяжестью и тошнотой (после приема жирной пищи). Выпить сок половины лимона, добавив в него 0,5 ч.л. питьевой соды.

● **Головная боль** (хроническая). По вечерам погружать голову в воду и поливать тело водой, в которой варился чабрец.

● **Головная боль**. Мыть голову отваром петрушки.

● **Головная боль** (и беспокойный сон). В 2-3 л воды сварить 1-2 листа столетника, поливать голову и тело вечером несколько раз.

127562, Москва, а/я 50, директору фирмы «СИ» Дмитрию Александру Геннадьевичу.

Точно укажите ваш адрес, по которому прибор будет отослан в день поступления ваших денег. По указанному московскому адресу фирмы желательнее послать также письмо, подтверждающее отправление перевода (укажите его номер и дату отправки) и дублирующее ваш точный адрес.

Если вы хотите получить прибор лично, можете приехать по адресу:

Москва, ул. Декабристов, д. 2, корп. 2 (вход со двора). Проезд до станции метро «Отрадное».

Контактные телефоны: (095) 907-28-84, 907-07-90, 907-18-80, 902-96-42.

Расскажем коротко об аппарате «АСО-1». Прибор этот по-своему уникален: эффективен, безопасен, удобен и прост в эксплуатации. Он предназначен для самостоятельного лечения и профилактики множества заболеваний.

Задуманный разработчиками как аппарат для исправления близорукости, дальновидности и косоглазия, «АСО-1» в силу своей специфичности (лечит светом и цветом) на деле обладает более обширным спектром действия и находит все более широкое применение далеко за пределами офтальмологии. Он успешно борется с сахарным диабетом, гипертонией, остеохондрозом, неврастеническим синдромом, болезнями печени и желудочно-кишечного тракта, импотенцией — и список этот можно продолжить.

Аппарат «АСО-1» прошел испытания в клиниках ряда крупных научных

«Весной во время работы на огороде болело плечо от шеи до лопаточной кости. Так было 7 лет. А теперь я его излечил аппаратом «АСО» навсегда: укрепляя желтым цветом сердце, а в подарок получил излечение плеча. Работать быстро на огороде, а дыхание и сердцебиение спокойные, и не устаешь, а я ведь пенсионер».

Долгов Н.С., Краснодарский край.

«Аппарат «АСО» спас меня от операции. Я страдаю остеохондрозом, балльной весь желудочно-кишечный тракт. Огромное спасибо за помощь».

Палецких, Тюменская обл., г. Тобольск.

«Прошли полный курс лечения на «АСО». Спасибо, спасибо... мне хочется кричать: «Люди, не жалейте 400 тыс. рублей, на таблетки больше истратите». Ведь были раньше такие адские боли в ногах, в голове, кишечнике, печени, что прощалась с жизнью, небо с овчинку казалось, а теперь можно радоваться...»

Васильева Л.Ф., Оренбургская обл., г. Орск-12.

«В июле 1997 г. я приобрел аппарат «АСО» по льготной цене. Первым делом применил для лечения зубов синий светофильтр — за 8 дней болезнь прошла. Два года меня мучила сонливость среди дня. Применил оранжевый светофильтр — за 10 дней сонливость исчезла. Попутно уменьшилась болезненность остеохондроза. Полной неожиданностью для меня было, когда я обнаружил у себя на голове потемнение волос, которые стали приобретать свою прежнюю окраску. Все это — за 2-месячный период использования аппарата».

Копылов В.Я., Волгоградская обл., г. Урюпинск.

КАКОЙ ЖЕ МЕТАЛЛ ОТ КАКОЙ БОЛЕЗНИ?

Последние годы XX столетия характерны обращением к не вполне обычным способам лечения. Один из них — металлотерапия. В Москве, в Черемушках, до 1993 года функционировала поликлиника, в которой практиковался этот метод. Наверное, каждый в детстве испытал его на себе. Всем нам случалось набивать синяки и шишки, после чего какой-нибудь заботливый взрослый клал нам на больное место медный пятак (в ходу еще были старые деньги). Ведь о целебных свойствах меди знали с незапамятных времен: в Древней Греции, например, ею лечили воспаление миндалин.

Целебные свойства меди, а также других металлов издавна использовали народные целители. Вот некоторые их рекомендации.

Серебро уравнивает нервную систему, лечит желудочные расстройства, поэтому пользоваться серебряными столовыми приборами и посудой не только престижно, но и полезно.

Серебряные пластинки, в носки, кор-

ректируют эпилепсию.

Свинец дает тот же эффект, что и медь при ушибах и небольших опухолях, — свинцовую пластинку накладывают на пораженное место (можно приклеивать лейкопластырем); используют свинец и при базедовой болезни — ку-

сочек его прикладывают к горлу.

Если железо, раскалив на огне, опустить в воду, то, принимая эту воду внутрь, можно усилить потенцию, а у женщин нормализовать менструальный цикл: пить воду можно сразу, лишь дав немного остыть.

Золотой медальон, крестик, словом, любое изделие из золота или просто его кусочек, помещенные на середине груди, лечат аритмию — уравнивают тоны сердца, делают их чистыми и звонкими.

Ирина Суровцева

Начало см. в «ПСС» №4, 1998

Лечебное голодание

При **уриновом голодании** больной в течение определенного периода времени принимает только собственную мочу и воду. Процесс сбора и приема урины имеет свои строго определенные правила.

1. *Приступать к приему мочи надо только после предварительной очистки кишечника и печени, так как если кишечник содержит завалы кала, то печень не выполняет своей детоксикационной функции, и все яды поступают в почки и кровь.*

2. *Следует нормализовать состав мочи. Для этого необходимо перейти на целебное (и по возможности раздельное) питание с исключением всех молочных продуктов (особенно при онкологии!). Такое питание характеризуется потреблением растительной пищи, исключением из рациона сахара (его заменяют медом, сладкими фруктами, сухофруктами, ягодами), бульонов, сдобного теста, доведением до минимума (а в случае онкологии — исключением) потребления мяса. На подготовительном этапе не стоит злоупотреблять крупами, бобовыми, злаковыми, которые дают кислую реакцию мочи (кислая реакция мочи — показатель нездоровья человека). Щелочной реакцией, характерной для здоровых людей, обладают овощные соки и сами овощи.*

3. *Необходимо использовать первую, утреннюю мочу (среднюю порцию). Она максимально насыщена гормонами и антителами, необходимыми организму в борьбе против данного заболевания. Собирать мочу следует не в туалете, а хотя бы в ванной комнате. Перед сбором мочи надо почистить зубы, очистить язык.*

4. *Для того чтобы правильно набрать урину для приема надо (так рекомендуют йоги) встать лицом к востоку. Мочиться следует со сжатыми зубами, а после прекращения мочеиспускания не разжимать зубы в течение 1 минуты.*

5. *Урины должно быть порядка 200 мл. Ее нужно выпить залпом, не отрываясь, нечетное число глотков. Первое время урину можно заедать лимоном, ягодами. Через 2-3 дня она станет светлее и чище, по вкусу и запаху напоминая воду.*

При приеме урины организм очищается от шлаков, губит бактерии, восстанавливает слизистую оболочку. Это будет заметно

псориазе и т.п. втирания следует заменить примочками из мочи. При лечении рака очень эффективны втирания концентрированной урины. Для этого утреннюю мочу кипятят до получения 1/2 или 1/3 первоначального объема, после чего упаренную мочу наливают в тарелку, стоящую на посуде с теплой водой, и, смачивая ладонь, втирают примерно стакан концентрата в кожу. При этом не имеет значения, в какой участок тела втирается концентрированная моча — она достигнет своей цели.

Выходить из уринового голодания надо так же, как и из любого другого. После выхода из голодания специалисты центра «Живица» рекомендуют клизмы с утренней или с упаренной уриной. Микроклизмы с утренней уриной (от 50 до 100 мл) следует делать после предварительной очистительной клизмы (с ромашкой, соком лимона и т.д.). Удерживать введенную урину необходимо не менее получаса. За это время происходит всасывание всех полезных ингредиентов урины через слизистую оболочку толстого кишечника. Если вводилась моча желтого цвета, то через полчаса-час выйдет жидкость белого цвета. Все, что не нужно организму, вышло, все, что необходимо — всосалось. Курс лечения — 14 дней. Такое лечение очень эффективно при злокачественных процессах в кишечнике, мочеполовых органах, почках.

Максимальный эффект достигается при использовании клизм с упаренной уриной. В практике центра «Живица» зафиксирован случай, когда пациентка с полной непроходимостью кишечника (злокачественная опухоль прямой кишки, IV стадия рака) при помощи клизм с упаренной уриной в течение 1,5 месяцев до-

тественного оздоровления, восстановления жизненных ресурсов человека путем целесообразного использования продуктов питания. В лечении онкологического больного правильное питание играет важную роль.

Прежде всего необходимо следить за сохранением биологических свойств пищи, а значит, свести к минимуму термическую обработку продуктов. Дело в том, что переваривание пищи определяется как ферментами желудочного сока человека, так и ферментами, содержащимися в самой пище. При длительной тепловой обработке происходит разрушение ферментов, обеспечивающих самопереваривание пищи. В результате этого усвоение белков, жиров и углеводов требует от больного человека больших затрат энергии. И все же полностью отказываться от тепловой обработки продуктов питания и переходить на сыроедение нецелесообразно — вареная пища легче измельчается в полости рта, что способствует ее лучшему усвоению. Чтобы продукты сохраняли свои биологические свойства, готовить пищу нужно ежедневно. Разогревание вчерашней или просто остывшей пищи не принесет здоровья.

Какие же продукты вызывают дальнейшую зашлакованность организма, рост опухолей, а следовательно, какие продукты следует полностью исключить из рациона онкологического больного?

Прежде всего необходимо полностью отказаться от мяса, мясных продуктов, птицы и бульонов из них. Не секрет, что опухоль, питаясь белками животного происхождения, растет как на дрожжах. Кроме того, продукты распада животных

носятся к лечебным настойкам на спирту, которые в практической системе «Живица» строго дозированы. Рак боится алкоголя, если его концентрация в организме человека не снижает иммунную защиту.

А теперь — о молочных продуктах. Молоко — удивительный продукт, идеально сочетающий белки и углеводы, но это — пища детеныша, бурно растущего организма, единственно полноценный продукт питания в грудничковый период. Взрослому человеку молоко не приносит никакой пользы. Дело в том, что с возрастом у нас исчезает фермент лактаза, перерабатывающий молочный сахар (лактозу) до конечных продуктов.

Молоко зачастую становится причиной нарушения обмена веществ и таких заболеваний, как образование камней, язва желудка, колит, гастрит, диабет, дисбактериоз, полиартрит, остеохондроз. Ситуация усугубляется, когда к молоку подмешивают сладости, крупы (каша на молоке).

Молоко, попадая в желудок, под влиянием кислого содержимого свертывается, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, переработка другой пищи не начинается (вот почему молоко надо пить отдельно). Со временем места складирования неусвоенных компонентов молока становятся очагами хронических болезней.

В пастеризованном или кипяченом молоке происходят и другие вредные для здоровья человека изменения: в нем уже нет ни солнечной энергии, ни витаминов, ни микроэлементов. Меняется не только его химический состав, но и вкус, запах. Молочные и сливочные сыры, переполня-

ВОПРЕКИ ДИАГНОЗУ —

В предыдущих номерах нашей газеты была опубликована серия материалов центра «Живица» о методах борьбы с таким тяжелым заболеванием, как рак. Описывались методики очищения кишечника, печени, почек, лимфы, суставов, подробно рассказывалось о соколении и лечебном голодании (сухое и на воде). Тема сегодняшней публикации — еще один метод лечебного голодания — уриновое голодание, а также подробные советы о лечебном питании.

билась размягчения опухоли и значительного сокращения ее размеров. Лечение проходило на фоне приема ночной и у-

белков, загрязняя внутреннюю среду организма, нарушают его способность к саморегуляции.

ющие организм продуктами распада белковых веществ, также должны быть исключены из целебного питания. К тому

4. Для того чтобы правильно урину для приема надо (так рекомендуют йоги) встать лицом к востоку. Мочиться следует со сжатыми зубами, а после прекращения мочеиспускания не расслаблять зубов в течение 1 минуты.

5. Урины должно быть порядка 200 мл. Ее нужно выпить залпом, не отрываясь, нечетное число глотков. Первое время урину можно заедать лимоном, ягодами. Через 2-3 дня она станет светлее и чище, по вкусу и запаху напоминая воду.

При приеме урины организм очищается от шлаков, губит бактерии, восстанавливает слизистую оболочку. Это будет заметно по тому, как стремительно очищается язык, который, как известно, является зеркалом внутреннего состояния организма.

Почему надо пить урину не отрываясь и делать нечетное количество глотков? Оказывается, если пить урину прерываясь (допустим, в два приема), то вторая часть урины, по законам физики, своими же волновыми свойствами ликвидирует воздействие первой части. Тогда эффект интерференции произойдет между этим двумя частями урины, а не между патологическим очагом и выпитой уриной. Видимо, поэтому иногда и наблюдается отсутствие эффекта от приема урины.

Однако прежде чем принимать урину, необходимо посоветоваться со специалистом, знакомым со спецификой уринотерапии, так как существуют четкие противопоказания к приему урины: нарушение азотовыделительной функции почек, гиперазотемия, уремическое состояние. Кроме того, если человек чересчур злобен и завистлив, то принимая свою урину, он получает дополнительную порцию отрицательной энергии.

Итак, урина, попадая в организм, очищает желудочно-кишечный тракт, сосуды, мембраны клеток, межклеточную жидкость, снимает шлаковую блокаду органов, устраняет бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, укрепляет естественные защитные силы организма, способствуя его оздоровлению.

Во время голодания на урине необходимо выпивать всю свою мочу. В это время надо пить также сырую воду (желательно родниковую, артезианскую или талую), маленькими глотками, до двух литров в день. Срок уринового голодания должен подбираться индивидуально для каждого больного. Но в настоящее время доказано, что несколько коротких (1-3 дня) голоданий на урине дают больший эффект, чем одно длительное.

При уриновом голодании необходимо итирать мочу в кожу (в течение двух часов). При кожных заболеваниях: гнойничках,

ВОПРОСЫ ДИАГНОЗУ

В предыдущих номерах нашей газеты была опубликована серия материалов центра «Живица» о методах борьбы с таким тяжелым заболеванием, как рак. Описывались методики очищения кишечника, печени, почек, лимфы, суставов, подробно рассказывалось о соколении и лечебном голодании (сухое и на воде). Тема сегодняшней публикации — еще один метод лечебного голодания — уриновое голодание, а также подробные советы о лечебном питании.

билась размягчения опухоли и значительного сокращения ее размеров. Лечение проходило на фоне приема ночной и утренней мочи, а также лечебного комплекса «Живица».

Итак, настройте себя, возьмите в руки сосуд с «божественным нектаром» (по образному выражению йогов), выдохните и, не прерываясь, сделайте нечетное количество глотков... Новая энергия, вливаясь в ваше тело, будет способствовать не только избавлению от недугов, но и служить профилактическим средством против новых заболеваний.

Лечебное питание

К сожалению, современная официальная медицина отводит онкологическому больному роль пассивного наблюдателя, когда ему остается лишь с надеждой взирать на своего врача, ожидая чуда. Помощь родных, близких друзей в этом случае актуальна как никогда: надо дать человеку последний шанс на исцеление, не утаивая диагноз, поддержать его в сражении со смертью, создать условия, которые помогли бы ему одержать победу.

Негативные эмоции — ненависть, гнев, осуждение — разрушают иммунную систему. Человеку необходимо, даже выгодно (как ни странно это звучит) «заменить» их на любовь, иначе он погибнет.

Очень важен и микроклимат в семье: спокойная уверенность близких людей в том, что недуг будет побежден. Нельзя обижаться на неадекватные реакции больного человека: это не он, это «рак» пытается вас обидеть и вывести из состояния равновесия, чтобы подпитываться дополнительно еще и вашей жизненной энергией. Только любовью, только всепрощением можно уничтожить любое отрицательное воздействие. Человеческий организм — это биологическая система, способная сама себя восстановить, оздоровить и исцелить. От человека требуется только правильное поведение, которое бы обеспечило оптимальный цикл биохимических превращений в процессе обмена веществ.

Народная медицина на протяжении многих веков обращалась к методам ес-

белков, загрязняя внутреннюю среду организма, нарушая его способность к саморегуляции.

Современная наука опровергла утверждение, что ряд аминокислот, которые не вырабатываются в человеческом организме, должны поступать извне с мясом животных. Необходимые организму аминокислоты производятся микрофлорой толстого кишечника, поэтому, отказываясь от мяса и мясных продуктов, человек ничем не рискует. Экспериментально доказано, что мясо отнюдь не является источником мышечной силы, его питательная ценность ничтожна. Крепкие бульоны, которыми потчуют больных после хирургических операций по удалению раковых опухолей, никакого диетического значения не имеют. Более того, на переваривание бульона организм тратит в 30 раз больше энергии, чем на переваривание мяса. Не обескураживая жизненными силами организм человека, бульоны (как и мясо) лишь раздражают, возбуждают нервную систему и по своему действию аналогичны кофе, алкоголю, табаку, пряностям.

Смешивание мясной пищи с растительной, богатой углеводами, витаминами и минеральными солями, требует от организма значительного перерасхода энергии, что неизбежно ведет к раннему старению, а постоянное питание несовместимыми продуктами (картофель с мясом, макароны с курицей и т.д.) нарушает процесс пищеварения и вызывает отклонения в работе желудочно-кишечного тракта.

Итак, онкологическому больному следует полностью исключить из своего рациона мясо, птицу, рыбу, устриц, раков, концентрированные бульоны, рыбную икру, копченые и консервированные продукты, а также перец, горчицу, уксус, кофе, сливочное масло, сыр, молоко, дрожжевой хлеб, табак, алкоголь.

Хорошие вина, хороший марочный коньяк (кладесь микроэлементов) допустимы в ограниченных количествах (20—50 мл в день). Так, например, кагор (оказывает положительное воздействие на кровь) полезно давать ослабленным больным (до восьми столовых ложек в день). То же от-

носящие организм продуктами распада белковых веществ, также должны быть исключены из лечебного питания. К тому же ценность сыра как пищевого продукта ничтожна.

Яйца и яичные белки, имеющие все недостатки пищи, богатой животным белком, допустимы в крайне ограниченных количествах: одно яйцо один раз в неделю в сочетании с овощными салатами. Вареные яйца не только плохо усваиваются. Для их переработки требуется больше энергии, чем содержат они сами. Вот почему яйца относят к продуктам с отрицательной калорийностью. При длительной термической обработке в них разрушаются ценные аминокислоты (цистин, метионин), а при длительном хранении образуются вредные для организма газообразные продукты — сероводород, аммиак. Лучше всего есть яйца всмятку: положить их в холодную воду и вынуть после закипания через 20-25 секунд. Замечено, что желток и белок, взбитые отдельно, а потом соединенные и приготовленные в виде омлета — легкоусвояемый продукт.

В жареной и вареной пище мало кислорода, поэтому в организме развиваются бактерии, снижающие активность пищеварительных соков и увеличивающие гнилостные и бродильные процессы.

Без хлеба трудно представить нашу жизнь. В народе не зря говорят, что хлеб — всему голова. Вместе с тем, современная технологическая обработка зерна лишает хлеб его животворной силы. Из полноценного зерна вырывают его живой зародыш, обдирают с поверхности зерен все пять слоев белковых оболочек, которые необходимы для преобразования содержащегося в пшенице крахмала. Этим уничтожается механизм самопереваривания, который помогает организму человека лучше усваивать питательные вещества, содержащиеся в пшеничных зернах. Поэтому, чем меньше в муке примесей, включающих наружную оболочку зерна вместе с зародышем, то есть чем белее мука, тем опаснее она для организма.

Согласно статистике, люди, предпочитающие белый хлеб, в 3-4 раза чаще страда-

ют опухолями кишечника. Чем грубее хлеб, тем он полезнее, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка, т. е. весь комплекс микроэлементов и ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника.

В рацион онкологических больных нельзя включать продукты, приготовленные из дрожжевого теста, так как они нарушают кислотно-щелочное равновесие в организме. Исследованиями ученых А.Г. Качугина и А.А. Бодырева было доказано, что дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей. К сожалению, в нашей стране это открытие ученых осталось без внимания. А вот в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением.

Онкологическим больным следует отказаться от сахара, заменив его медом, сладкими фруктами, сухофруктами. Необходимо также уменьшить потребление поваренной соли, а при сердечно-сосудистых заболеваниях исключить ее полностью. Для присаливания блюд можно использовать морскую капусту, которая, кстати, придает им пикантный вкус. Такие овощи, как чеснок, лук, черемша, хрен, редька, дополняющие комбинации всех природных солей, также заменяют

меди, кобальта, они стимулируют кроветворение и препятствуют развитию патогенных организмов в желудочно-кишечном тракте. Известно также, что некоторые виды сухих заквасок, которые представляют собой высушенную культуру ацидофильных молочных бактерий, используются не только для лечения желудочно-кишечных заболеваний, но и рака. Однако употреб-лять можно только однодневный кисломолочный продукт.

В рацион онкологических больных должны входить также

ности) добавить свежие побеги одуванчика, гравилата городского, сныти, крапивы, медунницы (особенно полезна при лейкозах), то такое блюдо станет целебным.

В заключение напомним основные правила лечебного питания:

— *дневной рацион должен состоять из растительной пищи — 50-60% (чем больше ее в сыром виде, тем лучше), углеводной — 20-25%, остальное — белковая растительная пища;*

— *жидкость можно употреблять не позднее, чем за 15-20 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. Не пейте во время еды.*

Вода уходит из желудка через 10 минут после ее приема, унося с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует пищеварению; после еды 2-3-мя глотками воды

— *тщательно прожевывайте пищу до того момента, пока исчезнет ее специфический вкус. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего человек съедает пищи в 2-3 раза меньше;*

— *не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало;*

— *более вредное занятие, чем отдых (сон) после еды, трудно придумать. Лучшие прогулка, чтение на свежем воздухе;*

— *ужинайте не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты, съесть фрукты;*

— *один раз в неделю необходимо проводить разгрузочный день (фруктовый, соковый), либо голодать на талой воде и урине, либо применять сухое голодание по методике, описанной в предыдущей статье (см. «ПСС» № 4, 1998).*

Опираясь на общие правила и рекомендации при составлении рациона, не надо пренебрегать и желанием самого больного. Если он говорит «нет» предложенному продукту, настаивать не надо: этот продукт впрок не пойдет. И наоборот, если больному вдруг очень захотелось вкусить «запретный плод», то в ограниченном объеме, изредка ему можно это позволить. Положительная эмоция способна обезвредить практически любой, выпадающий из схемы лечебного питания продукт.

Безусловно, охватить такую обширную тему, как лечебное питание, — задача крайне сложная. Масса литературы по этим вопросам дополнит то, чего не удалось коснуться в силу ограниченного объема публикации.

А теперь приведем те принципы, которые положены в основу системы «Живица» и которые следует помнить каждому онкологическому больному.

1. *Не следует полагаться на какое-либо одно «универсальное» лекарственное средство, ибо в*

О НЕЗАПРЕТНЫХ ПЛОДАХ

«Лоуренс Бэдли был лечащим врачом сотен больных и инфицированных СПИДом... Часть лечения, пишет он, приблизительно 8-9 зубчиков чеснока ежедневно и увеличение дозы витамина С до 60-80 г в день, а также употребление лимонов с медом в питье».

«В Древнем Китае практиковали метод магического «обогрева» дома для установления власти над ним: 9 шкур лимона или апельсина вымачивали в котле с водой и эту воду разбрызгивали по всему полу, а ковры орошали из пульверизатора. Таким способом очищали дом от плохой Ци-энергии и злых духов».

«Закуска. Лимоны ошпарить кипятком, нарезать тонкими кружочками. Кружочек лимона обмакнуть с двух сторон в сахар и уложить на квадратный ломтик сыра (квадратик сыра должен быть меньше кусочка лимона), сверху закрыть вторым квадратиком сыра. В каждый полученный «бутерброд» воткнуть пластмассовую шпажку. Подать на блюде. Продукты: лимон — 2 шт., сыр — 200 г, сахар — 2 ст. л.»

Это выдержки не из медицинского, исторического или кулинарного издания. Они — из книги Н.И. Кудряшовой «Лечение лимонами», не менее интересно рассказывающей, кстати, и о «братьях» лимона — апельсине, грейпфруте и мандарине.

А могут ли по своим целебным свойствам сравниться с экзотическими цитрусовыми какие-нибудь растения средней полосы? Вспомним загадки: «Не ударив, не побив, заставит плакать», «Берешь в руки — смеешься, когда раздеваешь — плачешь». Догадались? Книга «Лук — природный целитель» — не сборник загадок. Написана она Николаем Даниковым (врачом по профессии и целителем по призванию, автором популярных изданий «Ваш травник», «Чудо-целитель — береза», «Исцеление возможно») и содержит 700 народных рецептов лечения луком и чесноком. Вот несколько принципов

необходимо прополоскать рот;

— *растительную пищу (салаты, винегрет и т.п.) следует принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи. В течение дня необходимо съесть хотя бы одну большую порцию салата, состоящего не более чем из четырех овощей (без соли, уксуса или других приправ). Зеленый салат поставяет ор-*

ЖИТЬ!

поваренную соль. Для приготовления пищи можно использовать соль грубого помола (каменная) (до 2 г в сутки)

Жидкую пищу способен

ЖИТЬ!

поваренную соль. Для приготовления пищи можно использовать соль грубого помола (каменную) (до 2 г в сутки).

Жирную пищу способен переваривать только здоровый человек. Вместе с тем жиры — это необходимый элемент для образования клеточных мембран, соединительной ткани и т.п. Часть жирных кислот, которые в организме не синтезируются, должна поступать с пищей. Такими растительными продуктами, способными обеспечить организм человека натуральными жирами, являются орехи, семечки, цельные зерновые, неочищенное растительное масло. В них в легкоусвояемых пропорциях собраны белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, ферменты, клетчатка. Но и здесь должна быть мера.

Больной, перешедший исключительно на фруктово-ореховую диету, может съедать не более 100 г орехов (или семян) ежедневно. Если к такой диете добавить кисломолочные продукты (что вполне допустимо при лечении онкологических процессов), то количество орехов должно быть сокращено. Кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, айран, мацони, йогурт) богаты белками и жирами и часто используются как заменители мяса и легкоусвояемых белков. Кисломолочный белок стимулирует деятельность печени, повышает сопротивляемость организма инфекционным болезням, в нем имеются все необходимые организму аминокислоты. Кисломолочные продукты содержат соли кальция, железа,

блюда из пророщенной пшеницы, нешлифованного риса, бобовых (в очень ограниченных количествах). В литературе есть сведения о том, что применение бобовых позволяло остановить рост раковых опухолей у лабораторных животных. Кроме того, фосфорные соединения, которыми богаты бобы и горох, обладают свойством соединяться с токсичными и радиоактивными элементами, которые затем выводятся через кишечник.

Целебное питание может быть очень дешевым, так как человек способен обходиться низкокалорийной и малобелковой пищей даже при длительных физических нагрузках. Добавляя в блюда свежую или высушенную огородную зелень, лесные съедобные травы, готовя салаты с луком, чесноком, другими овощами, приправляя их хреном, яблочным уксусом, соком лимона, мы потребляем продукты питания, сохраняющие свои естественные биологические свойства. Овощные салаты, которые заправлены овощными же соками, увеличивающими выделение желудочного сока, являются наиболее предпочтительными. Если в салат (или в суп после готов-

необходимо прополоскать рот;
— растительную пищу (салаты, винегрет и т.п.) следует принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи. В течение дня необходимо съедать хотя бы одну большую порцию салата, состоящего не более чем из четырех овощей (без соли, уксуса или других приправ). Зеленый салат предоставляет организму сложные белки и содержит витамины (А, В, С), а также железо, кальций в легкоусвояемой форме. Кроме того, в нем содержится хлорофилл, незаменимый для совершенного питания;

— нельзя смешивать углеводную пищу с белковой, то есть не есть орехи, семечки и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, сладкими фруктами;

— нельзя есть жиры одновременно с белками — сметану, растительное масло не следует есть с яйцами, орехами, семечками и другими белками, поскольку жир тормозит выделение желудочного сока;

— не надо смешивать кислые фрукты с белками, то есть цитрусовые, ананасы, кислые яблоки нельзя есть с орехами, семечками, яйцами;

— пить необходимо только талую воду, ибо она свободна от нежелательных примесей и является энергонасыщенной структурированной жидкостью;

— кофе и черный чай лишены какой-либо питательной ценности. Содержащиеся в них танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов в организме (особенно железа, кальция), витаминов группы В. Лучшее питье полезный, ароматный чай из трав, а также зеленый чай. Кофе по своему действию напоминает мясной бульон, в ответ на который в течение 15-20 минут происходит максимальное выделение желудочного сока;

дающий из схемы лечебного питания продукт. Безусловно, охватить такую обширную тему, как лечебное питание, — задача крайне сложная. Масса литературы по этим вопросам дополнит то, чего не удалось коснуться в силу ограниченного объема публикации.

А теперь приведем те принципы, которые положены в основу системы «Живица» и которые следует помнить каждому онкологическому больному.

1. Не следует полагаться на какое-либо одно «универсальное» лекарственное средство, ибо в таком случае больной использует всего лишь один из множества шансов, предоставляемых ему Природой.

2. Подбор разнообразных лекарственных средств должен учитывать гармоничное сочетание между этими средствами и индивидуальность пациента. Вся сумма применяемых в лечении лекарственных средств должна являться не простым их набором, а строго продуманным сбалансированным комплексом.

3. Рак — болезнь неправильного образа жизни во всех сферах (психозмоциональной, бытовой и пр.), который ведет к крайней степени нарушения саморегуляции организма, к последней стадии его зашлакованности и разрушению защитных сил иммунной системы. Поэтому, только изменив свой образ жизни, человек может рассчитывать на положительный результат.

4. Хроническая природа рака не должна настраивать человека на безысходность: опухоль можно взять под контроль и повернуть вспять развитие болезни, что доказывает опыт исцеления больных по системе «Живица». Только постоянная борьба, в сущности борьба жизни со смертью, принесет свои плоды, главным из которых будет полноценная, окрашенная положительными эмоциями ЖИЗНЬ.

Елена Голубенкова,
консультант центра
народной медицины «Живица»

фруте и мандарине. А могут ли по своим целебным свойствам сравниться с цитрусовыми какие-нибудь растения средней полосы? Вспомним загадки: «Не ударив, не побив, заставит плакать», «Берешь в руки — смеешься, когда раздеваешь — плачешь». Догадались? Книга «Лук — природный целитель» — не сборник загадок. Написана она Николаем Даниковым (врачом по профессии и целителем по призванию, автором популярных изданий «Ваш травник», «Чудо-целитель — береза», «Исцеление возможно») и содержит 700 народных рецептов лечения луком и чесноком. Вот несколько приведен-

ных в ней рекомендаций: «Для восстановления «жизненной силы» при половой слабости полезно ежедневно втирать круговыми движениями в основание позвоночника по 10-15

минут кашицу чеснока»; «Люди, постоянно работающие с приборами, испускающими ионизирующее излучение, должны регулярно принимать в пищу чеснок, чесночные таблетки, масло, вино».

Третья книга — немецкого автора Маргот Хельмис — посвящена уксусу, в частности яблочному, почему и названа «Яблочный уксус — волшебный эликсир здоровья». Здесь немало полезной и ценной информации. Мы, например, узнаем, что римские легионеры в военных походах ежедневно пили смесь уксуса с водой, которая прекрасно утоляет жажду и служит средством профилактики заразных болезней. Тем, кто предпочитает получать уксус в домашних условиях, не мешает знать, что «чем меньше сугубо искусственных и промышленных операций будет произведено в процессе изготовления такого натурального продукта... тем больше ценных веществ он будет содержать и тем более полезным окажется для организма. Яблочный уксус хорошего качества отличаются темный цвет, естественная мутность и в некоторых случаях даже пена на поверхности и осадок на дне».

Михаил Володкевич

домашние средства

№ 5 (45) МАЙ 1998 ГОД

Секрет «серебряной воды» известен давным-давно. А когда и кто впервые стал обладателем этого секрета, скрыто временем. То был, без сомнения, человек умный и наблюдательный. Может быть, добывая в серебряных карьерах породу, омыл он в ближнем роднике руки в незаживающих ранах, а они вдруг затянулись. Или задумался, почему не теряет свежести родниковая вода в кувшине, сколько бы ни стояла она в жарком аду проклятого Богом карьера. Могли разгадать тот секрет и хранители воды во дворце или в храме, где сосуды из серебра были не в диковинку. До сих пор пользуются люди этим благом. Правда, уже в иных масштабах и из иных источников...

...Что нам известно о серебре? Благородный металл белого цвета, ковкий, пластичный. Имеет наивысшую среди металлов электро- и теплопроводность, отражательную способность. Обладает бактерицидными свойствами: ионы Ag стерилизуют воду... Стоп! Добрались до главного: «серебряная» — это вода, где ионами серебра убиты все бактерии. Не стоит ли, кстати, задуматься, почему это в старых наших сказках, где оживают павшие от ран богатыри, воскрешение их совершается с помощью сначала мертвой, потом живой воды? Чуть ли не «по науке»: обеззараживание — исцеление.

В книге «Целебное питание на основе энергетической целесообразности» врач и ученый Галина Сергеевна Шатапова, автор известной системы естественного оздоровления, приводит случаи из собственной врачебной практики. Рассказывая о способах лечения, какими ей удавалось спасать безнадеж-

ных раковых больных, она упоминает и «потребление только очищенной структурированной воды, обработанной серебряными ионаторами».

Речь, видимо, идет о приборах, активно внедряемых в производство и быт усилиями вполне конкретной организации. Назовем мы ее в конце, рассказав прежде о генераторах «серебряной воды», над разработкой и выпуском которых на протяжении уже трех

годовую рану, вылечить кишечное расстройство, полоскать горло и нос при простудах. Можно долго перечислять недуги, излечиваемые при помощи «СИЛЬВА-93Э». Вспомним: ведь вода, обработанная ионатором, служила подспорьем даже в борьбе с онкологическими заболеваниями.

Предлагаем вам устроить ионатору «экзамен»: взяв два блюдечка, налейте в одно «сереб-

ряную», в другое — обычную воду и положите их кошке. Пушистый «независимый эксперт» в выборе не ошибется!

батарейки); абсолютно герметичен и надежен; имеет высокую производительность, долговечен. И что тоже немаловажно — он всегда под рукой, его с легкостью можно захватить с собой в дорогу. Прибор сертифицирован Госсанэпиднадзором и имеет патент Российской Федерации.

Новый бытовой ионатор «СИЛЬВА-93Э» разработала и запустила в серийное производство фирма «Ди Д».

Телефон для справок: (095) 153-24-76.

Ионатор продается в яркой упаковке с золотым тиснением. Его можно купить в лучших аптеках Москвы:

№ 1 «Феррейн»: ул. Никольская, 19/21;

АО «Галис Сервис»: ул. Часовая, 11, тел. 212-73-38;

«Антиспид»: ул. Кузнецкий мост, 20;

«Медицина для вас»: ул. Н. Первомайская, 47, тел. 465-72-45.

Ионатор «СИЛЬВА-93Э» можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресам: Волгоградский пр-т, 46/15, к. 333, тел. 179-10-20, факс 179-83-22; ул. Декабристов, д. 2, корп. 2, тел. 907-18-72, где вас проконсультируют по поводу применения ионатора.

Можно также воспользоваться услугами рассылки (см. с. 15).

ВОДА ЖИВАЯ, ВОДА МЕРТВАЯ... или «СИЛЬВА-93Э» В ДЕЙСТВИИ

десятилетий трудятся инженеры.

Последняя модификация ионатора «СИЛЬВА-93Э», поступающая массово потребителю, представляет собой прибор размером... с зажигалку! Стоит всего на десять секунд опустить его в стакан, как вода становится идеально стерилизованной.

Ионатор «СИЛЬВА-93Э» может очищать питьевую воду дома и на даче, в турпоходе и в купе поезда — всюду, где в этом возникает необходимость. Приготовленная с его помощью «серебряная вода» не теряет приобретенного качества на протяжении десяти лет, если даже хранить ее в самых неблагоприятных условиях. Это и природный антибиотик, которым можно промыть

«Серебряная вода» — надежный стерилизатор фруктов, овощей, посуды; прекрасный консервант для соков и всяческой провизии: достаточно одной ее ложки на целую банку продукта. Срок хранения консервов может увеличиваться до трех и более лет. Молоко и в летнюю жару будет сутками оставаться свежим, как после дойки, если посуду ополоснуть «серебряной водой». Разумеется, любознательный человек, имеющий в своем распоряжении ионатор «СИЛЬВА-93Э», будет находить обработанной им воде

Другое растение, которое я советую выращивать дома, — мирт. Это южное вечнозеленое дерево или кустарник с белыми пу-

Еще один полезный «сосед» по квартире — алоэ (столетник) — многолетнее вечнозеленое растение с мясистыми колю-

Анемия (малокровие) — заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в крови. Ане-

нимать, разведя водой, по 2 ст. л. перед едой).

● Положить в кастрюлю по 200 г: хорошего какао,

ГЕРАНЬ СПАСАЕТ ОТ РАН...

...и для кого не секрет, что состояние наше-

Рассказывая о способах лечения, какими ей удавалось спасать безнадеж-

ства на протяжении десяти лет, если даже хранить ее в самых неблагоприятных условиях. Это и природный антибиотик, которым можно промыть

ребриной водой». Разумеется, любознательный человек, имеющий в своем распоряжении ионатор «СИЛЬВА-93Э», будет находить обработанной им воде

где вас проконсультируют по поводу применения ионатора. Можно также воспользоваться услугами рас-сылки (см. с.15).

ГЕРАНЬ СПАСАЕТ ОТ РАН...

Ни для кого не секрет, что состояние наше-го здоровья теснейшим образом связано с эко-логической обстановкой. При этом выяс-нить, насколько она благоприятна у нас дома, не менее важно, чем определить уровень зага-зованности на улице. А комнатные растения — первое, что приходит в голову, когда речь заходит об «экологии дома».

Итак, какие растения полезно держать в своей квартире? На этот вопрос отвечает селекционер Загорянского питомника Зоя Сергеевна КОВАЛЕНКО.

Прежде всего я бы по-советовала выращивать ге-рань. Но не ту, которая ра-дует наш глаз пышными цветами и которую мы привыкли отождествлять с мещанским бытом, а ту, которая не цветет, — ге-рань лекарственную. Ее красивые резные листья обладают очень характер-ным запахом. Фитонциды, выделяемые этим растени-ем, успокаивают нервную систему, улучшают сон.

Настой различных ви-дов герани обладает вяжу-щим, обезболивающим, противовоспалительным действием, помогает при поносах, дизентерии. Он также способен раство-рять отложения при по-чечнокаменной болезни, ревматизме и подагре. Кроме того, это хорошее кровоостанавливающее средство (при маточных, легочных и носовых кро-воизлияниях).

Наружно настой упо-требляют для заживления ран, ожогов, порезов, язв, воспалительных заболе-ваний, сопровождаемых зудом кожи. Для лечения герани используют

для полоскания горла при анги-нах, для мытья головы при выпадении волос, а также для ванн при пе-реломах костей! Припарки из герани эффективны для лечения мозолей.

Способы приготовления:

Настой: в 2 стакана холодной кипяченой воды добавить 2 ч.л. измельчен-ных сухих листьев герани и настаивать их в течение 8 часов.

Настойка: 2 ч.л. мелко нарезанных листьев и стеблей герани высыпать в маленькую (приблизи-тельно 100 г) баночку и до-верху залить водкой или спиртом. Через 10-12 дней процедить получившуюся настойку. Ее хорошо до-бавлять в воду для ополас-кивания головы (на 1 л во-ды достаточно нескольких капель).

На собственном опы-те я убедилась в эффек-тивности настойки ге-рани при лечении молоч-ницы (для спринцевания: в 1 стакан теплой воды добавить несколько ка-пель настойки герани).

Другое растение, кото-рое я советую выращивать дома, — мирт. Это южное вечнозеленое дерево или кустарник с белыми ду-шистыми цветами. Его ветвь или венок из листь-ев — символ тишины, ми-ра и наслаждений, символ семейного счастья.

Настойка листьев мирта, обладающих, кста-ти, очень приятным запахом, — эффективное средство для лечения грибковых заболеваний. Ингаляция миртовыми листьями (залейте листья кипятком и подышите над паром) облегчает приступ мигрени.

Цветы мирта не толь-ко приносят эстетичес-кое наслаждение. Зава-ренные как чай, они по-могают при желудочно-кишечных заболеваниях.

Создавая домашнюю «зеленую аптеку», не за-будьте о стручковом перце. Я бы посоветовала остано-вить свой выбор на крас-ном — он более жгучий.

Красный перец — не-заменимое средство при простудных заболеваниях (в частности, при брон-хите, когда есть опас-ность, что инфекция про-никнет в легкие). Доста-точно взять кусочек пер-чика величиной с ноготь и вскипятить его в 200-250 мл молока. Затем пе-рец вынуть, а молоко в максимально горячем ви-де (как только сможете вытерпеть) выпить лежа в постели. Никакой горечи или жжения вы не почув-ствуете, зато очень скоро появится ощущение сильного тепла внутри.

Еще один полезный «сосед» по квартире — алоэ (столетник) — много-летнее вечнозеленое рас-тение с мясистыми колю-чими листьями. Сок алоэ — прекрасное средство для возбуждения аппетита. Он способствует улучшению пищеварения, обладает слабительным, желчегон-ным, сильным тонизиру-ющим, противовоспали-тельным и бактерицид-ным действиями.

Свежие листья, мазь и эмульсию из сока алоэ употребляют для лечения дерматита и ожогов. Сок используют также для по-лоскания при заболевани-ях десен. В гинекологичес-кой практике для лечения эрозии шейки матки во-влагалище вводят тампон, смоченный соком алоэ. При остром рините реко-мендуется три раза в день закапывать в нос по 5-8 капель сока.

Людам, страдающим туберкулезом, рекоменду-ется следующее средство: смешать 150 мл сока алоэ, 100 г сливочного масла (смазца или гусиного жи-ра), 100 г меда, 100 г порош-ка какао. Смесь принимать по 1 ст. л. на 1 стакан го-рячего молока 2-3 раза в день.

Общеукрепляющая смесь на основе сока алоэ:

Для взрослых: смешать 150 мл свежего сока, 250 г меда, 350 г вина «Кагор». Для детей: смешать 100 мл сока, 500 г толченых грец-ких орехов, 300 г меда, сок 3-4 лимонов. Смесь при-нимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Записала Елена Батырева

Анемия (малокро-вие) — заболевание, ха-рактеризующееся сни-жением содержания ге-моглобина в крови. Ане-мия может возникнуть в результате острых или хронических кровопо-терь, повышенного раз-рушения эритроцитов из-за недостаточной функции костного мозга — основного кроветвор-

нимать, разведя водой, по 2 ст.л. перед едой).

● Положить в кастрюлю по 200 г: хорошего какао, нутряного свиного сала, меда и сливочного масла; смесь довести на медлен-ном огне, постоянно по-мешивая, до полного рас-творения. После того как вскипит, снять с огня и дать смеси остыть, за-тем поместить ее в стек-

АНЕМИЯ

ного органа. Анемия развивается при некото-рых заболеваниях (на-пример, инфекцион-ных, глистных). Наибо-лее распространена ане-мия, связанная с нехват-кой железа в организме.

Рекомендации

- Принимать свежие плоды кизила или свежий сок одуванчика.
- Детям, страдающим этим заболеванием, да-вать «хлебцы», пригото-вленные из высушенной и растертой в порошок травы лесного подорож-ника.
- Употреблять протер-тую морковь, сваренную в молоке.
- Принимать тополе-вый уголь по 2-4 ч.л. в день до и после еды.
- 60 г травы тысячели-стника залить 0,5 л ки-пятка, настоять 1 час, остудить, процедить (принимать по 1 ч.л. 3 ра-за в день); но лучше 20-процентная настойка травы и цветков тысячелистника на водке (при-

лянную банку. Хранить в темном прохладном мес-те. Размешать чайную ложку смеси в стакане горячего молока, при-нимать 3-4 раза в день в за-висимости от степени истощения человека. (Это средство помогает больному в начале заболе-вания. Если при этом бу-дут запоры, есть больше чернослива или других фруктов или соков.)

● 300 г очищенного чесно-ка залить 0,5 л чистого спирта, настоять 3 неде-ли; принимать 3 раза в день по 20 капель настоек, запивая 1/2 стакана молока.

● Пить настойку из ши-повника 3 раза в день по-сле еды.

● 250 г майской полыни залить 0,5 л водки, на-стоять 21 день в темном и теплом месте; при-нимать по утрам натощак по капле настойки, запи-вая ее глотком воды. Курс лечения — 3 недели.

● Включить в рацион све-жие ягоды земляники, регу-лярно есть вареную свеклу.



Большинство наших читателей в своих письмах просят рассказать о традиционных, народных методах лечения той или иной болезни. Поэтому, отвечая на ваши вопросы, кандидат медицинских наук, врач Марина Владимировна ЛАВДОВСКАЯ основное внимание уделяет фитотерапевтическим рецептам, а также советам по рациональному питанию. Однако и Марина Владимировна и редакция настоятельно рекомендуют прежде, чем приступить к лечению, проконсультироваться с врачом.

ПАНКРЕАТИТ

«У меня хронический панкреатит. Пожалуйста, дайте совет, какие овощи и фрукты при этой болезни можно употреблять, какие нельзя?»

А. Ломаева, г. Воткинск

При обострении воспаления поджелудочной железы рекомендуется диета с повышенным содержанием белка и ограничением сахара. Прием всех овощей и фруктов в таких случаях лучше ограничить, овощи желательно использовать в супах, в протертом виде. После снятия обострения, в спокойный межприступный период в принципе можно вводить в

рацион овощи и фрукты в свежем виде, но желательно не злоупотреблять фруктами и овощами с повышенным содержанием легкоусвояемых углеводов, такими как виноград, бананы, персики, черешня, малина, изюм, курага, чечевица, горох желтый, соя, картофель. Содержание в пище цитрусовых должно быть крайне ограничено. Можно безбоязненно есть стручковую фасоль (обладает сахаропонижающим действием), шпинат, свежие огурцы, ревень, кочанный салат, редис, сельдерей, тыкву, яблоки, арбуз. Очень полезна свежая клюква, которая усиливает секрецию панкреатического сока.

ПНЕВМОСКЛЕРОЗ ЛЕГКИХ

«Я выписываю и читаю вашу газету уже давно, читаю все от первого листа до последнего... Напишите, пожалуйста, о пневмосклерозе легких, что это за болезнь и как она лечится».

А.А. Болдышева

Пневмосклероз легких не является самостоятельным заболеванием — это результат воспаления легких, воспаления бронхов, туберкулеза, сифилиса, а также профессиональных заболеваний легких, болезней сердца (в том числе пороков), поражений сосудов аллергической природы. Пневмосклероз связан с замещением нормальной ткани легких более грубой соединительной тканью (по типу рубца). При обострении основного забо-

труднением вследствие этого бронхиальной проходимости, показан дренаж (осушение) бронхов под наблюдением медперсонала.

Необходимо принимать препараты, стимулирующие иммунитет и обладающие рассасывающими свойствами: алоэ, стекловидное тело, экстракт элеутерококка, китайский лимонник, заманиху, аралию маньчжурскую, дибазол, натрий нуклеонат, тактивин, тимоген и др.; показано проведение физиотерапевтических процедур (электрофореза с хлористым кальцием, диатермии, ингаляционной терапии), массажа грудной клетки, лечебной гимнастики с обязательным включением в нее элементов дыхательной гимнастики.

Применяются статические и динамические дыхательные упражнения. К статическим относятся упражнения, не связанные с движением: раз-

нической дыхательной недостаточностью на фоне пневмосклероза легких является плавание. Основу занятий составляет выдох в воду с погружением лица, выдох под во-

дой, а также упражнения с задержкой дыхания после выдоха и упражнения на расслабление («поплавок», «медуза»). Полезно также плавание стилем «кроль» и «брасс».

ПОЛИКИСТОЗ ПОЧЕК

«Напишите о таком заболевании, как поликистоз почек и печени. По словам врачей, эта болезнь неизлечима. Так ли это?»

В.В. Быков, г. Минск

Поликистоз почек — замещение ткани почек воздушными полостями или кистами; врожденное, генетически обусловленное заболевание. Больше чем у половины больных поликистоз почек сочетается с поликистозом печени, поджелудочной железы, легких.

При небольших размерах кисты, как правило, не вызывают никакого дискомфорта и чаще всего обнаруживаются случайно, при рентгенологи-

ческом или ультразвуковом исследовании. Увеличение размеров кист сопровождается болями в пояснице (поликистоз почек) или в правом подреберье (поликистоз печени). Осложнениями поликистоза могут быть: разрыв органа; нагноение в органе; злокачественное перерождение; замещение ткани органа множественными полостями.

Последнее осложнение чревато возможным развитием почечной (поликистоз почек) или печеночной (поликистоз печени) недостаточности.

Лечение поликистоза сводится (при необходимости) к иссечению стенок кист с разрушением их внутренних оболочек электроножом или лучом лазера.

О ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

«Говорят, что при язвенной болезни, для того чтобы зарубцевалась язва, нужно употреблять белок. А можно ли для рубцевания язвы желудка глотать сперму, содержащую, как известно, много белка?»

Читательница, г. Краснодар

Для успешного рубцевания язвы больным необходимо включать в диету белковые продукты — нежирные сорта мяса, рыбы, творог. Вместе с тем не меньшей эффективностью обладают гречка и овес, содержащие вещества, улучшающие питание поврежденных тканей и ускоряющие заживление язвы.

Сперма содержит большое количество белка, обладающего мощным ал-

лергенным и иммуногенным воздействием, что больным, страдающим аллергическими и иммунологическими нарушениями просто противопоказано.

Возможности применения спермы в настоящее время ограничены опасностью инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Именно сперма содержит наибольшее число частиц этого вируса. Правда, он нестойко при нагревании, но одновременно происходит и денатурация содержащегося в сперме белка. Не менее неприятны возможности заражения другими микроорганизмами, являющимися причиной развития так называемых БПП-болезней, передаваемых половым путем — вирусы герпеса, цитомегаловирусы, хламидии и др.

ВНИМАНИЕ!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ.

НА НАШУ ГАЗЕТУ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ

Пневмосклероз легких не является самостоятельным заболеванием — это результат воспаления легких, воспаления бронхов, туберкулеза, сифилиса, а также профессиональных заболеваний легких, болезней сердца (в том числе пороков), поражений сосудов аллергической природы. Пневмосклероз связан с замещением нормальной ткани легких более грубой соединительной тканью (по типу рубца). При обострении основного заболевания прогрессирует и пневмосклероз. Постепенно уменьшается дыхательная поверхность легкого, образуется патологическое расширение воздушных пространств (эмфизема), развивается нарушение кровообращения легких и хроническая дыхательная недостаточность. Появляются одышка, сначала после физической нагрузки, затем в покое, быстрая утомляемость и снижение работоспособности, синюшность кожных покровов, головные боли, бессонница или сонливость, снижение настроения и пр.

Лечение хронической дыхательной недостаточности предполагает в первую очередь лечение причины ее возникновения (хронического бронхита, бронхиальной астмы). Целесообразно использовать препараты, уменьшающие кислородное голодание тканей, среди которых большая роль принадлежит лекарственным растениям. Приводим рецепт фитосбора, успешно применяемого в таких случаях.

Плоды аниса, листья березы, листья вахты, трава зверобоя, цветы календулы, цветы клевера, трава крапивы, трава лабазника, листья мать-и-мачехи, трава Melissa, трава пастушьей сумки, трава хвоща полевого, корень цикория, трава пустырника, побеги багульника, цветы арники — в равных частях. 10 г измельченного до порошка сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать в термосе 3 часа, остудить, процедить, принимать в теплом виде по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Для снятия одышки, вызванной скоплением вязкой мокроты и за-

стояния бронхов, заманиху, аралию маньчжурскую, дибазол, натрия нуклеонат, тактивин, тимоген и др.; показано проведение физиотерапевтических процедур (электрофореза с хлористым кальцием, диатермией, ингаляционной терапией), массажа грудной клетки, лечебной гимнастики с обязательным включением в нее элементов дыхательной гимнастики.

Применяются статические и динамические дыхательные упражнения. К статическим относятся упражнения, не связанные с движением: различные типы дыхания (верхнегрудное, нижнегрудное, полное, диафрагмальное), сочетание дыхания с произнесением различных звуков и др. Динамические дыхательные упражнения — это упражнения, при которых дыхание сочетается с другими движениями. Например, вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и их подъем до уровня плеч, выдоху — наклоны и сгибания туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук. Для улучшения вентиляции верхушек легких упражнения лучше выполнять при «освобожденном» верхнем плечевом поясе (например, руки на талии). При наклоне туловища в сторону с поднятием противоположной руки и выполнении вдоха улучшается дыхание в нижних отделах легких на стороне поднятой руки. Для занятий дыхательной гимнастикой нужна консультация инструктора-методиста ЛФК.

Помимо дыхательных упражнений рекомендовано проводить звуковую гимнастику, которая состоит в произнесении звуков и их сочетаний в определенном наборе и строго определенным образом, с обязательным выполнением двух упражнений — закрытого стога (звук «mmm») и очистительного выдоха («пфф»). Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности: ти дыхания: вдох через нос 1-2 сек, пауза 1 сек, активный выдох через рот 2-4 сек, пауза 4-6 сек. Рекомендуются гласные звуки произносить в следующей последовательности: у, о, а, е, и (например, бух, бох, бах, беж, бих).

Эффективным методом физической реабилитации больных с хро-

ют гречка и овес, содержащие вещества, улучшающие питание поврежденных тканей и ускоряющие заживление язвы.

Сперма содержит большое количество белка, обладающего мощным ал-

лельными свойствами. Микроорганизмами, причиной развития так называемых БПП-болезней, передаваемых половым путем — вирусы герпеса, цитомегаловирусы, хламидии и др.

ВНИМАНИЕ!

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ.**

**НА НАШУ ГАЗЕТУ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ
ПО КАТАЛОГУ «ГАЗЕТЫ, ЖУРНАЛЫ»
АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ»**

Ф. СП-1

Министерство связи Российской
Федерации ГПС "Моспочтамт"

АБОНЕМЕНТ на газету **32620**
журнал (индекс издания)

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Количество
комплектов:

на 19 ____ год по месяцам

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ место литер на газету **32620**
журнал (индекс издания)

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов
пере- адресовки руб. коп.

на 19 ____ год по месяцам

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Как объясняют психиатры, болезненная раздражительность возникает тогда, когда взрывная реакция становится каждодневной и постепенно переходит в неподдающееся контролю поведение. В этом случае речь идет уже о психопатии. Что это такое: болезнь или своеобразная черта характера?

Медики не могут однозначно ответить на этот вопрос. Скорее всего, и то, и другое. Неадекватная реакция, обычно свойственная человеку лишь в период нервного стресса, становится привычкой. Таким образом, психопатия — это стойкие изменения характера.

Впрочем, частые приступы раздражительности еще не повод для того, чтобы назвать человека «психопатом». Налицо должны быть и другие симптомы заболевания: резкие переходы настроения от «черной» меланхолии, сопровождающейся упадком сил, к перевозбуждению и эйфории; нетерпимость к критике; некоммуникабельность вследствие боязни быть обиженным; ощущение смутного страха и трево-

ги, казалось бы не имеющие причин. Среди физиологических проявлений психопатии можно назвать плаксивость, высокую утомляемость, бессонницу, потливость, вес, неадекватный потребляемой пище (человек мало ест, но полнеет, либо наоборот).

Психопатами не рождаются, ими становятся. Мы все порой в гневе произносим слова, за которые потом краснеем, — лишь бы что-нибудь сказать для разрядки. По мере того, как привычка «заводиться» по разным поводам закрепляется, нарушается нормальное функционирование нервной системы, что зачастую влечет за собой учащение сердцебиения и затрудненное дыхание. Постепенно изменения рефлексивной деятельности становятся устойчивыми, и для того чтобы успокоиться, бывает недостаточно одной только внутренней уставки. Иными словами, чем чаще вы срываетесь, тем труднее осуществлять внутренний самоконтроль, тем продолжительней и болезненней вспышки вашего гнева.

Для того чтобы желание перестрелять всех подряд не стало вашей обычной реакцией на неприятности, прежде всего избегайте так называемых

клетчатых случаев не вступайте с ним в объяснения. Попробуйте «жертвы» оправдать, разяснить свою позицию — грубейшая психологическая ошибка.

КАК НЕ ЗАВЕСТИСЬ С ПОЛ-ОБОРОТА

Стресс — бич современного общества. Издерганный человек начинает «заводиться» по самым незначительным поводам: чуть что — впадает в ярость, резко обрывает разговор, не слушая собеседника. Словом, такие личности становятся крайне неприятными в общении, и от них постепенно начинают отворачиваться друзья и знакомые.

Как возникают «дурные манеры» и почему так трудно от них избавиться, особенно когда они входят в привычку? Зачастую одного только желания человека стать лучше бывает недостаточно. Не помогают также и многократные попытки сдерживать себя — они просто напросто ведут к тому, что раздражение накапливается внутри и в один прекрасный момент все равно прорывается наружу.

«стрессогенных» людей — тех, которые просто получают удовольствие, говоря вам гадости.

Правило первое: если «агрессор» возмущен, ни в

Взвинченному «агрессору», готовому закатить скандал, вы все равно ничего не докажете.

Правило второе: если этим «агрессором» являе-

тесь вы сами, попытайтесь переломить себя, постепенно приучаясь к спокойному уравновешенному тону, при котором людям будет проще вас понять.

Впрочем, как «агрессорам», так и «жертвам» полезно выработать следующую привычку: не поддавайтесь желанию сразу же начать выяснение отношений, особенно в резкой манере. Важно не втягиваться в разговор даже мысленно. Для этого наберитесь терпения. Его понадобится совсем немного: всего на 2-3 минуты. Обычно за это время удастся погасить зарождающееся нервное раздражение. Помните: бесполезно создавать видимость спокойствия. Спокойствие должно быть реальным.

Достичь этого можно, быстро покинув помещение, где произошла неприятная сцена, и выпив стакан воды. Считайте глотки — это хорошо успокаивает и отвлекает. Затем постарайтесь переключить внимание на другой предмет. Когда человек взволнован, его движения резки и порывисты.

Поэтому, желая успокоиться, начните двигаться медленно и плавно.

Другой вариант — прогулка. Вообще чаще бывайте на свежем воздухе, особенно в красивых местах. Приятные зрительные ощущения быстро снимают нервное раздражение.

Впрочем, можно восстанавливать силы и по-другому. Для того чтобы полностью расслабиться, позвольте себе нарушение режима: ешьте и спите, когда и сколько захотите. При этом убирать постель и мыть посуду вовсе не обязательно.

Чтобы закрепить привычку к терпимости, после ссоры начните первым говорить тихим мягким голосом. Ведь «ласковое слово и кошке приятно».

И еще одно: поскольку функционирование нашей нервной системы тесно связано с важнейшими функциями организма, нервное истощение легко может вылиться в физический недуг. Помните: истерички никогда не отличались богатырским здоровьем.

Ирина Лапшина

КОГДА ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ — ВОЛК...

территории появляется чужак, жестокая схватка неизбежна.

И в этом смысле люди не так уж далеко ушли от животных. Мы защищаем свое личное пространство от вторжения

вызывают подобное поведение двояким образом: либо вы чем-то понравились незнакомцу и он неосознанно жаждет психологического контакта с вами, либо, увы, ваша персона его абсолютно не интересует — просто ваш попутчик является личностью чрезвычайно уверенной в себе. Исследования показали, что у людей, обладающих подобным качеством, инстинкт защиты личного пространства выражен слабо.

На основании этих исследований российские психологи разработали особый психотерапевтический метод в помощь

Любопытным оказался результат исследования границ личного пространства между детьми переходного возраста и их родителями. С одной стороны, подросток яростно защищает свое право на независимость, но с другой... вдруг может неожиданно попросить маму погладить его по голове или почитать на ночь. Чем продиктовано подобное поведение? Как считают специалисты, это просто-напросто желание едва вышедшего из детского возраста человека сократить психологическую дистанцию, обознача-

КОГДА ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ — ВОЛК...



Что такое «коммуналка»? Очередь в ванную, напоминающая массовое паломничество в Мавзолей, взаимные мелкие пакости на кухне и, конечно, скандалы. Участники их, израсходовав весь боезапас «комплиментов» в адрес друг друга, а может, напоследок и метнув в неприятеля нечто более весомое (например, кастрюлю), разбегаются по своим комнатам, дружно хлопнув дверями. Почему конфликты считаются неотъемлемой частью жизни в коммунальной квартире? По мнению психологов, подобное выяснение отношений рождено подсознательной попыткой каждого человека защитить от посягательств свое «жизненное пространство».

Специалисты утверждают, что даже ребенок остро нуждается в личной территории, где он мог бы чувствовать себя свободно. Такое обособление от окружающих необходимо малышу для того, чтобы в дальнейшем научиться выражать себя как личность.

Потребность в личном пространстве мы получили в наследство от далеких предков, квартировавших на пальмах. Причем у животных она всегда выполняла и выполняет строго защитную функцию — когда в пределах облюбованной зверем

территории появляется чужак, жестокая схватка неизбежна.

И в этом смысле люди не так уж далеко ушли от животных. Мы защищаем свое личное пространство от вторжения гораздо чаще, чем это осознаем.

Представьте, что вы возвращаетесь домой поздно вечером. Подошел автобус, причем совершенно пустой, и вы садитесь. На следующей остановке к вам присоединяется еще один попутчик. Где он сядет? Скорее всего в другом конце салона. По пути входящие пассажиры будут рассаживаться так, чтобы оказаться максимально удаленными друг от друга. Практика показывает, что садиться рядом люди начнут лишь тогда, когда свободных «автономных» мест не останется.

Совсем иначе дело обстоит, если речь идет о хорошо знакомых людях. Компания друзей всегда старается держаться вместе, тесным кружком. Следовательно, дистанция физическая является строгим мериллом дистанции психологической. И чем меньше пространственная отчужденность между людьми, тем более размытыми будут границы их личной территории.

Впрочем, бывают ситуации, когда, например, в транспорте при наличии свободных мест к вам подсаживается совершенно незнакомый человек. Психологи истолко-

вывают подобное поведение двояким образом: либо вы чем-то понравились незнакомцу и он неосознанно жаждет психологического контакта с вами, либо, увы, ваша персона его абсолютно не интересует — просто ваш попутчик является личностью чрезвычайно уверенной в себе. Исследования показали, что у людей, обладающих подобным качеством, инстинкт защиты личного пространства выражен слабо.

На основании этих исследований российские психологи разработали особый психотерапевтический метод в помощь застенчивым людям. На занятиях Клуба практической психологии, которым руководит Николай Козлов, незнакомым людям прежде всего предлагается сесть максимально близко друг к другу, чтобы затем... погладить соседей по голове. Это несложное упражнение, сокращающее физическую дистанцию между людьми, довольно быстро помогает избавиться от комплексов, порожденных страхом вторжения чужаков на личную территорию.

Психологами, на этот раз американскими, был определен так называемый предел близости. Дистанция общения между людьми была поделена на четыре зоны, в зависимости от степени эмоциональной близости собеседников. «Интимная» дистанция (15-16 см) принята между влюбленными и родственниками. «Личная» (46 см-1,2 м) — между друзьями. Просто знакомые люди обычно общаются друг с другом в пределах «социальной» зоны (1,2-3,6 м). И наконец максимальная — «публичная» — дистанция (до 4 м) используется при служебном и деловом общении.

Любопытным оказался результат исследования границ личного пространства между детьми переходного возраста и их родителями. С одной стороны, подросток яростно защищает свое право на независимость, но с другой... вдруг может неожиданно попросить маму погладить его по голове или почитать на ночь. Чем продиктовано подобное поведение? Как считают специалисты, это просто-напросто желание едва вышедшего из детского возраста человека сократить психологическую дистанцию, образовавшуюся между ним и родителями, через непосредственный физический контакт.

Супруги, предпочитающие решать семейные проблемы, разойдясь на ночь по разным комнатам, скорее всего к консенсусу так и не придут. Мало того, такое поведение чревато окончательным разрывом отношений. Для решения проблем на семейном фронте американский психотерапевт Сэмюэль Данкел советует мужу и жене не только спать вместе, но и лицом друг к другу. Так сокращается физическая, а следовательно, и психологическая дистанция между ними. Восстановленная духовная близость поможет, в итоге, найти взаимопонимание.

И последний совет: не тратьте драгоценную энергию на словесные баталии. Если вы злитесь, просто отойдите от вашего обидчика. Разрыв психологических контактов охладит и вас, и его. И, напротив, если вы поссорились с близкими и самолюбие не позволяет вам заговорить первым, достаточно одного ласкового прикосновения, и вас поймут без слов.

Марина Уманская

ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА «ЦЕЛЕБНЫЙ СУХОЙ ПОСТ»

от желчно- и мочекаменной болезней, различных болезней желудочно-кишечного тракта. Кроме того, метод помогает бороться с любыми новообразованиями и искоренять вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркоманию), так как он основан на очищении крови. Гарантируется коррекция фигуры за 2 недели!

Метод успешно прошел апробацию в медицинских и научно-исследовательских институтах и одобрен Минздравом (патент Российской Федерации № 2028160 «Способ реабилитации организма»). Он прост и доступен в применении.

Заказав видеокурс, состоящий из фильма-пособия на 3-х видеокассетах, вы получите дополнительно методическое пособие (3 брошюры) и подробную консультацию специалиста конкретно по вашей проблеме.

Стоимость видеокурса (3 видеокассеты + методика + консультация) — 290 000 руб. (290 руб.). Оплата наложенным платежом (при получении на почте).

Стоимость отдельно методического пособия (3 брошюры) — 50 000 руб. (50 руб.). 100-процентная предоплата (почтовым переводом).

Заявки на получение видеокурса и почтовые переводы за методическое пособие направляйте по адресу: 113303, Москва, а/я 14, Пантюшкову А.В.

Справки по тел. (095) 318-40-30

ПУБЛИКАЦИЯ КЛУБА «НАТУРОПАТ»

Московский клуб «Натуропат» пропагандирует здоровый образ жизни. В клубе собрана уникальная библиотека, где помимо обширной картотеки народных средств лечения хранятся первые переводные тексты зарубежных натуропатов, а также работы наших ученых, которые в советское время были доступны лишь узкому кругу единомышленников. Руководитель клуба Елена Владимировна РУМЯНЦЕВА старается сделать эти работы достоянием читателей.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию отрывок из труда П.Х. Кискина по культуре диетик. Профессор Петр Христофорович Кискин был ярким представителем молдавской школы натуропатов. Особое внимание он уделял факторам риска в режиме питания, следуя главной заповеди Гипократа: «Не навреди».

В мире разработаны сотни различных диет. В зависимости от используемых продуктов и технологии приготовления блюд они могут быть разделены на три типа: 1) смешанные, включающие продукты растительного и животного происхождения; 2) вегетарианские, состоящие из продуктов растениеводства либо с добавкой «неубойных» продуктов (молоко, яйца, икра и др.), часто с технологической их обработкой; 3) натуральные — из свежих сырых культурных или диких растений, где кратковременной обработке огнем подвергаются лишь зерна злаков и бобовых растений.

Всем перечисленным группам питания свойствен ряд преимуществ и недостатков. Но последние два отличаются тем, что они больше отвечают ныне потребностям людей, ведущих малоподвижный образ жизни в городах, прежде всего из-за низкой калорийности их рационов, препятствующей ожирению и избыточному весу.

Натуральное питание — это сырая, «живая» пища, снабжающая нас энергией за счет энергии солнца, аккумулируемой хлорофиллом. Переходить на него надо добровольно, на основании твердых убеждений.

Натуралистам природа предоставила большое разнообразие продуктов питания по сезонам. Так, весной лучше использовать больше зелени. Полезны дикie и культурные травы, летом — фрукты и ягоды по мере их созревания, осенью — овощи и поздние фрукты. Зимой можно добавлять в рацион к сохраняющимся без консервирования летним продуктам зерна злаков и зернобобовых,

сухофрукты, засушенные травы, замороженную зелень и др.

Чтобы богатая клетчаткой растительная пища лучше усваивалась, есть нужно при острой необходимости, то есть при наступлении истинного голода, а не по прихоти спровоцированного аппетита. Перерыв между приемами пищи зависит от продуктов: при употреблении соков-коктейлей, киселей, травяных чаев — 1-2 часа; салатов — 2-3 часа и более; каш, похлебок, лепешек и недрожевого хлеба, лаваша — 4-6 и более часов. Между трапезами не рекомендуется закусывать. При жажде чис-

тую воду или соки следует пить за полчаса до или через два часа после еды. Есть надо медленно, не спеша, тщательно пережевывая пищу. Чем тверже она, тем дольше надо жевать — до превращения ее в жидкую кашу.

Жидкости желательно пить малыми глотками и также медленно.

Важно не переседать. Причем объем пищи зависит от возраста и физических нагрузок. Подбирать продукты желательно по собственному вкусу, допуская не раздражающие приправы из зелени, орехов, семян, растительного нерафинированного масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.).

СОВЕТЫ НАТУРИСТАМ



Члены клуба «Натуропат» считают основным источником оздоровления природу. Уже не первый год с приходом весны собираются они на пешие (не очень быстрым шагом) загородные прогулки, которые приносят не только удовольствие, но и пользу: их участники обучаются лечению травами, глиной и многomu другому.

Как только растает снег, в деревьях начнется сокодвижение и запоют птицы, возобновятся эти поездки (примерно два раза в неделю) за здоровьем, общением, хорошим настроением.

Первоначально растительная диета плохо насыщает и придется съедать много салата, есть часто. Но даже небольшие добавки зернобобовых — фасоли, гороха в стручках летом, сои, нута, чечевицы в виде каши, лепешек из пропаренных зерен, семечек зимой — скоро доведут до сытости.

Заметим, что общепринятое европейское смешанное питание при определенных условиях также может обеспечить прочное здоровье. Для этого нужно соблюдать щадящие приемы приготовления пищи и учитывать ряд ограничений, исключать из диеты нежелательные продукты. Так, полезно: 1) есть только свежеприготовленные блюда, без повторного подогрева; 2) ограничить число приемов пищи, например, отказаться от завтрака и позднего плотного ужина; 3) исключить жареные, консервированные, копченые, соленые продукты; 4) сократить потребление соли, острых специй, аперитивов; 5) ограничить объем пищи; 6) увеличить добавку овощей, фруктов, зелени к мясным и кисломолочным блюдам, употреблять преимущественно баранину, говядину, дичь.

Кроме того полезно, как и при натуральном питании, быть физически активным, закаливаться, проводить очистительные процедуры — периодически клизмы, разгрузочные и голодные дни. Авиценна, например, рекомендовал один день в неделю обходиться без пищи или есть три раза в течение двух дней (еженедельно), П.Брэгг — не есть 24 или 36 часов в неделю, П.Иванов — 36-48 часов в неделю, С.Акопян — голодать три дня в месяц подряд.

П.Х. Кискин

Итак, приглашаем всех желающих на прогулки по маршрутам, пролегающим вдоль Усовской ветки Белорусской железной дороги.

Будьте с нами!
Будьте здоровы!

Контактные телефоны:

497-23-94 — руководитель клуба «Натуропат» Елена Владимировна Румянцова;
491-35-52 — Анатолий Андреевич Гринько;
494-61-55 — Тамара Степановна Куриук.

хлорофиллом. Переходить на него надо добровольно, на основании твердых убеждений.

Натуралистам природа предоставила большое разнообразие продуктов питания по сезонам. Так, весной лучше использовать больше зелени. Полезны дикие и культурные травы, летом — фрукты и ягоды по мере их созревания, осенью — овощи и поздние фрукты. Зимой можно добавлять в рацион к сохраняющимся без консервирования летним продуктам зерна злаков и зернобобовых,

Чтобы богатая клетчаткой растительная пища лучше усваивалась, есть нужно при острой необходимости, то есть при наступлении истинного голода, а не по прихоти спровоцированного аппетита. Перерыв между приемами пищи зависит от продуктов: при употреблении соков-коктейлей, киселей, травяных чаев — 1-2 часа; салатов — 2-3 часа и более; каш, похлебок, лепешек и недрожевого хлеба, лаваша — 4-6 и более часов. Между трапезами не рекомендуется закусывать. При жажде чис-

природу. Уже не первый год с приходом весны собираются они на пещи (не очень быстрым шагом) загородные прогулки, которые приносят не только удовольствие, но и пользу: их участники обучаются лечению травами, глиной и многому другому.

Как только растает снег, в деревьях начнется сокодвижение и запоют птицы, возобновятся эти поездки (примерно два раза в неделю) за здоровьем, общением, хорошим настроением.

Итак, приглашаем всех желающих на вдоволь Усовской ветки Белорусской железной дороги.

Будьте с нами!

Будьте здоровы!

Контактные телефоны:

497-23-94 — руководитель клуба «Натуропат» Елена Владимировна Румянцева;

491-35-52 — Анатолий Андреевич Гринько;

494-61-55 — Тамара Степановна Куришук.

Я ВЕРНУСЬ В НЕСЕБР



Из TV-интервью
Натали Гольцовой:

...Наверное, это первая зима в моей жизни, которую я прожила без головной боли и цитрамона. Позвоночник уже не доставляет мне страданий, да и жизнь вообще стала богаче, интереснее и ярче. Вернулись силы. И, если хотите, молодость. Обязана я этим оздоровительным двухнедельным комплексам «Помоги себе сам» в Алуште и в болгарском городе Несебре. И этим летом

я проведу отпуск в Несебре, в Болгарии.

Замечательно, что можно хоть раз в году подумать о себе, отдохнуть и поработать с методистами и врачами, которые научат, как быть здоровой. Этот опыт позволяет мне уже сегодня помогать не только себе, но и своим подругам... «Помоги себе сам» в Несебре — настоящая школа здоровья и жизни.

Справка: город Несебр — замечательный памятник мировой

культуры — находится на черноморском побережье Болгарии в районе известнейших курортов Солнечный берег, Поморье и Золотые пески.

Это город-музей, в храмах которого сохранились уникальные фрески и иконы, датируемые X-XI веком. Он расположен на небольшом острове в полукилометре от берега, так что с моря даже в самое жаркое время дня веет прохладой.

Из TV-интервью
Валентина Зайцева:

Мне 19 лет, а экзема у меня с 3-недельного возраста. Было невероятное количество врачей, лекарств, мазей... Только летом наступало некоторое облегчение. Все мои сверстники — веселые, крепкие, а я какой-то корявый... Ни пойти куда-то, ни одеться так, как хочется, ни с девушками погулять. Приходила мысль о том, что в моей жизни что-то не так. Наверное, я прогневил судьбу... Но вот уже почти год я живу спокойно. Кожа моя очистилась. После двукратного оздоровительного курса в Болгарии было одно небольшое обострение, с которым я справился сам. Меня научили врачи, что я должен делать, чтобы болезнь не возвращалась...

Справка: В основе оздоровительной программы лежит комплекс систем, сформированный в медицинском центре «Помоги себе сам». Он включает очищение организма, специальную диету, гимнастику, фитотерапию, психосаморегуляцию и биорезонансную тера-

пию. Комплекс предполагает лечебно-оздоровительные мероприятия, равно как и учебно-методическую работу — чтобы люди не только поправили свое здоровье, но и научились быть здоровыми и впредь.

Заметное улучшение самочувствия наступает уже к концу курса: нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов дыхания, улучшается зрение, становится гибким позвоночник, суставы...

Солнце, морской воздух, купанье, виноградные вина, великолепная атмосфера средневекового города помогают человеку вернуть душевное равновесие и обрести полноту чувств.

Справка: Оздоровительную программу в Болгарии ведут канд. мед. наук Л. Н. Мыслицкая и другие врачи фонда «Помоги себе сам». Предварительная диагностика в Москве. Исчерпывающая информация и запись в оздоровительные группы по тел. 390-14-65.

График заездов:

с 20 мая по 3 июня,
с 17 июня по 1 июля,
с 15 по 29 июля,
с 12 по 26 августа.

с 3 по 17 июня,
с 1 по 15 июля,
с 29 июля по 12 августа,
с 26 августа по 9 сентября.

Если хотите только отдохнуть — справки по тел. 742-82-90.



Я.Н.Маршак

Вверх по лестнице,
ведущей вниз

Наркомания начинается с повторного применения наркотического вещества, когда неумолимо тянет снова и снова испытать сладостное состояние кайфа. С каждым разом действие наркотика слабеет, глубина ощущений неотвратимо падает, и дозу приходится увеличивать. Наркотики становятся главной страстью жизни, страстью, которую никто и ничто не может заменить. Обман, унижение, предательство, воровство и насилие — все это становится нормой жизни многих из тех, кому нужны очередные граммы и кубики.

От приема наркотиков нарушаются функции различных систем организма, наступает глубокое истощение, а потом — смерть. Наркоманы погибают от случайной передозировки, от приема неизвестных веществ, от внесения инфекции при инъекциях; легко становятся жертвами несчастного случая. Регулярный прием наркотиков вызывает депрессивное состояние, так что некоторые кончают жизнь само-

год, хотя идея его создания реализовывалась несколько лет. Организовал и руководит Центром Яков Иммануэлевич МАРШАК. Он не однофамилец, а внук известного писателя. Талант передался по наследству, но проявился совсем в другой области. Яков Маршак имеет три образования: математическое, медицинское и специальное — наркологическое.

После окончания медицинского института Маршак занимался психоэндокринологией. Его разработки в этой области заинтересовали американцев, и в 1989 году Якова Иммануэлевича пригласили в США для

зала, что восстановить прежнее, здоровое состояние мозга чрезвычайно трудно. Но подходы к решению этой проблемы все же существуют.

В 1990 году Я.Маршак вернулся в Россию. Американцы предлагали организовать наркологический центр за океаном, но он отказался, решив создать его в Москве. Однако это оказалось непросто — не было ни денег, ни единомышленников. И он стал просто учить желающих специальной гимнастике. Его учениками были и наркоманы и алкоголики. Только с помощью гимнастики им удавалось справиться со своей

тальная работа, психологические занятия, три раза в день групповое занятие по программе «12 шагов», курс лекций.

Пациенты поступают сюда все время — одни уходят, другие приходят. Приходят добровольно. Но одного желания мало. Только если человек решает, что он готов пройти через все, лишь бы остаться в живых, его лечение будет успешным.

Здесь стараются брать на лечение тех, кто принял именно такое, бесповоротное решение уйти от наркотиков. «Мы не хотим, чтобы люди выбрасывали деньги, ведь лечение стоит

тами разбирает медицинские и психологические проблемы заболевания, объясняя им, что и почему происходит с ними, учит ребят серьезно разбираться в своей беде.

Еще один компонент лечения — низкогликемическое питание, то есть пища, не вызывающая увеличения концентрации глюкозы после еды, а значит и перемен настроения: сначала 15-минутной эйфории, а затем неприятного душевного состояния на 3-4 часа. В рацион включаются разнообразные пищевые добавки, которые корректируют физиологическое и психическое состояние че-

и способен решить нашу проблему. Третий — искренняя и горячая просьба о помощи, обращенная к этому разуму — пусть будет воля Его, а не моя. Остальные шаги — облегчение контакта этой высшей силы и нашей души.

Первый и самый главный принцип — признать свое бессилие перед наркоманией, признать, что жизнь стала неуправляемой. После беседы с психологом на эту тему каждый должен написать свою историю: где, когда, как первый раз попробовал наркотик. Один из молодых людей (на вид отнюдь не сентиментальный) рассказал мне, что когда перечитал свою исповедь, долго плакал.

Потом ребята в группе обсуждают написанное. В рассказе других каждый узнает свою беду и стереотипы того, как болезнь разрушает их личность. Так рождается методика воссоздания трезвости. Каждый принцип требует невероятной работы над своим внутренним миром, который так трудно изменить в 20-30 лет.

Обрести счастливую жизнь

Конечно, за три недели нельзя достичь полного исцеления. Но это мимолетный, важный прорыв к новой жизни. Чтобы жить счастливо, всем, покидающим клинику, придется много работать над собой. Маршак помогает им в этом. Раз в неделю недалеко от метро «Сокол» он проводит занятия специальной йогой, где встречаются многие его бывшие пациенты.

12 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Пете едва исполнилось семнадцать. Жить бы да жить — молодость, любовь, свершения — все впереди. Но дни его сочтены, и отсчет этот начался с того момента, когда он пристрастился к героину. Чаще всего опийному наркоману до последней черты не более 4-5 лет.

чтения лекций и получения наркологического образования.

Занимаясь исследовательской работой, Маршак обнаружил, что под действием некоторых физических упражнений концентрация алкоголя в крови может значительно увеличиваться, в то время как под действием других она снижается. Исходя из этого, Яков Иммануэлевич разработал гимнастику, которая эффективно увеличивает концентрацию этанола (спирта) в организме, позволяя человеку, зависимому от алкоголя, на некоторое время добиться определенного уровня удовлетворенности.

В Америке Маршак по-

болезнью. Среди пациентов оказались люди с деньгами и со связями. В результате в марте прошлого года Центр был создан.

«Кундала» в переводе с санскрита — локон любимого человека

Наркологический центр «Кундала» в подмосковном поселке Дачное расположился за высоким, крепким забором. Чудный воздух, тишина, сосны — для уединения нет лучше места. Двухэтажное здание с двориком и подсобными помещениями находится круглосуточно под бдительным оком профессиональной охраны. Уйти отсюда можно, но проникнуть извне

дорого. Центр работает по принципу самокупаемости. Правда, подобное лечение в США могло бы стоить 15 тысяч долларов, у нас оно дешевле почти в четыре раза, но и эти деньги надо найти. Некоторые молодые люди пытаются манипулировать своими родителями, лишь делая вид, что лечатся, и как бы доказывая им, что болезнь все равно неизлечима. Порой эти больные возвращаются сюда повторно», — рассказывает Я.Маршак.

Йога, «12 шагов», специальная диета и пищевые добавки

Три недели в Центре проходят в энергичной работе, требующей от паци-

ловека, в том числе колебания настроения.

Очень важная часть лечения — так называемая 12-шаговая программа.

Она родилась в XVIII веке из поисков оксфордской группы философов, которые разработали особый образ жизни, позволяющий человеку оставаться всегда на стабильно высоком духовном уровне. Они назвали этот метод «Программой 10 шагов».

В 30-е годы нашего столетия два алкоголика и два их духовных наставника использовали эту систему для того, чтобы каждый день удерживаться от употребления алкоголя. Их успешный опыт, которым

нарушаются функции различных систем организма, наступает глубокое истощение, а потом — смерть. Наркоманы погибают от случайной передозировки, от приема неизвестных веществ, от внесения инфекции при инъекциях; легко становятся жертвами несчастного случая. Регулярный прием наркотиков вызывает депрессивное состояние, так что некоторые кончают жизнь самоубийством.

Наступление наркотиков застало Россию врасплох. Это был враг, про которого знали, понимали, как он опасен, но средства для борьбы с ним подготовлены не были. Наркоманов стали лечить гипнозом, кодированием, терапией отращения. Однако широко применяемое кодирование, например, нужного эффекта не дает. Пытаясь вылечить человека, навсегда избавить от тяги к наркотикам, его заставляют жить, лишив тех удовольствий, какие он ощущал прежде. Но добровольного «заточения» долго, как правило, никто не выдерживает. Кодированный «срывается», перестает верить врачам. И снова становится наркоманом. Очевидны только две вещи: справиться со своей болезнью самостоятельно наркоман не в силах, и вылечить его на всю оставшуюся жизнь невозможно.

Перед медиками встал вопрос: чем можно компенсировать человеку то удовольствие, которое доставляют наркотики? Изучение мозга и скрытых резервов организма позволили найти новые принципы лечения этой страшной болезни нашего века.

Размножающиеся рецепторы удовольствия, как все начиналось

Медицинскому центру

рация алкоголя в крови может значительно увеличиваться, в то время как под действием других она снижается. Исходя из этого, Яков Иммануэлевич разработал гимнастику, которая эффективно увеличивает концентрацию этанола (спирта) в организме, позволяя человеку, зависимому от алкоголя, на некоторое время добиться определенного уровня удовлетворенности.

В Америке Маршак познакомился с работами наркологической клиники в городе Туссон (штат Аризона), где, используя специальную гимнастику Кундалини-йога в сочетании с методом «12 шагов», успешно лечили наркоманов.

Физиологический механизм получения удовольствия (самого разного свойства) состоит в том, что определенные структуры мозга, ответственные за эти ощущения, активизированы. В этом случае человек чувствует себя хорошо. Если же они подавлены, человек чувствует себя плохо. При существенно повышенной активности возникает ощущение блаженства, при очень низкой — депрессия, приводящая порой к самоубийству.

Наркотические вещества, подобно регуляторным веществам организма, к сожалению, обладают способностью соединяться с «рецепторами удовольствия». Однако если в здоровом организме состояние после испытанных положительных эмоций нормальное, спокойное, то через некоторое время после приема наркотика количество рецепторов увеличивается и потребность их заполнить, «удовлетворить» возрастает. Так возникает не только усиленная тяга к наркотикам, доставившему удовлетворение, но и потребность в увеличении его дозы. Практика пока-

Наркологический центр «Кундала» в подмосковном поселке Дачное расположился за высоким, крепким забором. Чудный воздух, тишина, сосны — для уединения нет лучше места. Двухэтажное здание с двориком и подсобными помещениями находится круглосуточно под бдительным оком профессиональной охраны. Уйти отсюда можно, но проникнуть извне нельзя. Объясняется это просто — исключена возможность проноса наркотических веществ на территорию Центра.

В самом здании тоже тишина и идеальный порядок. По-видимому, жизнь здесь налажена размеренная и спокойная. На первом этаже — столовая с окнами во всю стену, зал для занятий йогой, комнаты персонала и множество других помещений. На втором — вдоль коридора расположились маленькие уютные комнаты-кельи для пациентов. Кровать, стол со стулом, встроенный шкаф, душ, туалет. Строго, опрятно, никаких телевизоров, магнитофонов, плакатов — ничто не должно отвлекать пациентов от работы. Именно от работы. Персонал — 30 человек — повара, инструкторы по гимнастике, консультанты, психологи, врачи.

Некоторые из тех, кто лечит пациентов, когда-то сами употребляли наркотики, но при помощи Якова Иммануэлевича вернулись к нормальной жизни и стали его верными соратниками.

В тот день, когда я приехала в «Кундалу», здесь находились молодые люди в возрасте 18-25 лет. В клинике строгий режим. Подъем в семь тридцать, отбой в двадцать три часа. Три раза в день лечебная гимнастика по полтора часа. Самостоя-

тельные люди пытаются манипулировать своими родителями, лишь делая вид, что лечатся, и как бы доказывая им, что болезнь все равно неизлечима. Порой эти больные возвращаются сюда повторно», — рассказывает Я.Маршак.

Йога, «12 шагов», специальная диета и пищевые добавки

Три недели в Центре проходят в энергичной работе, требующей от пациентов сверхусилий. Прежде всего надо научиться делать очень интенсивную Кундалини-йогу. Мне разрешили присутствовать на одном из занятий. Каждое упражнение требовало физического напряжения. Но потом наступал момент блаженства — от победы над собой и от удивительно приятного ощущения расслабления или воодушевления. Просветленные улыбки на лицах ребят были тому подтверждением.

Каждую неделю Маршак проводит цикл лекций. Я назвала бы это разговором по душам. Яков Иммануэлевич вместе с пациен-

которые разработали особый образ жизни, позволяющий человеку оставаться всегда на стабильно высоком духовном уровне. Они назвали этот метод «Программой 10 шагов».

В 30-е годы нашего столетия два алкоголика и два их духовных наставника использовали эту систему для того, чтобы каждый день удерживаться от употребления алкоголя. Их успешный опыт, которым они поделились с друзьями по несчастью, позволил создать многомиллионное общество Анонимных алкоголиков, потом по его подобию образовались общества Анонимных наркоманов, Анонимных передалщиков, Анонимных игроков и так далее.

Позже программа была трансформирована в 12-шаговую. Эти шаги позволяют наркоману жить трезвой жизнью. Первый шаг — признание своего бессилия в контроле за употреблением наркотиков. Второй — укрепление в вере, что существует высшая сила, разум, который знает каждого из нас

Конечно, за три недели нельзя достичь полного исцеления. Но это мощный, важный прорыв к новой жизни. Чтобы жить счастливо, всем, покидающим клинику, придется много работать над собой. Маршак помогает им в этом. Раз в неделю недалеко от метро «Сокол» он проводит занятия специальной йогой, где встречаются многие его бывшие пациенты. Кроме того, выпускники должны участвовать в работе групп Анонимных наркоманов.

В тот день, когда я побывала в центре «Кундала», домой возвращался один из ребят. Остальные вместе с сотрудниками вышли провожать его на крыльцо. В глазах уезжающего — радость победы над собой, в глазах провожающих — надежда и гордость за своего товарища, который поднялся на ступеньку выше, сделал этот отчаянный, трудный, но самый важный шаг к счастливой жизни — жизни без наркотиков.

З.Барышева

Начиная с 1996 года в нашей стране успешно распространяется эффективнейшая обучающая методика врача В.И.Гринева. Выпущены пособия:

«САМОЕ ПРОСТОЕ, ДОСТУПНОЕ, ЭФФЕКТИВНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА И ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ»

И «САМОИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА».

В ЧЕМ СЕКРЕТ ИХ УСПЕХА?

Для тех, кто добросовестно выполняет несложные рекомендации метода, вероятность сбросить вес, понизить артериальное давление или избавиться от курения табака близка к 100%. Тысячи людей по всей России подтвердили это своим примером.

Одновременно с обучением избавлению от лишнего веса проводятся обучение и предупреждению ишемической болезни сердца, сахарного диабета, раковых и других заболеваний. Врач В.И.Гринев уверен в действенности метода. Именно поэтому он гарантирует своим пациентам: если вы добросовестно выполняли рекомендации, но не добились результата, стоимость пособия будет вам возвращена в двойном размере.

Пособия высылаются наложенным платежом и по предоплате. Стоимость каждого пособия — 60 рублей + почтовые расходы.

Заявки на пособия отправляйте по адресу: 111395, Москва, д/я 15. Казьмину М.И. Тел. (095) 309-48-36.

Пособия можно приобрести по адресам:

Москва, Волгоградский пр., 46/15, КЦ «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01

и Москва, ул.Агдальских, д.2, корп. 2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72.

Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

| АВТОР | НАЗВАНИЕ | Цена в руб. | АВТОР | НАЗВАНИЕ | Цена в руб. |
|------------------------------------|--|-------------|---------------------|--|-------------|
| КНИГИ | | | | | |
| И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина | «Здоровье в ваших руках» (2-е изд.) | 16 | Н.И.Мазнев | «Методика лечения суставных заболеваний» | 12 |
| В.П.Шарев | «1000 рецептов народной медицины» | 15 | Матхура Мандал даса | «Введение в аюрведические методы лечения» | 16 |
| Ю.П.Гушо | «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия» | 28 | Б.Б.Першин | «Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость» | 13 |
| И.А.Филькевич | «Тайны экстрасенсорики» | 14 | С.Н.Лазарев | «Диагностика кармы», в 4-х томах, цена за 1 том | 22 |
| Ю.Скан | «Сон и явь» | 15 | | | |
| Н.И.Мазнев | «Народные способы лечения» | 23 | | | |

ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

| | | | |
|---|----|---|----|
| «Петрович» — антиалкогольный фиточай | 42 | «Летящая ласточка» — очищающий фиточай. | 78 |
| Стевия — природный травяной заменитель сахара | 24 | Цена за 40 пак. (лечебный курс) | |

| Название | Пояснение | Цена в руб. |
|----------|-----------|-------------|
|----------|-----------|-------------|

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

| | | |
|--------------------|---|----|
| Алисат | (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.) | 32 |
| Сплат | (микроводоросли спирулины) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.) | 32 |
| Риалам | биологически активный препарат, нормализует обмен веществ и повышает иммунитет (1 уп. — 20 таб.) | 44 |
| МКЦ | (микросталлическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку | 35 |
| Сплам | новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.) | 37 |
| Ламин | (морская капуста) — по действию близок спламу (1 уп. — 40 таб.) | 31 |
| Спирулина | (микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.) | 41 |
| Ха ша дай тао хоан | (с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (10 шт.) | 65 |
| Бо тхан хоан | (отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, эректильной дисфункции (10 шт.) | 64 |
| Бак лонг | для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при воспалении бронхов, легких. Способствует отвыканию от курения (10 пак.) | 32 |
| Ик мау хоан | (для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (10 пак.) | 32 |
| Хоа лонг | для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (10 шт.) | 32 |
| Али лонг | при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (10 пак.) | 32 |
| Уан лонг | для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (10 шт.) | 32 |
| Сик лонг | для нормализации физиологического состояния женщины детородного возраста, от бесплодия (10 шт.) | 32 |
| Думис «машинное» | при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.) | 31 |
| Пивные дрожжи | (1 уп. — 160 таб.) | 41 |
| Пастилья ЦМ | для лечения и профилактики парадонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.) | 41 |

ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

| | | |
|----------|--|-----|
| Вибрафон | вибраакустический прибор для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока (остеохондроза, тонзиллита, гайморита, почечной недостаточности, геморроя) | 400 |
| | прибор для лечения суставных заболеваний | 275 |
| | прибор для лечения гайморита, отита, тонзиллита | 275 |
| | прибор для лечения геморроя, простатита | 275 |

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресам: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, а также: ул. Декабристов, 2, корп. 2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72.

Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 10.00 до 20.00, кроме воскресенья.

В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия серия ЦЛМД №7118/7114)

Адреса: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20; ул. Декабристов, 2, корп. 2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72.

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- фитотерапия.

Проводится ириодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

М А Й

С 3.05 (по воскресеньям) — учебно-оздоровительный курс ТЕНСЕГРИТИ (на основе древних практик североамериканских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

С 4.05 и с 25.05 (18.00) — курс психосаморегуляции (для восстановления физического здоровья, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 4.05 и с 25.05 (18.00) — учебный курс «Лежбон» (комплекс упражнений для восстановления позвоночника и суставов) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 4.05 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор-методист Е.А.Птицына.

| | | |
|-----------------|--|----|
| Куан лонг | для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (10 шт.) | 32 |
| Сик лонг | при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (10 пак.) | 32 |
| Мумие очищенное | для нормализации физиологического состояния женщин детородного возраста, от бесплодия (10 шт.) | 32 |
| Пивные дрожжи | при переломах, ожогах, язвенной болезни, ракуляте, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.) | 31 |
| Пластины ЦМ | (1 уп. — 160 таб.) | 41 |
| | для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.) | 41 |

ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

| | | |
|---|--|-----|
| Витафон | вибраакустический прибор для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока (остеохондроза, тонзиллита, гайморита, почечной недостаточности, геморроя) | 400 |
| МАГ | прибор для лечения суставных заболеваний | 275 |
| ПГГ | прибор для лечения гайморита, отита, тонзиллита | 275 |
| ППК | прибор для лечения геморроя, простатита | 275 |
| Ионизатор воды «Сильва 939» | — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе | 255 |
| Дыхательный тренажер «Медсервис» | | 24 |
| Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор» | | 67 |
| Запасная кассета к фильтру «Аквафор» | | 56 |

ВИДЕОКАССЕТЫ

| | | |
|--|--|-----|
| 10-дневный курс очищения | | |
| «Домашняя аэробика» | Н. Корх | 70 |
| «Разминка» | М. Норбеков | 75 |
| «Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника) | В.В. Иванов | 65 |
| Техника общего массажа | | 89 |
| Эротический массаж | | 70 |
| Энциклопедия мужского здоровья (в 2-х кас.) | | 70 |
| Здоровое питание для детей и подростков | для борьбы со стрессом, остеохондрозом, курением | 140 |
| Стретч | курс для развития гибкости, для любого возраста | 70 |
| Нострадамус. Взгляд из прошлого | | 70 |
| Медитация — искусство всепоглощающей радости (об индийском духовном учителе Ошо и о пути к Гармонии) | | 70 |
| Relax Video (сочетание великолепных видов природы и чарующей музыки помогает снять усталость и напряжение) | | 70 |

АУДИОКАССЕТЫ

| | | |
|------|--|----|
| 4608 | Музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия) для предупреждения и лечения гипертонии | 25 |
| 4609 | для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки | 25 |
| 4610 | для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясении мозга, воспалением тройничного нерва | 25 |
| 4612 | против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью | 25 |
| 4613 | для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения | 25 |
| 4614 | для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда | 25 |
| 4615 | для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п. | 25 |
| 4616 | для страдающих климактерическими расстройствами: регулирует эмоции; снимает бессонницу | 25 |
| 4617 | для профилактики и лечения хронических запоров | 25 |
| 4618 | от бессонницы (помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы) | 25 |
| 4619 | против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы) | 25 |

| № | НАЗВАНИЕ | Цена в руб. | № | НАЗВАНИЕ | Цена в руб. |
|-----------------------|-----------------------|-------------|---|---------------------------------|-------------|
| Голоса природы | | | | | |
| 1001 | Лесной ручеек | 25 | Новая эра классики | | |
| 1002 | Ручей в горной долине | 25 | 0208 | Моцарт и звуки океана | 25 |
| 1003 | Песчаный пляж | 25 | 0201 | Бах и звуки океана | 25 |
| 1004 | Спокойный океан | 25 | 0202 | Бетховен и звуки океана | 25 |
| 0507 | Флейтовый рай | 25 | 0207 | Вивальди и звуки океана | 25 |
| 0518 | Цветы и душа | 25 | 1201 | Медитация мира Ошо «Звуки чакр» | 25 |
| | | | Медитативная музыка «Знаки Зодиака» (12 кас.), 1 кас. | | |

Для получения необходимо до 1 июля 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу:

109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать!

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

американских писателей. Продолжительность — 5 часов в день.

С 4.05 и с 25.05 (18.00) — курс психосаморегуляции (для восстановления физического здоровья, развития творческих способностей) проводит врач М.Л. Гянцева. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 4.05 и с 25.05 (18.00) — учебный курс «Лежебока» (комплекс упражнений для восстановления позвоночника и суставов) проводит врач В.В. Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 4.05 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор-методист Е.А. Птицына.

С 11.05 (10.00) — курс китайской гимнастики «Цигун» проводит инструктор-методист Е.А. Птицына. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 11.05 (17.00) — учебный курс по очищению организма, первая ступень комплексной программы по коррекции сахарного диабета II типа, проводит врач Л.В. Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 11.05 (16.00) — комплексный курс (очищение организма, основы само- и взаимопомощи, саморегуляция) проводят врачи Л.В. Бойцова и А.И. Фролов. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 11.05 (10.00) — учебно-оздоровительный курс для пожилых (восстановление зрения, слуха, гибкости) проводит врач Н.П. Аверина. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 15.05 (14.00) — курс психологической коррекции (для раскрытия резервных возможностей психики и тела) проводят врачи О.А. Беликова и Л.А. Киселева. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 18.05 (18.00) — «Школа здоровья» главного врача медицинского центра «Помоги себе сам» А.В. Трифонова. (Философия здоровья. Теория и практика естественного оздоровления.) Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 21.05 (11.00) — 2-дневный семинар врача М.Л. Гянцева (для прошедших основной курс психосаморегуляции).

С 23.05 (10.00) — курс «Реабилитация здоровья, замедление процесса старения, повышение творческого потенциала» проводит врач Ю.П. Гушо. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 23.05 (12.00) — учебно-оздоровительный курс «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П. Аверина. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 23.05 (14.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Суджок терапия для всех» проводит врач О.А. Беликова. Продолжительность — 2 дня (по 4 часа).

С 25.05 (10.00) — «Школа здоровья» врача Л.В. Бойцовой (духовное здоровье, очищение организма, урино-, металло- и фитотерапия). Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Все справки по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к.333

Все, кто побывал в Китайском дворце города Ломоносова, что в Ленинградской области, наверняка помнят Стекларусный кабинет. Стены его покрыты... стекларусными панно!

В свое время бисер на Русь был завезен из Византии, и вышивание бисером и стекларусом, стало любимым занятием благородных дам и барышень.

ЛЕЧЕБНОЕ РУКОДЕЛИЕ

Орнаменты бисерной вышивки и бисероплетения всегда подчинялись единым законам, не только эстетическим, но и отражающим определенные нюансы нашего мышления. Зная об этом и плетя тот или иной узор, можно работать над совершенствованием своего характера. А чтобы разобраться, каким именно образом одно связано с другим, давайте совершим небольшой экскурс в прошлое.

У наших предков-славян были почитаемы

узелковые орнаменты. Считалось, что завязывание узлов как бы ставит точку на изживших себя отношениях между людьми. Но у кружевниц каждый узел являлся символом чего-то и завязывался совершенно по-особому. Существовал, например, «узел вечности», «узел счастья», «узел надежды».

К узелковому плетению восходит также техника макраме, очень популярная и сегодня. Как было сказано выше, туго

сплетенный узел знаменует закрытие, завершение некоего жизненного цикла, и узелки — это своего рода психологическая защита, то есть узелковое плетение помогает «закрыться», сделавшись тем самым менее уязвимым.

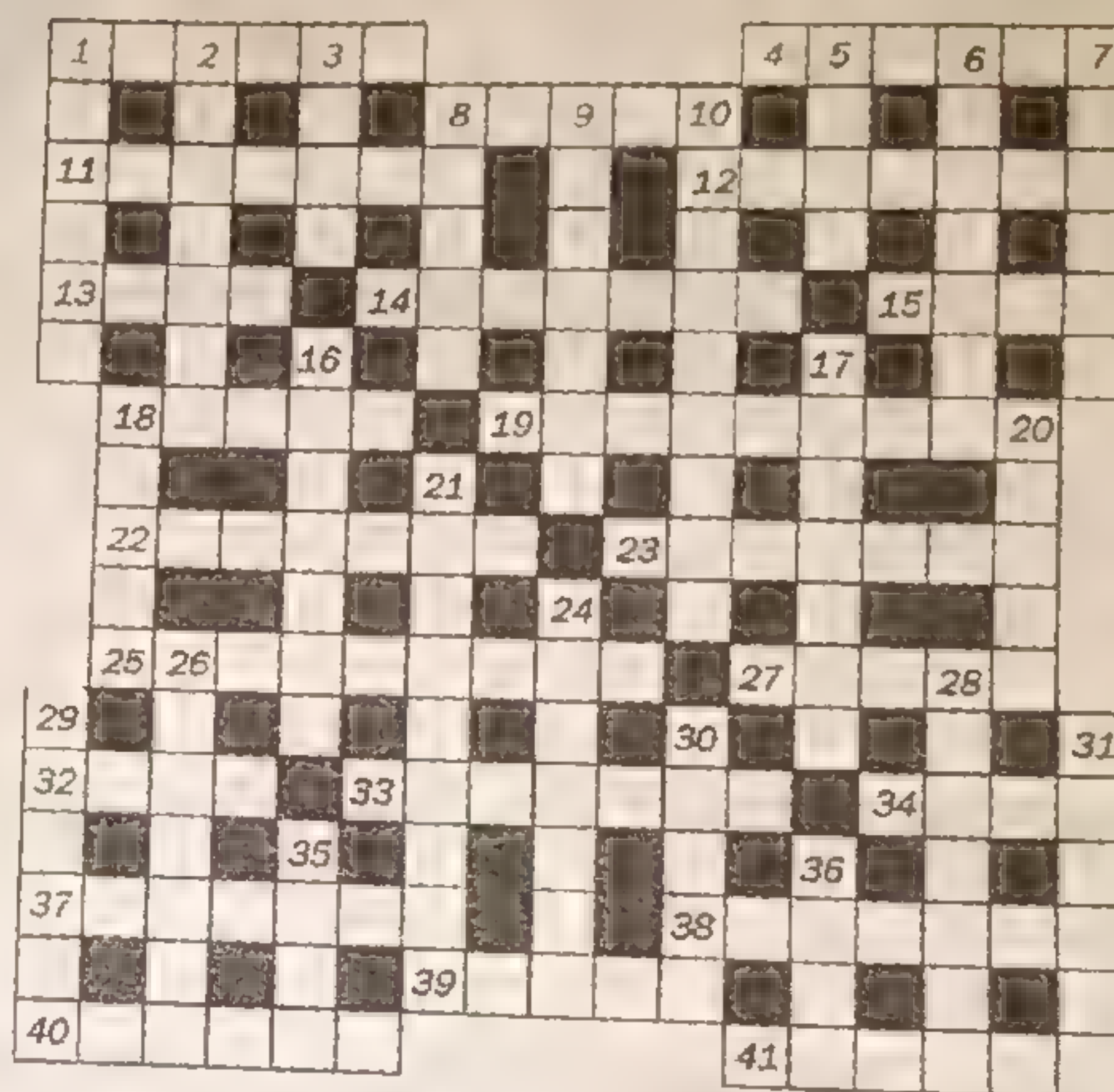
Да, открытых людей обижают больше, но зато они и в контакты входят легче. Повышению контактности и, следовательно, выработке такой черты, как душевная открытость, способствует бисероплетение, становящееся сегодня популярным

среди школьников. Это занятие хорошо, во-первых, тем, что девочка, увлеченная рукоделием, будет меньше стремиться в сомнительную компанию, во-вторых, оно расширяет, в-третьих, способствует сосредоточению и, наконец, в соответствии с японской системой акупунктуры, стимулирует жизненно важные точки, сетью каналов и меридианов связанные с мозгом. А воздействие на эти точки развивает сверхспособности. Недаром же апологеты восточной медицины называют руку «вторым мозгом».

Бисероплетение и вышивка бисером в последнее время переживают своего рода бум, и, вероятно, не только как виды прикладного искусства. Все мы подсознательно чувствуем, что нам полезно для здоровья и душевного равновесия. А эти занятия, как впрочем и любая ручная работа, очень успокаивают. Так что массовое увлечение ими — своего рода защитная реакция на стрессогенную обстановку в обществе.

Ольга Лапина

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Известнейший русский терапевт. 4. Отечественный кинодраматург, первый ведущий «Кинопанорамы». 8. Временная остановка дыхания. 11. Русский живописец, автор «Неизвестной в розовом платье». 12. Специальность врача. 13. Травянистое растение семейства касатиковых. 14. Персонаж трагедии У.Шекспира «Гамлет». 15. Ритмический танец, чечетка. 18. Ослабление движений, неполный паралич. 19. Небольшая полянка в лесу. 22. Горючее вещество, применяемое для получения тепловой энергии. 23. Virtuозная музыкальная

пьеса для клавишного инструмента. 25. Английский врач, по имени которого названо заболевание. 27. Единица объема в системе английских мер. 32. Действующий вулкан на острове Кунашир. 33. Судно, оборудованное для плавания во льдах. 34. Один из «птенцов гнезда Петрова». 37. Американский психолог, автор книги «Как перестать беспокоиться и начать жить». 38. Ловчая птица семейства соколиных. 39. Кустарник семейства вересковых. 40. Воляной воробей. 41. Лекарство для лечения кишечных инфекций.

По вертикали: 1. Персонаж повести А.С.Пушкина «Ме-

тель». 2. Составная часть военного искусства. 3. Город в Коми. 5. Корабль, на котором древнегреческие герои отправились за золотым руном. 6. Одна из лучших драматических кинолент Ю.В.Никулина. 7. Горы в Болгарии и Греции. 8. Сын Адама и Евы. 9. Силовой элемент конструкции летательного аппарата. 12. Американский пианист, основоположник концертного джаза. 16. Реакция организма на раздражение рецепторов. 17. Вытяжка из растительных веществ, употребляемая в медицине, косметике. 18. Роман Г.Сенкевича. 20. Пастушковый журавль. 21. Часть Библии. 24. Русская народная спортивная игра. 26. Автономная область в Испании. 28. Образование внутрисосудистых сгустков крови. 29. Твердый аморфный материал. 30. Мешок, сумка. 31. Английский писатель, автор романа «Замок Бродли». 35. Русская меценатка, друг П.И.Чайковского. 36. Песня Ю.Лозы.

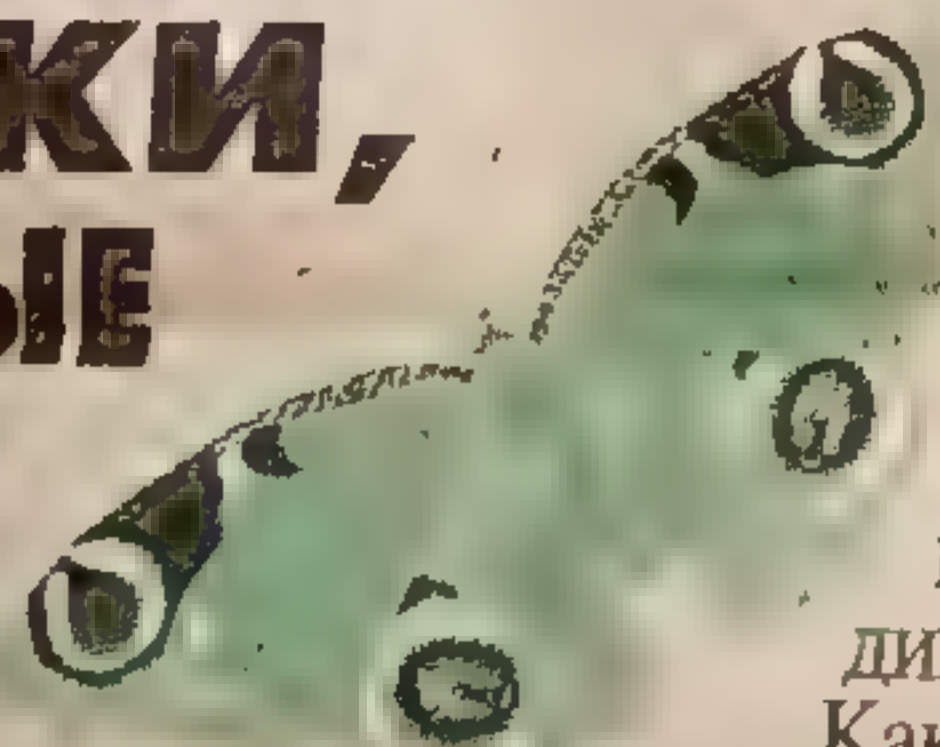
Ответы на кроссворд в № 4

По горизонтали: 7. Капитан. 8. Волнушка. 10. Психоз. 11. Тангаж. 12. Маренго. 13. Квартал. 15. Некрич. 17. Грипп. 19. Домбай. 20. Анорак. 24. Адам. 25. Перила. 28. Лангет. 30. Ветлуга. 31. Лопари. 32. Гормон. 33. Эдмонтон. 34. Корсаков.

По вертикали: 1. Массовка. 2. Мисхор. 3. Плазма. 4. Эльтон. 5. Турник. 6. «Аквариум». 9. Гремлин. 14. Тромбин. 16. Егорова. 17. Глава. 18. Пончо. 21. Аденоиды. 22. Баклан. 23. Зверобой. 26. Иванов. 27. Ависта. 28. Лагерь. 29. Нарвал.

БАБОЧКИ, ЭТИ ПРЕКРАСНЫЕ БАБОЧКИ

Для одних людей бабочки — предмет любования, символ легкости,



ищущий бабочками и наблюдающий их жизнь во многих странах мира, имеет свой взгляд на этих насекомых. Бабочки — основа жизни на Земле, считает Владимир Сергеевич.

Как известно, поясняет он свою мысль, все живое существ-

Бабочки изменялись вместе с ними, и результаты такого развития иногда удивительны. Английский естествоиспытатель А.Р.Уоллес, изучая привезенную с Мадагаскара орхидею, предсказал существование особого вида бабочек с хоботком длиной 30 см. У цветка была длинная узенькая шпора с нектаром на самом дне, и было ясно, что кроме специально предназна-

бочки представлены сотнями видов. Если летней ночью включить прожектор в сибирском заповеднике и ловить бабочек, летящих на его свет, то за 8 часов можно поймать множество различных видов; в поселке недалеко от заповедника — значительно меньше, а в промышленных районах — всего лишь десятки видов.

БАБОЧКИ, ЭТИ ПРЕКРАСНЫЕ БАБОЧКИ

Для одних людей бабочки — предмет любования, символ легкости, красоты, изящества. Затаив дыхание, разглядывают они экзотические наряды огромных африканских летуний или скромную элегантность наших капустниц. Для других чешуекрылые — персонажи фильма ужасов: хоботки, усики, брюшко, ножки — лучше не видеть вблизи этих созданий. В древнем мире бабочки были символом души человека. Интересно, почему? Может быть, потому, что они красивы, а может быть, потому, что они ничего, кроме нектара, пищи богов, не едят? Нарядные чешуекрылые всегда увлекали людей с воображением — например, Владимира Набокова или Кобо Абэ.

Профессор, доктор физико-математических наук Владимир Сергеевич МУРЗИН, вот уже 50 лет интересую-



щийся бабочками и наблюдающий их жизнь во многих странах мира, имеет свой взгляд на этих насекомых. Бабочки — основа жизни на Земле, считает Владимир Сергеевич.

Как известно, поясняет он свою мысль, все живое существует на Земле за счет солнечной энергии. Но непосредственно использовать ее для роста и жизни могут только растения. Растениями питаются травоядные животные, а также насекомые, в том числе и бабочки в стадии гусеницы. Причем примерно половину растений на Земле перерабатывают именно личинки бабочек.

Бабочек, гусениц и продукты их жизнедеятельности «поедают» бактерии, пауки, жуки, ящерицы, ежи, птицы и многие другие. На бабочках паразитирует огромное количество насекомых — до 100 видов на одном виде бабочек. Они живут внутри гусеницы, как в огромном холодильнике, и понемногу ею питаются.

Небезынтересно, что бесконечным разнообразием форм, окраски и запаха цветов мы обязаны бабочкам. Растения видоизменялись, стремясь выжить в конкурентной борьбе за своих опылителей.

Бабочки изменялись вместе с ними, и результаты такого развития иногда удивительны. Английский естествоиспытатель А.Р.Уоллес, изучая привезенную с Мадагаскара орхидею, предсказал существование особого вида бабочек с хоботком длиной 30 см. У цветка была длинная узенькая шпора с нектаром на самом дне, и было ясно, что кроме специально предназначенной для этой цели красотки с крылышками, никто опылить его не сможет. Бабочку обнаружили через несколько лет и назвали «Бражник предсказанный».

Существованием таких веществ, как танин, кофеин, марихуана, мы тоже обязаны чешуекрылым. Растения вырабатывают их, защищая себя от гусениц. Для биологического цикла растений эти вещества не нужны, для бабочек — яд, для нас — все зависит от количества.

Последние несколько лет профессор Мурзин занимается темой «Бабочки как индикатор экологического благополучия». Исследования проводились в тайге (Зейский заповедник), в пустыне (на Памире — Сарыкольский хребет, в Туркмении — пос. Кара-Кала) и, конечно, в местах, населенных людьми. Выяснилось, что на территориях, где экология не нарушена, животные и растения существуют во всем природном многообразии, а ба-

бочки представлены сотнями видов. Если летней ночью включить прожектор в сибирском заповеднике и ловить бабочек, летящих на его свет, то за 8 часов можно поймать множество различных видов; в поселке недалеко от заповедника — значительно меньше, а в промышленных районах — всего лишь десятки видов.

Природа Сарыкольского хребта (4000 м над уровнем моря) на первый взгляд кажется безжизненной. Величественные светло-терракотовые хребты, ни единого зеленого пятнышка. Однако за ночь исследователям удалось собрать около 100 видов бабочек. Значит, существует и разнообразие растений, а следовательно, можно говорить о целостности экологической системы. Математическая обработка собранного материала позволяет получить этому подтверждение.

Таким образом, методика профессора Мурзина позволяет определить состояние экологической системы местности без больших затрат времени, сил и средств. Не нужно бродить по горам, копать землю, искать растения, делать пробы воздуха и т.д. Идея использовать бабочек для определения экологического благополучия среды изящна и остроумна, как и сама летающая красавица, не правда ли?

Ирина Тихонова

НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ

- ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62
- ст.м. «Арбатская», ул.Волхонка, д.6, стр.1, тел. 263-07-98
- ст.м. «Пушкинская», Стростной б-р, д.3, тел. 299-07-69
- ст.м. «Улица 1905 года», ул.2-я Звонкогородская, д.13, тел. 256-06-05
- ст.м. «Красносельская», ул.Краснопр.д-ра, д.7, тел. 244-82-72
- ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новогурьевская», ул.5-й пр-д, д.16, 2, тел. 95-87-87
- ст.м. «Зорькинская», Чоңгорский б-р, д.7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-д, д.46/15, ЦД «Молодежь», 332, тел./факс 173-97-33

ДОРОЖНИКИ
ЧИТАТЕЛИ!

В фонде «Помоги себе сам» в Текстильщиках и в филиале Фонда в Отрадном проводятся традиционные

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Мы ждем вас в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики», тел. 179-10-20)

каждую субботу в 10.00

и в помещении семейного клуба консорциума «Социальная инновация» (м. «Отрадное», тел. 907-18-72)

каждую первую субботу месяца в 11.00

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Консультативно-выставочный комплекс фонда «Помоги себе сам» в Текстильщиках (Волгоградский просп., 46/15, к. 333) открыт для посетителей ежедневно с 10 до 20 часов (в воскресенье с 10 до 18 часов).

**СПРАВКИ ПО ТЕЛ.
179-10-20, 179-16-01**

Напоминаем вам, что в Отрадном (ул. Декабристов, д. 2, корп. 2) с 9 до 20 часов ежедневно (в воскресенье до 16 часов) работает филиал нашего Фонда, где можно не только приобрести продукты для здорового питания, фиточаи, пищевые добавки, водо- и воздухоочистители, лечебную косметику, специальную литературу, но и записаться на прием к врачам.

**СПРАВКИ ПО ТЕЛ.
907-18-72**

Издатель — фонд «Помоги себе сам»
Газета не имеет сам
Издатель — фонд «Помоги себе сам»

Издатель — фонд «Помоги себе сам»
Газета не имеет сам
Издатель — фонд «Помоги себе сам»

Издатель — фонд «Помоги себе сам»
Газета не имеет сам
Издатель — фонд «Помоги себе сам»

Главный редактор — Лариса Казарьян

Редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,
Татьяна Блинова

Ответственный секретарь — Наталья Девдариани

Фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков

Верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар

Иллюстрация — Галина Сениаская

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации 19.07.95
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства «Пресса»

Заказ № 11995 Тираж 100 000

Подписано в печать 28.04.98

Подписной индекс по каталогу агентства «Роспечать» — 32620

РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

№4
(55) АПРЕЛЬ
1999 ГОД

Для тех, кто хочет обрести физическое
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В НОМЕРЕ:

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

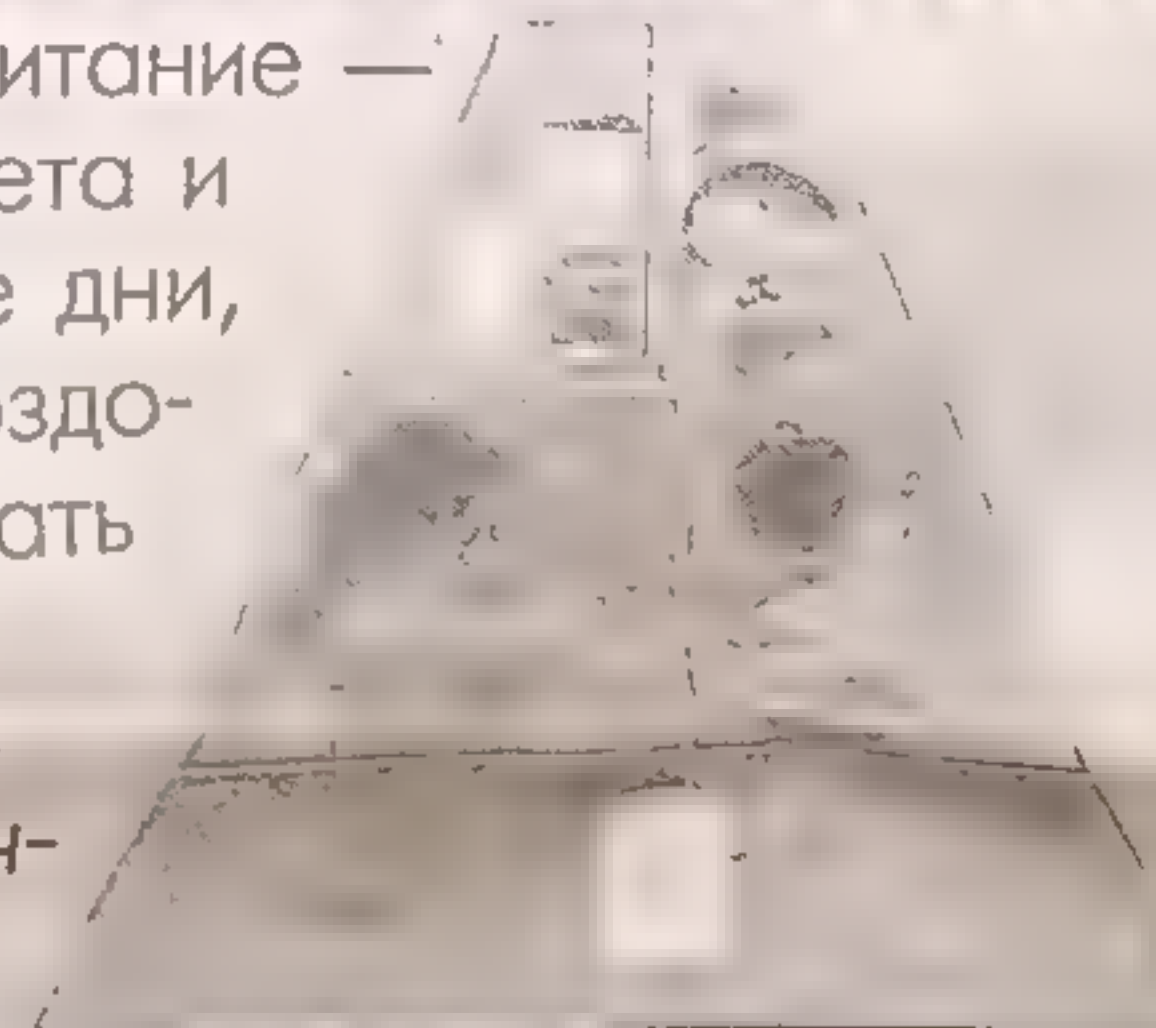


Компьютеризация службы «03»
дает возможность успеть туда, где
помощь не терпит отлагательств,
и получить за считанные минуты ква-
лифицированную консультацию
по телефону.

с. 4

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Раздельное питание —
не только диета и
разгрузочные дни,
но и метод оздо-
ровления. Знать
это полезно
каждому, кто
имеет привыч-
ку есть.



с. 5

СОЮЗ КВАНТА И ХОЛОДА

Доктор В.В.Иванов
возродил народный способ
лечения холодом:
криопакет устраняет
мигрень, невралгию,
суставные боли.

с. 12

СЕНЕКА:

«И старость
полна
наслаждений,
если только
уметь ею
пользоваться»

с. 11

Укротительницу львов, проработавшую с хищниками 40
лет, известную Ирину Николаевну Бугримову знают лю-
ди. Она не только знает, как обращаться с этими животными, но и

ПЕРВОНАЧАЯ МАМА

Укротительницу львов, проработавшую с хищниками 40 лет, отважную Ирину Николаевну Бугримову знают люди разных поколений. Одним довелось восхищаться ею в цирке, другим — по книгам, выступлениям в прессе. Ее популярности можно позавидовать! Журналистов она принимает охотно и доброжелательно. Отвечая на мои вопросы, она сказала, что лозунг «Помоги себе сам» ей близко — многое в жизни зависит от самого человека. Ее всегда влекло новое, необыкновенное. Она никогда не хотела и не могла жить как все.

Прочитав две книги, повествующие об интересной жизни «царицы царей», несколько раз увидев Ирину Николаевну Бугримову на сцене, я не сразу поняла ее тайну. Мы знали женщину-вамп, взявшую в руки плетку, чтобы разговаривать с хищниками на их языке. Настоящая И. Бугримова открылась мне лишь при ближайшем знакомстве.

Родилась Ирина Николаевна в Харькове, в интеллигентной семье. Мама, Александра Иосифовна, была дочерью участника обороны Севастополя в войне 1854–1856 гг. адмирала Федоровича, который дружил с художником Айвазовским. В семь лет Ирина поступила в частную музыкальную и балетную студию А. Чернай, где аккомпаниатором был Ося Дунаевский. Занятия шли успешно. Однако вскоре спорт вытеснил все другие интересы. Тем более что отец хотел, чтобы Ирина, подобно мальчику, выросла смелой, закаленной, крепкой, решительной, не боящейся физической боли. А вскоре она вместе с отцом начала ходить со служебного входа в цирк и на ипподром, где профессор ветеринарии Н. И. Бугримов лечил животных. Любимыми спортивными занятиями ее были барьерный бег, прыжки в длину и высоту, прыжки в воду с вышки. Она играла в русский хоккей, толкала ядро, метала диск, копьё, бегала на коньках, занималась мотоспортом. Победы в не-

скольких видах спорта сделали ее чемпионкой Украины. Будучи делегированной в числе лучших в 1928 году на первые Всесоюзные летнюю и зимнюю спартакиады, она заняла несколько призовых мест.

В 20-е годы на экранах появилось немало зарубежных фильмов, в основном американских, где присутствовали невероятные трюки. Это и вызвало у Иры желание стать трюковой артисткой. Цирковой номер «Высшая школа верховой езды» определил ее артистический образ: изящная всадница в амазонке, в белом парике и цилиндре. Тут ей пригодились все, чем она занималась в детстве: музыка, балет, спорт. Вскоре в номер вошел муж Ирины Николаевны Александр Буслаев, с которым они вместе демонстрировали «Высшую школу», а также номер «Полет на сани» под куполом цирка.

— За двадцать с лишним лет я сменила восемь лошадей, — рассказала

Окончание на с. 2

ЛЬВИНАЯ МАМА



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

О КАРЛИКАХ В РОЛИ ВЕЛИКАНОВ

СЧАСТЬЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

ПАРНАЯ В ВАННЕ

Начало на с.1

мне И.Н.Бутримова, — но сама их не готовила, так как подготовительная работа требует профессиональных знаний в выездке лошадей.

Иначе было в ее самом продолжительном творческом периоде — в работе со львами...

— Мне достались малыши, которых предстояло вырастить и выучить, что оказалось ох как не просто! Специальных пособий по дрессуре нет. Приходилось все открывать самой. Вот когда пригодились уроки лечения животных, почерпнутые у отца. Ведь маленькие львята мерзли, болели, были разборчивы в еде, а порой и проказничали, нанося себе увечья. Поневоле станешь им заботливой мамой!

Кай, Юлий, Цезарь — так назвала Ирина Николаевна своих «деток». На их выступлениях в разных городах был аншлаг. Сперва в клетку входила И.Бутримова и демонстрировала работу со львами. Затем А.Буслаев ездил на мотоцикле с Юлием. Каза-

лось бы, простенький трюк, но сколько времени понадобилось, чтобы отработать его, — чего только стоит научить льва не бояться мотоцикла! Затем львов водворяли в клетку, над которой совершался «Полет на саях».

— Неужели вам не страшно было работать в клетке со львами?

— Нет, львы чувствовали, что я их не боюсь, и были в моей власти.

— Однако обижали «маму», и не однажды...

— Если все рассказать, — получится «тысяча и одна ночь»! Но в большинстве таких случаев виноват дрессировщик. Львы — хищники, да еще и стадные животные.

из них не сделаешь домашних кошек.

В 1942 году И.Бутримова и А.Буслаев за номер со львами были удостоены звания заслуженных артистов РСФСР.

Московский цирк на Цветном бульваре вновь открылся в 1943 году, но Ирина Николаевна выступала не только в столице. В ее памяти — многочисленные необычайно ран-

ние утренние шефские выступления перед воинами.

На протяжении творческой жизни артистки менялся и ее сценический образ. Женщина-вамп уступила место героическому образу смелой и волевой женщины.

В ее нелегкой профессии, требующей постоянного напряжения, самым тяжелым, как призналась Ирина Николаевна, было переживать болезнь и смерть своих львов. Грустно говорить о потерях, а ведь через ее руки прошло около восьмидесяти львов, о каждом из которых она могла бы рассказать удивительные истории. И главным в этих рассказах мне казалась ее нерасторжимая связь с животными, удивительно доброе к ним отношение.

Я поинтересовалась, как знаменитая укротительница справлялась с бытом, были ли у нее помощницы по хозяйству. Она рассмеялась, объяснив, что всегда все делала сама. Лишь с недавних пор племянники стали помогать ей мыть окна и вешать занавески.

Стройная, подтянутая, Ирина Николаевна Бутримова объясняет секрет активного долголетия увлечением спортом и активным образом жизни. Лет своих она не скрывает и даже слегка бравирует почтенным возрастом: «Мне скоро девяносто!»

Антонина Рыжова



Лето — это маленькая жизнь!

Тем, кто уже побывал на базе отдыха «Солнечное» под Алуштой и прошел оздоровительный курс с нашими врачами, и тем, кто только планирует это сделать, сообщаем:

жизнь продолжается!

Ждем вас на берегу Черного моря, начиная с 1 июня. График заездов оздоровительных групп и любую другую информацию о летнем сезоне на базе отдыха «Солнечное» вы можете получить в справочной службе медицинского центра «Помоги себе сам» по телефонам (095) 179-10-20, 179-16-01.

В этом году цены на путевки снижены на 20%.

До Встречи в Крыму!

Апрель, второй месяц весны, зримо наполнен праздником оживления природы. «Вешнее солнышко воскрешает землю», — говорят в народе. И действительно, весна оживляет не только поля и леса, но и сердца людей, наполняя их чувством радости и любви. Существует поверье, что весна будет дружной, если люди, и прежде всего дети, будут дружными, сумеют ладить друг с другом.

В слове «апрель» наш слух воспринимает — прель, прелесть; рус-

нужное время молитвы, рассказывать на ночь сказки, чудесные истории, оберегающие и детей, и взрослых от всякой нечисти.

Апрель начинается с обманного дня. «1 апреля — никому не верим!» — говорят дети. Этот праздник шуток появился в России при Петре I. Считалось, что смехом и шуткой отгоняли от себя нечистую силу, становились крепче душой и телом.

ла «благовещенского года», называя его «самым большим у Бога праздником». Считалось, что не только люди, но и звери, и растения — вся природа радуется этому празднику. В этот день по традиции совершали ряд ритуальных действий: выпускали из клеток птиц на волю, чтобы они возвещали Богу о доброте своих освободителей; сжигали зимние соломенные постели и старую обувь; прыгали через кост-

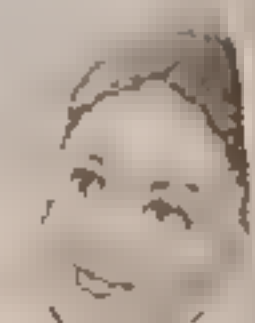
святого Пуда (28 апреля) — «На день святого Пуда вынимай пчел из-под спуда»; и другие.

Завершая рассказ о народных праздниках апреля, добавим, что цветок — символ этого месяца — душистый горошек, а камень — бриллиант, олицетворяющий стихию живой апрельской воды.

На апрель приходятся и очень важные христианские праздники: кроме Благовещенья, это Лазарева суббота (Воскрешение Лазаря), Вербное воскресенье (Вход Христа в Иерусалим) и Пасха — Воскресение Христово — «праздник праздников и торжество торжеств».

Пасха — праздник переходящий

В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ — ПРАЗДНИКИ



солнцыше воскрешидет землю», — говорят в народе. И действительно, весна оживляет не только поля и леса, но и сердца людей, наполняя их чувством радости и любви. Существует поверье, что весна будет дружной, если люди, и прежде всего дети, будут дружными, сумеют ладить друг с другом.

В слове «апрель» наш слух воспринимает — прель, прелесть; русское «преет» означает отогревается. Это соответствует и латинским понятиям, от которых произошло название месяца: «апрекус — аперире — апрелис», что означает: согреваемый солнцем — отогревающий землю — раскрывающий свои дары. В народном словаре есть целый перечень об-разных названий этого месяца: водо-гон, ручейник, цветень, предвестник лета, березозол.

Праздники и знаменательные дни апреля связаны с основным событи-ем — пробуждением природы от зимней спячки. (Многие земледель-ческие народы древности празднова-ли в апреле воскрешение своих бо-гов, умирающих осенью, с наступле-нием холодов.) Этот месяц представ-лялся нашим предкам Красной гор-кой, с которой Ярило-солнце вкаты-вается в лето. Некогда бытовал обряд встречи Солнца или Весны с горы-яра, которая раньше всего покры-лась травяным ковром. Особо по-клонялись Матери Сырой Земле — ею клялись при заключении догово-ров, целуя ее или возлагая на голову кусок дерна; иногда даже съедали крупицу почвы.

Земля на Руси считалась одной из главных «стихий» наравне с водой, воздухом и огнем. Все эти стихии оживали весной, но источником все-го живого в понимании наших пред-ков являлась именно Земля — «мать всего, что есть в мире». С принятием христианства образ Матери Сырой Земли слился с образом Богородицы.

В народе верили, что с пробужде-нием природы пробуждаются души усопших, а также нечистая сила. И поскольку на Руси всегда боялись козней нечистой силы, то старались держать дом в чистоте, не выходить в полночь на улицу, не оставлять гряз-ной посуду, накрывать горшки с едой и емкости с водой, читать в

Апрель начинается с 1 апреля — никому не верим! — говорят дети. Этот праздник шу-тки появился в России при Петре I. Считалось, что смехом и шуткой от-гоняли от себя нечистую силу, ста-новились крепче душой и телом.

по традиции совершали ряд ритуаль-ных действий: выпускали из клеток птиц на волю, чтобы они возвещали Богу о доброте своих освободителей; сжигали зимние соломенные постели и старую обувь; прыгали через кост-

В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ — ПРАЗДНИКИ!



АПРЕЛЬ — НА ДВОРЕ ЗВЕНИТ КАПЕЛЬ

7 апреля происходит решающая встреча весны — Благовещение. В канун этого дня жгли обрядовые ко-стры, водили вокруг изб и даже це-лых деревень хороводы. Огонь вос-принимался как посредник между человеком и божеством. В ночь под праздник совершался обряд, называ-емый «чин хлебопреломления». Это было моление о ниспослании уро-жая в новом году, ранее обращенное к богине плодородия Ладе (Живе), а после принятия христианства — к Богородице. В эту ночь пекли осо-бые хлебцы и раздавали их вместе с маленькими иконками Богородицы всем молящимся.

На Благовещение с особой очевид-ностью проступает языческая основа русского народного календаря — пе-реосмысление православного понятия «благая весть» (известие, принесенное архангелом Гавриилом деде Марии о зачатии ею Богомладенца), понимае-мого как весть о наступлении весны. Этот день на Руси считали днем нача-

ры, веря в очистительную силу весен-него огня; вывозили на лубяных санях дряхлых стариков под «красное сол-нышко», собирали для них милосты-ню; устраивали Красную горку.

Народный календарь апреля пол-лон знаменательных дней: это и Ни-китин день (16 апреля), в который по поверью просыпается водяной; и Федул-ветренник (18 апреля) — «Пришел Федул — теплом надул» или «Федул — губы надул»; и день

цысток — сжигая его, выгоняли злы-й дух, а камень — брил-лиант, олицетворяющий стихию жи-вой апрельской воды.

На апрель приходится и очень важные христианские праздники: кроме Благовещения, это Лазарева суббота (Воскрешение Лазаря), Вербное воскресенье (Вход Христа в Иерусалим) и Пасха — Воскресение Христово — «праздник праздников и торжество торжеств».

Пасха — праздник переходящий. По установлениям Вселенских собо-ров она празднуется в первое воскре-сенье после первого весеннего пол-нолуния, и в этом году праздник приходится на 11 апреля. Праздно-вание Пасхи сопровождается многи-ми ритуалами, сегодня, может быть, не всем понятными. Это крашеные яйца, напоминающие о новой жизни и воскресении, куличи, символизир-ующие домашний артос (артос — это специальный хлеб, освящаемый в конце пасхальной литургии и раз-даваемый потом верующим; тради-ция, связанная с артосом, восходит к апостольским временам), и пасха — творожная масса в виде усеченной пирамиды, символа Гроба Господня. Но главное для верующих то, что в Пасху, как писал святитель Иоанн Златоуст (IV век н.э), «...пусть бога-тые и бедные радуются друг с другом. Прилежные и ленивые — пусть оди-наково чтут этот день. Постившиеся и непостившиеся — пусть одинаково веселятся... Пусть никто о грехах своих не плачет — потому что в этот день Бог дал людям Свое прощение. Пусть никто не боится смерти, всех освободила смерть Христа».

По материалам кн. В.М.Петрова, Г.Н.Гришиной и Л.Д.Коротковой «Весен-ние праздники. Игры и забавы для детей»

Пасха царская (вареная)

2 кг творога, 10 яиц, 400 г сливочного масла, 800 г сметаны, 600-700 г са-хара, 100 г ядер миндаля, 100 г изюма, ванилин.

Протереть через сито сливочное масло и творог, добавить сметану, тщательно перемешать, поставить посуду на плиту и довести массу до ки-са не пригорела. Снять с огня и по возможности быстро охладить, также непрерывно помешивая. В остывшую массу добавить сахар, изюм, мин-даль, ванилин, все перемешать, положить в пасочницу, застланную чуть-влажнй марлей, плотно вминая массу, сверху положить блюдо, неболь-шой груз, поставить в холодильник на сутки.

По кн. Л.Ляховской «Энциклопедия православной обрядовой кухни»

Проблема сохранения биоразнообразия, или, проще говоря, богатства живой природы, не нова. Катастрофически возрастающие масштабы антропогенных воздействий на окружающую среду, флору и фауну планеты несут человечеству неисчислимы бед. Экологи бьют тревогу. Ширится движение зеленых. Средства массовой информации пестрят леденящими душу прогнозами. Становится все более очевидным, что решить проблему можно лишь согласованными объединенными усилиями всех государств мира.

В феврале 1995 года Россия ратифицировала международную Конвенцию о биологическом разнообразии, взяв на себя ответственность за сохранение живой природы на одной восьмой суши планеты. Глобальный Экологический фонд выделил на реализацию российского проекта в рамках Конвенции 20 млн долларов. Правительство Швейцарии целевым назначением — на охрану девственных таежных лесов Карелии и развитие здесь туризма — еще миллион с небольшим.

Прагматичный Запад, как известно, денег на ветер не бросает. Чем же объясняется столь активный интерес к сохранению российской природы? Разумеется, прежде всего тем, что восьмая часть земной суши — фактор, с которым нельзя не считаться. Но дело не только в этом. Россия — великая лесная держава. Леса занимают 70 процентов ее территории — более 17 млн квадратных киломе-

тров. По данным Вашингтонского института мировых ресурсов, это — четвертая часть всех неосвоенных лесов Земли. Подобным богатством не обладает ни одна из промышленно развитых стран.

К сожалению, ни сохранность флоры и фауны в азиатской части Федерации, ни наблюдающееся в последние годы восстановление биоразнообразия в ее европейской части никоим образом не

безопасности в биотехнологии. Понятие «биобезопасность» трактуется сегодня как безопасное получение, использование и передача трансгенных организмов. Протокол, регулирующий правовые аспекты генной инженерии, — единственный юридический документ, обязательный для исполнения всеми странами-участницами Конвенции. Поскольку за этим стоят огромные деньги, миллионы

СИНДРОМ НОЕВА КОВЧЕГА

Биологическое разнообразие на Земле накануне 3-го тысячелетия. Не станет ли разнообразие однообразием? Какова роль России в сохранении жизни на Земле?

связаны с деятельностью природоохранных служб. Первая обусловлена естественными факторами, второе — катастрофическим упадком сельского хозяйства: заброшенные поля и пастбища зарастают разнотравьем.

Отечественная система охраняемых природных территорий существовала уже около ста лет, представляя собой развитую сеть национальных парков, заповедников, государственных заказников и памятников природы. С распадом Союза единая система рухнула, а на федеральную казну рассчитывать не приходится. Нужно искать принципиально иные организационные подходы и источники финансирования.

Обнадеживающие перспективы открывает в рамках Конвенции Протокол о

тонн продовольствия, сотни тысяч лекарственных препаратов. И вместе с тем — беспрецедентная угроза вторжения человека в святая святых природы — ее генфонд, риск цепной реакции необратимых мутаций естественных видов.

Но обратной дороги нет. Так, введение в Тамбовской области генетически модифицированного картофеля, устойчивого к колорадскому жуку, привело к вытеснению местных сортов. Зато втрое повысилась урожайность и во столько же раз сократились посевные площади. Отпала нужда в применении ядохимикатов, губительных не только для флоры и фауны, но и для человеческого организма.

Приоритеты в сохранении видового разнообразия живой природы — дело

непростое и ответственное. Определяющим критерием сейчас является научная и экономическая целесообразность. Как правило, вымирающим становится вид, исчерпавший свои жизненные ресурсы.

Ностальгия по покидающим планету представителям флоры и фауны понятна и объяснима, но эволюцию не остановишь, не повернешь вспять. Вполне вероятно, в ее программу заложены и стихийные бедствия, и катастрофы, и антропогенные воздействия на окружающую среду. Ведь человек сам продукт эволюции жизни на планете.

Присваивая себе право распоряжаться судьбами видов животных и растений, люди невольно уподобляются ветхозаветному праведнику Ною, взявшему в плавание по хлябям Всемирного потопа жену, троих сыновей с невестками и каждой земной твари по паре. Но одно дело — следовать указаниям Всемогущего Творца и совсем другое — действовать по собственному усмотрению, когда на пороге XXI века проблема сохранения живой природы так же актуальна, как перед Всемирным потопом. Жить на планете, не нарушая законов ее эволюции, но умело используя их в собственных интересах, — величайшее искусство, которым предстоит овладеть человечеству. В этом, возможно, и заключается его высшее предназначение. Не случайно же, в отличие от других биологических видов, *хомо сапиенс* наделен разумом.

Николай Бобров

Лаборатория клинической дозиметрии Института биофизики при московской больнице № 6 уникальна, потому что работает на стыке теории и практики. Здесь и научные эксперименты проводят, и помогают в диа-

гностикой болезни вновь приходит в лабораторию для обследования. Так постепенно все четче устанавливается связь между облучением и состоянием здоровья.

Но вопросов, на которые не полу-

Но есть аварии, когда принять решение нужно за одну-две минуты.

В 1986 году в США (штат Оклахома) на урановом заводе произошла катастрофа. В результате громадной утечки урана погибли люди.

Для профилактической защиты организма от радиации медики рекомендуют регулярно пить обычный активированный уголь, который абсорбирует радиоактивные вещества, не давая им всасываться в кровь. Эти таблетки всегда нужно иметь при себе.

Есть уже и лекарство, которое помогает выжить даже при смертельной дозе облучения. Сырьем для него служат побеги картошки...

— Опасен ли для здоровья радиационный фон в Москве? — интересуюсь у Валентина Ивановича.

Тот поясняет, что опасность заболеть под воздействием радиации в столице — на десятом-пятнадцатом

РАДИАЦИЯ:

«ДЖИНН» ИЗ БУТЫЛКИ ВЫПУЩЕН

...Многочисленные датчики оплели ноги и руки. Стальные двери сомкнулись. Наверное, так ощущает себя человек, оказавшись на корабле наедине с космосом. СИЧ (счетчик излучения человека) активен. Уже через полчаса станет ясно, какую дозу радиации по-



Лаборатория клинической дозиметрии Института биофизики при московской больнице № 6 уникальна, потому что работает на стыке теории и практики. Здесь и научные эксперименты проводят, и помогают в диагно-

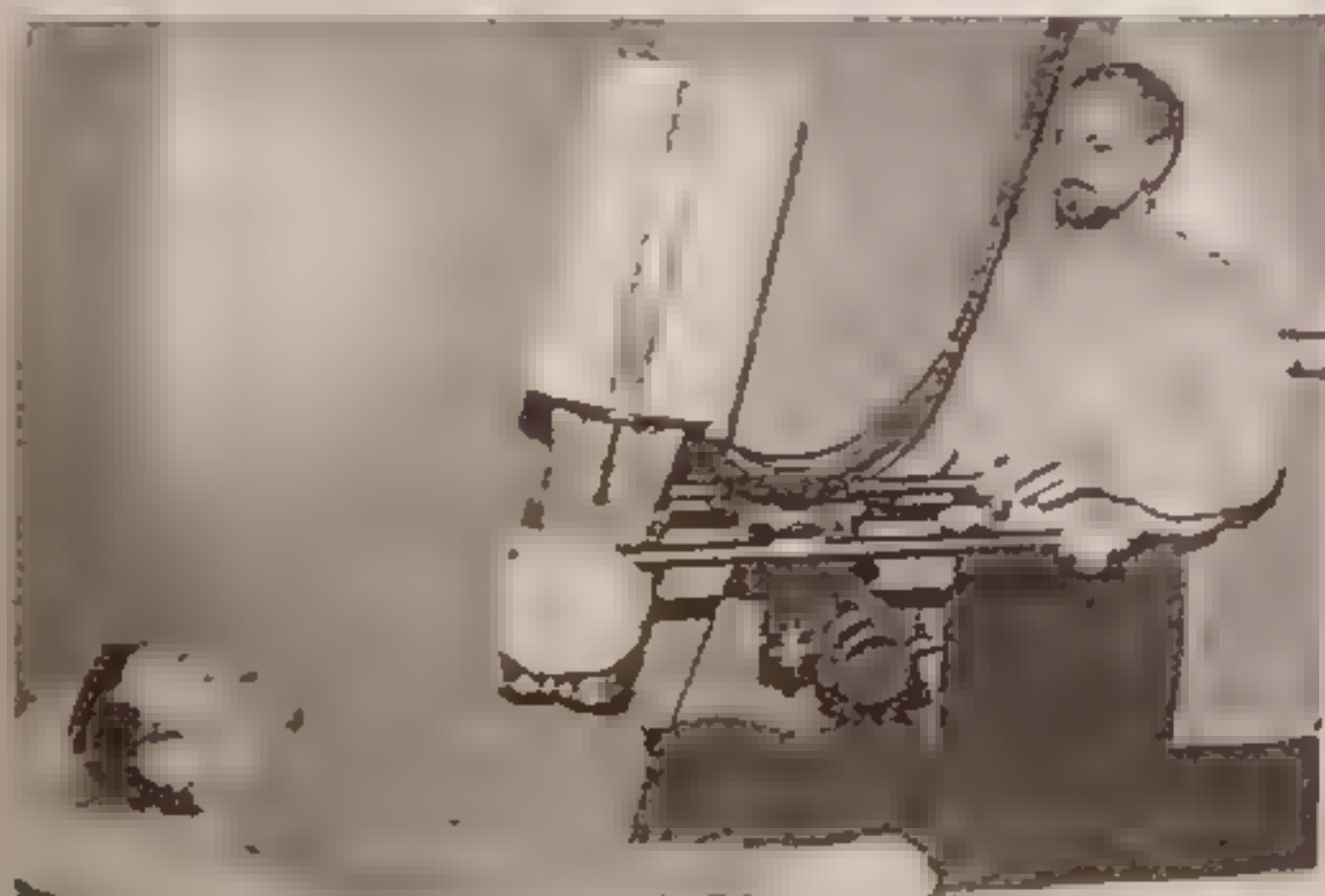
РАДИАЦИЯ:

...Многочисленные датчики оплели ноги и руки. Стальные двери сомкнулись. Наверное, так ощущает себя человек, оказавшись на корабле наедине с космосом. СИЧ (счетчик излучения человека) включен. Уже через полчаса станет ясно, какую дозу радиации получил организм, и есть ли у него шансы не заболеть, выжить.

гностику, и консультируют, и лечат больных. Ученые этой крупнейшей в России лаборатории сделали немало открытий, разработали новые методы профилактики радиоактивного заражения. Они доказали, что можно избежать опасных доз даже в условиях аварии.

...Звонок в дверь.

— Вот, примите, — милиционер в сопровождении врачей санэпидслужбы вручает специалистам лаборатории растерянного человека с большой сумкой, благоухающей свежим луком и кинзой. Во время проверки рынка счетчик Гейгера вдруг начал «крутить обороты». Где источник? Оказалось, в обычном пучке лука. Торговца быстренько «в охапку» и — в СИЧ. Обследование показало, что загрязнена не только привезенная из Белоруссии зе-



лень, но и ее владелец. Ему предложили пройти более тщательное обследование.

— Счетчик излучения человека определяет уровень радиоактивного заражения, — говорит заведующий лабораторией доктор технических наук Валентин Иванович БАДЬИН. — На основе этих данных можно приступить к диагностике и лечению. По его завершении пациент с исто-

рией болезни вновь приходит в лабораторию для обследования. Так постепенно все четче устанавливается связь между облучением и состоянием здоровья.

«ДЖИНН» ИЗ БУТЫЛКИ ВЫПУЩЕН

чено ответов, еще очень много. Размеры радиационной начинки СИЧ установить может. Но что дальше? Если при воздействии на человека «хи-мин» существует порог, за которым — болезнь или смерть, то при контакте «радиация — человек» он отсутствует. У радиации — «беспороговое действие». Злое значение этого понятия в том, что нельзя дать гарантии, заболеет или нет человек, получив даже самую маленькую «дозу». Все зависит от индивидуальных особенностей организма. Если бы нас подвергали такому тестированию, вероятно, уровень онкозаболеваний не был бы столь высоким. На основе подобных исследований можно давать рекомендации, где человеку работать, на какой территории жить. Например, кому-то категорически противопоказаны предприятия атомной промышленности. Медики считают, что в этой отрасли предпочтительно использовать пожилых специалистов. Дело в том, что с возрастом уменьшается возможность заболевания раком. Разумеется, гуманность такого утверждения спорна, но здравый смысл в нем есть.

Занимаясь изучением цепочки «человек — радиация — болезнь», Бадьин и его коллеги пришли к выводу: порой в возникновении лучевой болезни роковую роль может сыграть испуг, стресс. И этот психологический фактор необходимо учитывать в условиях аварии.

Есть такое понятие — «время принятия решений». Для каждой аварии оно индивидуально. В Чернобыле предельно допустимыми были двое суток. Если бы в момент аварии объявили тревогу и эвакуацию, поднялась бы невероятная паника, опасная в первую очередь для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Но есть аварии, когда принять решение нужно за одну-две минуты.

В 1986 году в США (штат Оклахома) на урановом заводе произошла катастрофа. В результате громадной утечки урана погибли люди.



— Этого могло не случиться, если бы они знали, как себя вести в подобной ситуации, — комментирует Валентин Иванович. — Применяли противогазы, а нужно было защищать кожу.

Бадьин, ставя опыты на себе, сделал открытие: средство борьбы с этим ядом элементарно — бежать под душ. Успел в течение двух минут смыть с себя урановую пыль — спасся. Промедлил пятнадцать минут — погиб...

Валентину Ивановичу Бадьину довелось побывать под смертоносным фиолетовым облаком. Выброс одного из урановых предприятий угрожал жизни многих людей. Когда они вместе бежали в душевые, Бадьин молил Бога об одном — чтобы помедленнее шло время. Успели.

Теперь для подобных предприятий разработаны надежные рекомендации — как действовать в экстремальных ситуациях, и смертельных случаев больше нет.

И опасной дозы облучения, оказывается, можно избежать, даже находясь в зоне аварии. Для этого достаточно соблюдать элементарные правила. К примеру, одно из них — «не ходи в стог спать». Радиация «любит» сено, и стог может стать мощным накопителем радиоактивности, только что не «светиться». Нужно избегать обочин, куда смывается грязь с дорог. Если идешь по лесу — выбирай опушку. Увидел пруд и лодку — плыви. Радионуклиды оседают на дне, и толща воды служит своеобразной защитой. Предметы, встречающиеся на пути, лучше не трогать, неизвестно, насколько они загрязнены.

Для профилактической защиты организма от радиации медики рекомендуют регулярно пить обычный активированный уголь, который абсорбирует радиоактивные вещества, не давая им всасываться в кровь.

Есть уже и лекарство, которое помогает выжить даже при смертельной дозе облучения. Сырьем для него служат побеги картошки...

— Опасен ли для здоровья радиационный фон в Москве? — интересуюсь у Валентина Ивановича.

Тот поясняет, что опасность заболеть под воздействием радиации в столице — на десятом-пятнадцатом месте. А на первом — выхлопные газы, которые представляют собой сгусток канцерогенных веществ.

Правда, очень опасен так называемый «радиоактивный криминал». Например, потеря контроля над источником радиации всего лишь на один-два дня может натворить массу бед. Был случай, когда по чьей-то халатности источник радиации попал в переплавку, потом из этих железобетонных блоков построили дом. Когда жильцы стали один за другим как-то подозрительно одинаково болеть, решено было сделать соответствующие замеры. Оказалось — фонит так, что необходима эвакуация.

Известно немало случаев, когда в качестве орудия умышленного убийства используют ионизирующее излучение. Подчиненный, чтобы извести начальника, засунул в козырек его картуза радиоактивное вещество. Но когда тот выходил через проходную — дело было на атомном предприятии, — сработал счетчик. Картуз был экспроприрован, никто не пострадал. Одному из банкиров положили на стол радиоактивную промокашку. А недавно привезли на обследование бизнесмена, которого пытались облучить с помощью источника, прикрепленного к сиденью стула. В клинику № 6, которая раньше обслуживала работников атомной промышленности, такие пострадавшие поступают все чаще...

...Человек не имеет органов, способных распознавать радиацию. Ее нельзя ни увидеть, ни понюхать, ни почувствовать. Но тот, кто владеет необходимой информацией и осознает всю глубину проблемы, способен ей противостоять. Этому необходимо учиться, потому что радиация вокруг нас, «джинн» выпущен из бутылки...

Татьяна Харламова

— Справедливой критики в наш адрес было немало, — открывая передо мной двери огромного, светлого, очень современно выглядящего зала, говорит Татьяна Сергеевна. — И неудивительно, ведь многие годы, вплоть до апреля 1998

диспетчерскую и принимаются фельдшерами и медсестрами — диспетчерами службы по приему и передаче вызовов. Диспетчер обязательно называет свой номер, потому что все телефонные переговоры записываются и хранятся.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ



года, нашим сотрудникам приходилось трудиться в непригодных для такой службы условиях. Представьте себе большой и душный зал, где одновременно разговаривают сто человек. Вызовы писались от руки, из-за чего было много ошибок и недоразумений. От приема вызова до передачи его бригаде «Скорой помощи» обычной телефонной связью проходило много времени, что, естественно, не могло не сказаться на результатах работы и навлекало справедливое недовольство людей.

Сейчас вы видите совершенно иную картину. Наша служба полностью компьютеризована. Разработана специальная программа приема вызова по алгоритмам, позволяющим определить как необходимость, так и категорию срочности вызова «Скорой помощи».

— Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой программе.

— Суть созданных нашими сотруд-

Опытные доктора, уточнив сведения о состоянии больного, дают все требующиеся рекомендации по телефону, а при необходимости информация передается и в соответствующие поликлиники. Многие уже настолько привыкли к такой форме

Как только на экране диспетчера включается зеленый свет (повод для выезда «Скорой помощи»), вызов передается на пульт диспетчера региона, где имеется информация о наличии в данный момент свободных бригад не

Наверное, ни одна структура неотложной помощи не вызывает у людей столько нареканий, сколько служба «03» — скорая медицинская помощь. Ведь для недовольства всегда найдется повод: не подъехала вовремя машина, некорректно вели себя врачи...

Как же строится механизм работы «Скорой»? Есть ли какие-либо преобразования в столь нужной обществу службе? Наш корреспондент побывала на Станции скорой и неотложной медицинской помощи и попросила ответить на эти и другие вопросы заведующую отделом организационной и методической работы Татьяну Сергеевну ИВАНОВУ.

только на нужной подстанции, но и на соседних, ближайших к пункту вызова. Уже через 10-40 секунд распечатывается карта вызова на подстанции, где диспетчеры обеспечивают отправку бригад «Скорой помощи» и контролируют весь ход вызова. Одним словом, компьютеризация позволяет не только сократить время приема и передачи вызова, но и обеспечить действенный контроль за работой всех бригад.

Аналогичные автоматизированные системы управления созданы по всем отделам Станции скорой и неотложной помощи: госпитализации, акушерства и детства, перевозки рожениц, инфекционных больных, психиатрической помощи и прочим.

— Все, что вы мне показали, конечно, превосходно. Однако критики в адрес «Скорой помощи» по-прежнему много...

— Дело в том, что все вызовы разделяются на три категории срочности, со-

звонить по телефону «03», требовать связи с ответственным старшим врачом смены и высказывать свои претензии. От людей, порочащих репутацию нашей службы, мы без промедления избавляемся.

Хотелось бы напомнить, что все подразделения службы «03» финансируются правительством города и на данный момент обеспечены всем необходимым для оказания экстренной медицинской помощи. Мы обязаны обслужить любого человека бесплатно, без предъявления медицинского полиса, а при необходимости произвести и госпитализацию.

— Скажите, а как усваивают новую методику работы сотрудники?

— Наши сотрудники, а все они, как минимум, со средним медицинским образованием, прошли специальный курс обучения. Кроме того, действует учебный класс, где всегда можно потренироваться на компьютерах в условиях, максимально приближенных к реальным. Работа диспетчера на «Скорой помощи» связана с большими физическими и психологическими нагрузками: необходимо на все вызовы ответить четко, оперативно и, главное, спокойно. К счастью, у нас созданы все условия для работы и отдыха, хотя зарплата, к сожалению, небольшая.



Т.С. Иванова

— Такая система управления действу-

венно, не могло не сказаться на результатах работы и навлекало справедливое недовольство людей.

Сейчас вы видите совершенно иную картину. Наша служба полностью компьютеризирована. Разработана специальная программа приема вызова по алгоритмам, позволяющим определить как необходимость, так и категорию срочности вызова «Скорой помощи».

— Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой программе.

— Суть созданных нашими сотрудниками на основании многолетнего опыта алгоритмов состоит в следующем: это минимальный набор вопросов, задаваемых в определенной последовательности и позволяющих выяснить тяжесть состояния больного и его потребность в срочной помощи. Ведь любой даже не сведущий в медицине человек скажет, что при отравлении или автокатастрофе промедление смерти подобно. И наоборот: опыт работы врачей «Скорой помощи» показывает, что почти в тридцати процентах случаев на вызовы можно не ехать, а достаточно дать квалифицированные рекомендации по телефону.

Такой подход позволяет направлять бригады по действительно срочным вызовам и экономить время. Все звонки по телефону «03» поступают в центральную

диспетчерская. Если обнаруживается повод для срочного оказания помощи, включается зеленый экран. Если же такой необходимости нет, карту вызова с уже полученными ответами переключают на компьютер врача.

Опытные доктора, уточнив сведения о состоянии больного, дают все требующиеся рекомендации по телефону, а при необходимости информация передается и в соответствующие поликлиники. Многие уже настолько привыкли к такой форме работы, что, набрав «03», сразу просят соединить их с врачами-консультантами.

Известны также случаи, когда телефонные указания врачей-консультантов, выполненные близкими больного до приезда бригады «Скорой помощи», спасали ему жизнь.

— Расскажите, пожалуйста, как происходит передача вызова на подстанции.

— В Москве 52 подстанции, на которых круглосуточно дежурит 840 бригад «Скорой помощи». Проезд до самой дальней точки района обслуживания, как правило, занимает не более 15 минут. Но сразу оговорюсь, это возможно при так называемой транспортной доступности, когда на дорогах нет пробок, заторов и т.п.

тивление тканей (одежды, обуви) в зоне контакта с током и особенности окружающей среды (сухая, влажная и т.д.), в которой действует ток. В случаях, когда поверхность контакта велика или нарушена целостность кожи, а также если

Аналогичные автоматизированные системы управления созданы по всем отделам Станции скорой и неотложной помощи: госпитализации, акушерства и детства, перевозки рожениц, инфекционных больных, психиатрической помощи и прочим.

— Все, что вы мне показали, конечно, превосходно. Однако критики в адрес «Скорой помощи» по-прежнему много...

— Дело в том, что все вызовы разделяются на три категории срочности, согласно конкретным параметрам. На вызов первой категории срочности помощь поспевает в течение 20 минут, второй — 30 минут, а третьей — 45. Такие действия проверены многолетними разработками и статистикой. Этот подход дает возможность успеть туда, где помощь не терпит отлагательств. Но для больных, ожидающих помощи, время тянется томительно долго... Кроме того, мы часто становимся «пленниками» уличного движения. Ведь у нас нет специальной зеленой полосы, предназначенной для служб быстрого реагирования. Да и техническое состояние машин оставляет желать лучшего.

Что же касается поведения бригад, то, как говорят, «в семье не без урода». В таких случаях нужно сразу



— Такая система управления действует, наверное, только в Москве?

— Нет, компьютеризация службы «Скорой помощи» проведена еще в нескольких городах России: в Новокузнецке, Самаре, Нижнем Новгороде, Екатеринбурге. Хотя и не такого масштаба, как у нас. Хотелось бы подчеркнуть, что в Москве все это создано благодаря поддержке правительства и Комитета здравоохранения Москвы. Разработка проекта осуществлена российской фирмой «МАКТОР», он утвержден Московским комитетом по науке и технике. Думаю, что вскоре люди оценят перемены к лучшему в работе службы скорой и неотложной медицинской помощи.

Беседовала Астхик Етимян

«Уважаемая редакция! Недавно в нашем поселке чуть не погиб человек из-за неисправности электроутюга. Расскажите, пожалуйста, о первой помощи в таких случаях».

М.К.Немцова, пос. Семеновка

Начнем со статистики: по количеству смертельных исходов электротравма занимает одно из первых мест среди всех видов травм.

Сегодня в быту каждый из нас ежедневно использует самые разнообразные электрические устройства, и поэтому очень важно иметь представление об оказании первой помощи при электротравме, являющейся, как правило, следствием неосторожного обращения с приборами.

Чаще всего электротравмы возникают от прикосновения к плохо изолированным проводам, к находящимся под напряжением контактам. Тяжесть поражения зависит как от силы тока и его напряжения, так и от длительности воздействия на организм. Существенное значение имеют электрическое сопротивление

ВНИМАНИЕ: ТОК!

в этот момент человек либо стоит на сырой земле, либо на нем влажные одежда и обувь, сопротивление току резко снижается и опасность поражения значительно возрастает.

В одних случаях при электротравме все ограничивается ожогами той или иной степени (хотя при тяжелых электротравмах возможны даже обугливание и обгорание отдельных частей тела), в других случаях возникают головная боль, головокружение, слабость, тошнота. Человек может потерять сознание, впасть в шок с остановкой сердца и дыхания.

Как оказать пострадавшему первую помощь? Прежде всего надо немедленно прекратить действие тока, но сделать это осторожно. Можно, воспользовавшись резиновыми перчатками или прорезиненным плащом, оттащить пострадав-

шего в сторону; можно сухой деревянной палкой отбросить от него источник тока.

Дальнейшие меры зависят от обстоятельств. Предположим, человек чувствует себя удовлетворительно, он в полном сознании, лишь жалуется на головную боль, «перебои» сердца, в местах соприкосновения с электрическим проводом у него ожоги. В таком случае его следует уложить в постель, тепло укрыть и до прихода врача напоить сладким теплым чаем, ожоги закрыть стерильной салфеткой или чистым проглаженным платком и забинтовать. По-

страдавшему необходима госпитализация, так как возможны отсроченные осложнения.

Если же пострадавший потерял сознание, тяжело дышит, без промедления следует применить искусственное дыхание. При остановке сердца нужно мгновенно начинать массаж сердца. Техника его несложна. Человека кладут на какую-нибудь твердую поверхность (земля, пол, стол). Тот, кто оказывает помощь, встает сбоку, кладет ладони одну на другую (под углом) и толчками надавливает на нижнюю часть грудной клетки пострадавшего. Скорость — один толчок в секунду. Нельзя только прилагать слишком много усилий, иначе можно повредить ребра, особенно пожилым людям. Хорошо, если бы одновременно кто-то другой мог проводить искусственное дыхание. Если же в момент происшествия никого рядом нет, то искусственное дыхание и массаж сердца следует делать попеременно до прихода врача.

«Довелось быть свидетельницей спора двух довольно немолодых людей о раздельном питании. Меня это заинтересовало, но в споре не участвовала: как говорится, мелко плаваю. Выписываю вашу газету первый год, мне нравится. Если бы напечатали хотя бы небольшой материал о раздельном питании, это было бы то, что надо».

Из письма в редакцию

В чем суть так называемого раздельного питания? При соблюдении этого принципа пищевые продукты можно потреблять или «поодиночке», или в таких сочетаниях, когда один из них не мешает усваиваться другому. По крайней мере, белки, жиры и углеводы надо принимать не «скопом», а раздельно. Нельзя, например, съедать в один присест мясо и молоко, или мясо и картофель, не говоря уже о многокомпонентной пище.

При раздельном питании пищеварительная система периодически отдыхает то от белковой, то от углеводистой, то от жирной пищи. В организм должно поступать всего вдоволь, но по отдельности и через определенные временные интервалы. Скажем, через два часа после приема картофеля (углевод) вы можете поесть мяса (белок), а еще через два — уже что-то иное.

Один из ученых, положивших начало принципу раздельного питания, американский доктор Говард Гэй разделял пищевые продукты на **кислотообразующие** и **щелочеобразующие**. Первые, преимущественно белковые, занимают, с его точки зрения, непомерно большое место в нашем рационе. Это ведет к накоплению в организме излишка кислот с токсическими свойствами, и вывести или нейтрализовать их можно лишь преобладающим потреблением овощей и фруктов, дающих щелочную реакцию и нормализующих обменные процессы.

Другой основоположник принципа раздельного приема пищи —

Кислота — белок. Не ешьте кислые фрукты с белками: апельсины, лимоны, помидоры и т.п. с мясом, яйцами, сыром, орехами.

Сахар — крахмал. Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи: желе, джемы, фруктовое сливочное масло с хлебом, картофелем.

Крахмал — крахмал. Не ешьте больше одного концентрированного крахмала в один прием: хлеб с картофелем, сахар с хлебом.

Принимать дыню отдельно. Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей.

Принимать молоко отдельно. Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

У нас в России есть несколько довольно известных сегодня систем раздельного питания, в частности система

Надежды
Алексе-

нию, но В.А.Иванченко считает, что они слишком строги, да и рассчитаны на иные климатические условия. Более приемлемы для россиян предложения канадского доктора медицины Р.Джексона, которые приведены в книге «Как быть здоровым» в модификации Иванченко. Вот они.

Все пищевые продукты делятся на девять групп.

Группа № 1 — употребляемые вареными крахмалистые овощи: старые картофель, свекла и морковь, тыква, а также девясил, алтей и др. Растения эти рекомендуется совмещать с группами №№ 3, 4, 8.

Группа № 2 — тоже крахмалистая пища, употребляемая после термической обработки: хлебобулочные изделия и почти все крупы.

С о в -

вы, ежевика, черная смородина, клюква, цитрусовые и др. Совместимы, как правило, только с группами №№ 3, 4 и 5.

Объективности ради надо сказать, что имеются и иные точки зрения на рассматриваемый нами предмет. Одну из них обозначил в своей книге «Совсем другая медицина» кандидат медицинских наук Владимир Васильевич Коновалов: «В принципе наиболее рациональным является питание, традиционнее для данной нации (то есть формировавшееся веками), местности и семьи... Иными словами, национальная, родовая и семейная кухни являются наиболее адекватными генотипу данного человека». Он считает, что значительное отклонение от этой традиции нефизиологично, хотя умеренное использование иноземных рецептов вполне допустимо.

По мнению В.Коновалова, утверждения сторонников раздельного питания недостаточно обоснованны и убедительны. Ведь именно для естественного разделения пищи и снабдила нас природа многометровым пищеварительным трактом. Это разделение начинается уже в полости рта и продолжается в пищевод. В первую очередь усваиваются самые жидкие фракции пищевой кашицы, другие продвигаются в кишечник. В разных его отделах их обрабатывают различные ферменты. По всей длине стенок кишечника пища распределяется столь тонким слоем и переваривается настолько дифференцированно, что о «смешении» говорить не приходится.

«Сколько пациентов, «замучивших» себя абсурдными диетами, прошло передо мной!.. — пишет В.Коновалов. — Раздельное питание и сыроедение, неделями одно пророщенное зерно или гречка, полное исключение белков или молока, утверждение, что «соль — враг человека»



евны
Семено-
вой, опираю-
щаяся на труды Шелтона и Брэгга. Мы же хотим познакомить вас с книгой «Как быть здоровым» специалиста по естественным методам оздоровления, доктора медицинских наук, профессора Валерия Андреевича Иванченко. В одной из

местимы с группами №№ 3 и 4.
Группа № 3 — шпинатные некрахмалистые овощи, которые обычно едят вареными: капуста, спаржа, шпинат, а также цикорий, молодой пастернак, козлородник и др. Могут сочетаться со всякой едой.

кислотообразующие и щелочеобразующие. Первые, преимущественно белковые, занимают с его точки зрения, непомерно большое место в нашем рационе. Это ведет к накоплению в организме излишка кислот с токсическими свойствами, и вывести или нейтрализовать их можно лишь преобладающим потреблением овощей и фруктов, дающих щелочную реакцию и нормализующих обменные процессы.

Другой основоположник принципа раздельного приема пищи — швейцарский врач и ученый М. Бирхер-Беннер — был откровенным противником популярной в его время (на рубеже XIX и XX веков) белково-калорийной диеты, приводящей, как он считал, не только к быстрому старению, но и к более раннему появлению у человека возрастных болезней. Он отрицал необходимость в питании высоких норм белка, открыто заявлял, что мясные продукты бесполезны, был против длительной варки пищи, снижающей, по его утверждению, ее питательную ценность.

Сторонником раздельного питания был и прославленный американский диетолог Герберт М. Шелтон, на которого особенно любят ссылаться адепты раздельного питания. Широко известны разработанные им основные правила пищевых сочетаний, изложенные в его книге «Ортотрофия. Основы правильного питания». Приводим эти правила (опуская подробную, порой многостраничную их расшифровку):

Кислота — крахмал. Никогда не ешьте кислую и углеводную пищу в один прием: лимон, апельсин, грейпфрут, помидоры и т.п. с хлебом, картофелем, горохом, бананами, финиками и др.

Белок — углеводы. Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием: орехи, мясо, яйца, сыр и др. с хлебом, злаками, картофелем, пирожными.

Белок — белок. Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи: орехи с мясом, яйца с мясом, сыр с орехами.

Белок — жиры. Не ешьте жиры с белками: мясо, яйца, сыр, орехи со сливками, сливочным и растительным маслами.

евны
Семеновой, опирающаяся на труды Шелтона и Брэгга. Мы же хотим познакомить вас с книгой «Как быть здоровым» специалиста по естественным методам оздоровления, доктора медицинских наук, профессора Валерия Андреевича Иванченко. В одной из глав, названной «Тайны здоровой пищи», привлекают внимание восемь «золотых правил питания», зная которые полезно каждому имеющему привычку есть. Перечислим их кратко.

Первое правило — свежеедение — гласит: наиболее полезны свежие растения, лежалое и подсохшее — менее ценно.

Второе — сыроедение.

Третье правило — разнообразие и сбалансированность продуктов.

Четвертое — определенное их чередование.

Пятое — сезонность питания.

Шестое — умеренность аппетита.

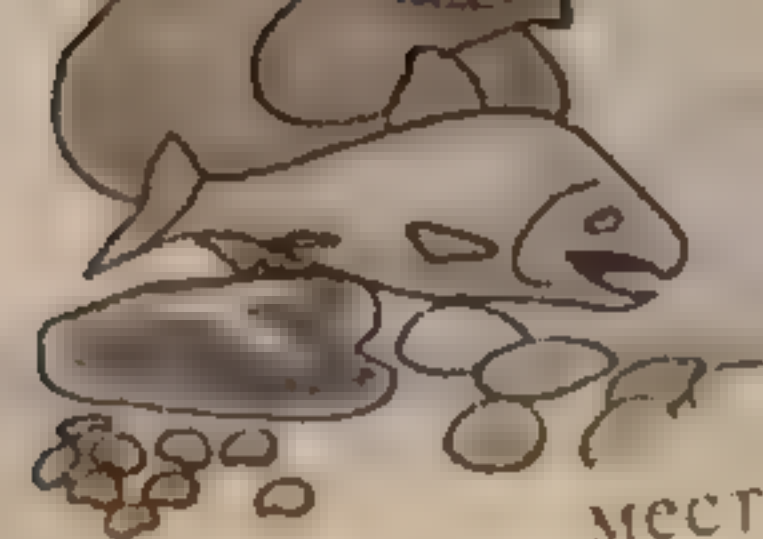
Седьмое правило — трапеза должна доставлять максимум удовольствия.

А на последнем остановимся подробнее.

Правило восьмое — не забывать о существовании несовместимых блюд. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике начинается повышенное брожение и даже происходит гниение пищи, что вызывает интоксикацию (отравление) образующимися вредными веществами. Наиболее остро это проявляется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Выдающиеся врачи всегда обращали внимание на это обстоятельство. Современное научное подтверждение получили предположения о сочетаемости блюд в трудах академика И.П. Павлова. Им было установлено, что в зависимости от вида пищи образуется желудочный сок разного состава, с неодинаковой переваривающей способностью.

Упомянутый выше американский диетолог Г.М. Шелтон выработал ряд практических рекомендаций по раздельному пита-



местными с группами №№ 3 и 4.

Группа № 3 — шпинатные некрахмалистые овощи, которые обычно едят вареными: капуста, спаржа, шпинат, а также цикорий, молодой пастернак, козлородник и др. Могут сочетаться со всякой едой.

Группа № 4 — зеленые некрахмалистые овощи, употребляемые сырыми: огурцы, редис, лук, салат, а также крапива, щавель, черемша, яснотка белая, первоцвет, очиток большой, звездчатка, пастушья сумка, спорыш, медуница, мята, проростки зерновых и др. Совмещаются со всякой едой.

Группа № 5 — белковые продукты: молоко, яйца, мясо, орехи, бобовые. Хорошо совмещаются с группами №№ 3, 4, 8, 9. В сочетании с продуктами иных групп при хронических заболеваниях пищеварительных органов могут усилить гниение и брожение в кишечнике, дополнительную аутоинтоксикацию, понизить работоспособность.

Группа № 6 — продукты, повышающие в организме кислотность и понижающие щелочной резерв крови. Они должны составлять не более 20 процентов объема ежедневного рациона. Это — очищенные крупы и зерновые продукты (кроме проростков).

Группа № 7 — продукты, поддерживающие в организме щелочную среду. Они, как правило, должны составлять не менее 80 процентов объема рациона (прежде всего — находящиеся в походе туристов). Это фрукты и овощи, кисломолочные продукты.

Группа № 8 — кисловатые фрукты и ягоды: сладкие яблоки, белые сорта винограда, инжир, черника, голубика и др. Как правило, совместимы с любой пищей и лишь при пониженной кислотности желудочного сока их не следует мешать с крахмалистыми продуктами групп №№ 1 и 2, так как они вызывают брожение и снижают усвоение питательных веществ.

Группа № 9 — кислые фрукты и ягоды: кислые яблоки, груши, сли-

ва. По всей длине стенок кишечника пища распределяется столь тонким слоем и переваривается настолько дифференцированно, что в нем не приходится.

«Сколько пациентов, «замучивших» себя абсурдными диетами, пропало передо мной!.. — пишет В. Коновалов. — Раздельное питание и сыроедение, неделями одно пророщенное зерно или гречка, полное исключение белков или молока, утверждение, что «соль — враг номер один, сахар — враг номер два, жир — враг номер три, острое — враг номер четыре, мясо — враг номер пять...» — все это перегибы, догмы, стереотипы, возникшие от бессилия официальной медицины и большинства целителей в решении проблем здоровья».

Иная точка зрения на рассматриваемую проблему у автора вышедшей недавно книги «Раздельное питание и ваша фигура», врача с многолетним опытом работы В.Д. Казьмина: «Раздельное питание, несомненно, можно включать в свой рацион на определенное время (скажем, на одну-две недели) или же пользоваться им регулярно через короткие промежутки времени, например, при проведении разгрузочных дней. Раздельное питание вполне оправдано только при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, когда возникает непереносимость одних продуктов в сочетании с другими, например, молока с овощами или капусты с жиром. Кстати, об этом говорит в своих последних работах такой видный специалист по диетологии, как Поль Брэгг».

По его мнению, смешанное питание — это как бы «включатель» всех ферментативных звеньев пищеварительного аппарата и их регулятор. «Обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами возможно только при смешанном питании», — считает В.Д. Казьмин.

Целью нашей публикации было объективно представить наиболее широкий спектр мнений по проблеме раздельного питания.

Ни В. Коновалов, ни В. Казьмин не опровергают позицию сторонников раздельного питания, они просто призывают соблюдать разумную меру, в чем редакция газеты их безусловно поддерживает.



Учитывая пожелания большинства наших читателей и направленность газеты «Помоги себе сам», кандидат медицинских наук, врач Марина Владимировна Лавдовская основное внимание уделяет фитотерапевтическим рецептам, а также советам по рациональному питанию. Однако и Марина Владимировна, и редакция настоятельно рекомендуют прежде, чем приступить к лечению, проконсультироваться с врачом.

КАНДИДОЗ

«Расскажите, пожалуйста, о грибковых поражениях внутренних органов. По каким признакам определяются эти заболевания, излечимы ли они, как передаются?»

Г.С.Макаров, г.Пермь

Среди грибковых поражений внутренних органов особенно часто встречаются вызванные дрожжеподобными грибами рода *Candida*, поэтому их называют кандидозами. Дрожжеподобные грибы практически постоянно обитают на коже и слизистых оболочках, не нанося при этом организму никаких повреждений. Они находятся в молоке и молочных продуктах, на фруктах, на окружающих предметах, в пыли, в воздухе больничных палат. Но, являясь практически нормальной составляющей флоры человека, при определенных условиях они могут вызвать заболевание.

Это связано или со снижением иммунитета (тяжелые инфекции, болезни крови, опухоли и др.); или с длительным применением различных антибиотиков; или с работой на вредном производстве (в кондитерской и консервной промышленности, на белково-вита-

минных заводах). Кроме того, грибковые заболевания бывают связаны с нарушениями обмена веществ и эндокринными болезнями (ожирение, сахарный диабет, гипопаратиреоз), а также с авитаминозами, повреждениями кожи и слизистых в результате употребления алкоголя и наркотиков.

Причиной могут стать внутрибольничные заражения при применении нестерильных инструментов, таких, как катетеры. Нередко встречаются кандидозы у женщин, которые принимают гормональные противозачаточные препараты или используют внутриматочные спирали. В последние годы накапливается статистика о высокой частоте случаев кандидоза у больных СПИДом.

Кандидоз может поражать отдельные внутренние органы, кожу и слизистые оболочки, а в тяжелых случаях — практически все органы и ткани.

На фоне нарушения иммунитета у больных кандидозом часто поражаются внутренние органы дыхания, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), зрения, центральной нервной системы.

При кандидозе ЖКТ могут страдать пищевод (затруднение прохож-

дения пищи по пищеводу, боли за грудиной, жжение, срыгивание съеденной пищи, поперхивание, кашель в ночное время, похудание), желудок (частые рвоты, похудание, резкие боли в подложечной области, слабость, отсутствие аппетита), толстая кишка (спастические боли в животе, вздутие живота, неустойчивый стул, зуд в области анального отверстия, небольшая лихорадка), желчный пузырь (симптомы — как при холецистите).

Кандидоз органов дыхания является наиболее частым осложнением после приема антибиотиков, особенно у пожилых людей и детей младшего возраста. Кандидоз легких, как правило, вторичная болезнь, возникающая на фоне воспаления легких, туберкулеза, нагноений, авитаминоза. Появляются слабость, недомогание, головные боли, температура повышается до 39°C, беспокоит сухой, «царапающий» кашель и боли в груди. В дальнейшем появляется скудная серая мокрота, иногда с запахом дрожжей. Встречается и кандидозная аллергия органов дыхания по типу ложного крупа, астматического бронхита или бронхиальной астмы (при вдыхании воздуха, содержащего дрожжеподобные грибы, например, во время экологических катастроф, связанных с выбросом в атмосферу продуктов белково-витаминового производства).

Кандидозная аллергия глаз протекает в виде выраженного зуда век, блефароконъюнктивита. Аллергия сердечно-сосудистой системы способствует нарушению нормального ритма сердечных сокращений, стенокардии. Аллергия центральной нервной системы (ЦНС) обычно со-

провождается головными болями и головокружениями.

У пациентов с заболеваниями крови, с пересаженными органами, с обширными ожогами, ранениями и т.п., а также у хронических больных кандидоз может затронуть почти все системы организма — кандидозный сепсис. При этом жалуются на лихорадку, слабость, потливость, сердцебиение, одышку, ознобы, низкое артериальное давление. Чаще всего страдают сердце, глаза, почки, ЦНС. Реже — костный мозг, мышцы, кости и суставы.

В большинстве случаев кандидоз успешно лечится.

Для его лечения назначают многочисленные противогрибковые современные средства, принимать которые необходимо под наблюдением опытного врача. Системный кандидоз лечат в стационаре длительными внутривенными вливаниями, обязательно контролируя функции почек и печени.

Как вспомогательное средство при кандидозах хороши фитопрепараты лука и чеснока. Применяют средства, повышающие иммунитет — биосед, экстракт алоэ, настойки женьшеня, элеутерококка, заманихи.

Также можно употреблять сбор из ягод можжевельника обыкновенного (20 г) и по 10 г травы тысячелистника обыкновенного, листьев шалфея лекарственного, эвкалипта прутовидного, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, почек березы повислой и тополя черного. 1-2 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 5-10 мин, настаивают 45 мин и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой можно использовать и для полоскания рта.

ТОКСИЧЕСКАЯ
ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

В какой-то мере состояние центральной нервной системы улучшают некоторые лекарственные сборы, обладающие противосудорожным и успокаивающим действием:

1. Трава пустырника, пятилопаст-

ПИЕЛОНЕФРИТ,
ЦИСТИТ

Очень полезны морковь, варенная с медом тыква, свежие и печеные яблоки, свежие арбузы и дыни, огурцы, лимоны, свежие ягоды брусники, черной смородины и крыжовника.

личных антибиотиков; или сработой на вредном производстве (в кондитерской и консервной промышленности, на белково-вита-

ной системы. При кандидозе ЖКТ могут страдать пищевод (затруднение прохож-

ритма сердечных сокращений, миокардии. Аллергия центральной нервной системы (ЦНС) обычно со-

Настой можно использовать и для полоскания рта.

ТОКСИЧЕСКАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

«Я инвалид I группы — токсическая энцефалопатия. Очень трясется голова и руки. Речь невнятная. Не в состоянии себя обслуживать. Депрессия. Помогите советом и добрым словом».

Читательница, г. Москва

Токсическая энцефалопатия — это собирательное понятие неврологических расстройств у больных с хроническими заболеваниями печени. Причинами энцефалопатии могут быть отравления бензолом, пестицидами, мышьяком, фтором (чаще профессиональные), а также дистрофия печени в результате нарушения обмена меди (наследственная) — гепатолентикулярная дистрофия. К сожалению, наша читательница не сообщила точную причину заболевания. Лечение же будет отличаться в зависимости от диагноза. Так, для гепатолентикулярной дистрофии рекомендуется диета с ограничением меди. Основным препаратом в течение всей жизни служит D-пеницилламин по 20-40 мг/кг ежедневно.

В других случаях больным следует придерживаться диеты с ограничением мяса и рыбы. Невропатологи делают своим пациентам соответствующие назначения.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Советы для страдающих циститом, энурезом, пиелонефритом и прочей подобной напастью.

1. **Тыква** — универсальное средство, восстанавливающее обменные процессы в организме. Хорошо очищает почки. Обычно используется свежий сок по 1/2 стакана 3 раза в день.

2. **Створки фасоли.** 1 л кипятка заварить 30 г створок стручков фасоли. Настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Это средство особенно эффективно при циститах, обладает нефропротекторным действием.

В какой-то мере состояние центральной нервной системы улучшают некоторые лекарственные сборы, обладающие противосудорожным и успокаивающим действием:

1. **Трава пустырника пятилопастного (60 г), трава душицы обыкновенной (60 г), трава мелиссы лекарственной (40 г), трава или корни синюхи лазурной (20 г), трава ясенника пахучего (20 г), лист мяты перечной (20 г).** 2 ст. л. сбора с вечера заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 4 приема — за 15-30 мин до еды и перед сном.

2. **Трава душицы обыкновенной (60 г), трава черныбыльника (60 г), трава сушеницы топяной (60 г), трава кипрея узколистного (40 г), соплодия хмеля обыкновенного (20 г)** — готовить и принимать так же, как описано выше.

Конечно, состояние больной, призвавшей это грустное письмо, очень тяжелое, и все же, как нам кажется, необходимо надеяться и бороться. Может быть, в этом смогут помочь лекарственные настойки, которые снимают депрессию и улучшают настроение: настойка аралии маньчжурской (по 20-30 капель на прием 2-3 раза в день), настойка заманихи (40-50 капель на прием 2-3 раза в день 6-8 недель), экстракт пассифлоры (20-40 капель 3 раза в день на 20-30 дней), настойка пиона (30-40 капель 3 раза в день на 25-30 дней).

3. **Молодые веточки, листья, кора осины** применяют как противовоспалительное средство при заболеваниях почек. Отвар коры: 1 ст. л. на 300 г воды. Кипятить 10 мин. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

4. **Корка арбуза** хорошее и эффективное средство при всех заболеваниях почек. Корка высушивается и используется для настоев. Дозы ориентировочны. Для детей 3-14 лет — 1 ч. л. порошка арбузной корки на 200 г кипятка. Пить по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

ПИЕЛОНЕФРИТ, ЦИСТИТ

«У меня к вам очень большая просьба. Нельзя ли в одном из номеров газеты сделать подборку о традиционных методах лечения хронического пиелонефрита и цистита?»

Л. В. Карташова, г. Липецк

Хронический пиелонефрит — инфекционно-воспалительное заболевание почек.

Лечение должно быть направлено на борьбу с инфекцией мочевых путей и на повышение сопротивляемости организма инфекции. Для решения первой проблемы применяют курсы антибактериальной терапии с учетом чувствительности к ней конкретного больного. Для усиления сопротивляемости организма назначают аутогемотерапию (внутримышечное введение собственной крови больного, предварительно полученной при внутривенном ее заборе), а также средства, направленные на укрепление иммунитета.

В качестве поддерживающей хорошо зарекомендовала себя фитотерапия.

Больным назначают обильное питье — клюквенный морс, соки, отвары трав, обладающих мочегонными и антисептическими свойствами. Например, лекарственный чай следующего состава: **лист березы (10 г), лист толокнянки (10 г), трава полевого хвоща (10 г), корень одуванчика (10 г), брусничный лист (20 г), плоды можжевельника (10 г), семя льна (20 г), корень солодки (10 г).** Заварить 20 г смеси 4 стаканами кипятка, настоять 20-30 мин, процедить и принимать 4 раза в день за 30 мин до еды. Этот сбор рекомендуется комбинировать с антибиотиками. После стихания воспалительного процесса необходимо принимать в течение 2-х недель клюквенный морс, затем еще 2 недели минеральную воду (смирновскую, славянскую) по 300 мл в день.

Очень полезны **морковь**, варенная с медом **тыква**, свежие и печеные **яблоки**, свежие **арбузы** и **дыни**, **огурцы**, **лимоны**, свежие ягоды **брусники**, **черной смородины** и **крыжовника**.

Эффективной считается ампелотерапия — лечение свежими ягодами винограда. При этом курс лечения длится от одного до полутора месяцев. В начале лечения дневная доза должна составлять не более 1 кг и постепенно увеличивается до 2 кг. Употребляют его 3 раза в день — утром, днем и вечером, за 1 час до еды.

Для повышения сопротивляемости организма можно принимать сбор следующего состава: **трава пустырника, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной, трава хвоща полевого (1:1:1:1).** Отвар готовят из расчета 10 г на 2 стакана кипятка и принимают по 2-3 стакана в день.

Цистит — воспаление мочевого пузыря. Больным следует исключить из привычного рациона продукты, раздражающие слизистую оболочку мочевого пузыря, — алкогольные напитки, соленья, пряности, маринады, острые соусы и приправы, консервы. Полезно употребление в пищу ягод крыжовника и черной смородины, рекомендуется обильное питье — до 2-3 л в сутки.

В комплексном лечении предусматривается применение антибиотиков, спазмолитиков, болеутоляющих средств, а также препаратов, повышающих иммунитет. В определенной степени эти свойства присущи лекарственным растениям, которые чаще назначают в сборах:

1. **Лист толокнянки (60 г), трава тысячелистника обыкновенного (60 г), почки березы белой (30 г), корневище аира болотного (30 г)** — 2 ст. л. смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3-4 приема за 10-15 мин до еды.

2. **Семена льна посевного (50 г), трава овса полевого (50 г), створки фасоли обыкновенной (50 г), лист черники (50 г)** — так же, как в рецепте 1.

РЕКОМЕНДОВАНО СТО ЛЕТ НАЗАД

Выдающийся ученый, основоположник научной гигиены в России, профессор Московского университета Федор Федорович Эрисман (1842-1915) в своей работе «Переутомление, мозговое переутомление учащихся» писал, что у детей школьного возраста нередко бывают запоры, вызванные не нарушением режима питания, а умственным перенапряжением. В таком случае их можно вылечить без слабительных. Главное — устранить первопричину: дать ребенку отдохнуть и восстановить силы для умственных занятий.

По мнению Ф.Эрисмана, лучше всего лечит сон, а «перемена занятий, физических или умственных, облегчая работу, не устраняет усталость в той мере, в какой устраняет ее полный отдых».

Чтобы вовремя заметить мозговое переутомление у детей школьного возраста, Ф.Эрисман рекомендовал обратить внимание на следующие симптомы: резкое ослабление внимания при чтении и связанное с этим притупление остроты восприятия; повышение общей возбудимости и появление раздражительности; уменьшение чувствительности кожи после усвоения трудных предметов — ребенок почти не ощущает, когда до него кто-нибудь дотрагивается.

Интересно, что примерно в то же время итальянский физиолог Мосссо с помощью проведенных им экспериментов доказал, что умственное перенапряжение связано с мышечным — вследствие ослабления внимания падает сила мышц. Ф.Эрисман видел причину этой рефлекторной связи в том, что мышцы работают под воздействием импульсов нервной системы. И чтобы, например, вылечить запор, вызванный умственным переутомлением, а заодно и укрепить нервную систему, нужно тренировать мышцы (о важности физических упражнений «для укрепления нервной силы» писал, кстати, и итальянский ученый). В связи с этим простой, но дельный совет — делайте с детьми зарядку — наполняется особым смыслом.

Подготовила Ирина Суровцева

«БИФИЛАЙФ» — ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Почти каждый теперь знает — здоровье человека во многом зависит от состояния микрофлоры кишечника. Бифидобактерии должны составлять в ней 85-95%, обеспечивая эффективную защиту организма.

Существует пять основных видов бифидобактерий, одновременное присутствие которых в организме человека поддерживает его здоровье.

При некоторых нарушениях функций кишечника, связанных с дисбактериозом (например, сегодня это заболевание очень распространено из-за неправильного питания и частого употребления лекарств, особенно у детей), врачи назначают препараты, которые содержат бактерии, входящие в состав нормальной микрофлоры.

В Московском НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г.Н.Габриэляна для профилактики дисбактериозов выпускается около 70 видов

— Классик мировой педагогики доктор Бенджамин Спок отмечал, что ребенка до года бесполезно приучать к горшку. Поэтому зря не усердствуйте, не мучайте бедных детишек — не сажайте их в этом возрасте насильно на горшок и тем более не будите их с этой целью среди ночи. Лучше вспомнить, как давным-давно наши прабабушки и прадедушки решали такую проблему с помощью несложного приема — прокладывали ребенку теплую тряпочку между ножками. Особенно это было разумно зимой — и в первую очередь для профилактики энуреза. Да и сей-

Ночной энурез, недержание... Что это — болезнь, вид невроза или какой-то «случайный изъян»? Оказывается, еще совсем недавно энурез считался нервным заболеванием, а теперь, когда им страдает гораздо больше детей, граница между нормой и болезнью стерлась.

О причинах энуреза, тех возрастных пределах, когда дети наиболее страдают от него, и наконец, о лечении рассказывает участковый врач детской поликлиники № 40 г. Москвы Римма Владимировна ТИТАЕВА.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

час я бы рекомендовала родителям следить за тем, чтобы до года ножки у детишек были в тепле и днем, и ночью.

В книге «Ребенок и уход за ним» доктор Спок пишет, что до трех лет большинство детей «автоматически» успевает привыкнуть к горшку. Но сейчас картина резко изменилась, особенно в нашей стране. Сегодняшние врачи считают в порядке вещей, если пятилетний ребенок нет-нет да намочит постельку. Так что папы и мамы могут не тревожиться — это еще не заболевание. И все же что делать? Постарайтесь относиться к этому, по возможности, спокойно — не ругайте ребенка за недостаток, в котором он неповинен, терпите. Чем вы будете выдержанней, тем благоприятнее это отразится на нем и будет для него наилучшим лечением.

Разговор наш шел о пятилетних детях. А вот немного статистики о других возрастах: в четыре года не мочатся в постель — 80-90. Ночным недержанием мочи продолжает страдать каждый десятый первоклассник. Характерно, что мальчики болеют энурезом чаще девочек. Чем же это объяснить? Вероятно, мужчины от рождения слабее — не случайно у мальчиков и смертность в детстве выше.

Общие предположения

самим быть уверенным в таком исходе. Ведь и в тяжелых случаях эта болезнь тоже рано или поздно проходит сама собой — даже в крайних проявлениях, когда она длится лет до пятнадцати. Так что — действуйте и ждите.

А пока могу предложить несложную психологическую программу, проверенную на пациентах. Ведите вместе с вашим ребенком календарь. Разграфите его сначала на месяц, а позднее по результатам будет видно — стоит ли продолжать подобный контроль. Каждую сухую ночь отмечайте солнышком — пусть малыш рас-

красит его, как ему хочется, а неудачную ночь не отмечайте совсем. В конце месяца подсчитайте, сколькими солнышками он вас одарил. Так вы пробуждаете в сынишке или дочке чувство радости за успех.

Кроме этого, незадолго до сна отводите ребенка в туалет с книжкой в руках, и пусть он посидит там спокойно. Засыпать лучше под плавную музыку, произнося при этом формулы внушения по принципу аутотренинга: «Когда ночью я захочу в туалет, то я вылечу из постели, как пуля...»

В настоящее время стал популярным метод как воспитания, так и лечения во сне. Позаимствованный у йогов, принцип этот основан на действии механизма подсознания, который открывается во сне, точнее, в момент засыпания. В это время эффективны практически любые внушения. (Об этих чудесных состояниях психики знали и оптимистские старцы, называвшие период засыпания «тонким сном».) Дождитесь момента «тонкого сна» своего ребенка — примерно через полчаса после засыпания — и начните нашептывать ласковым голосом такие примерно слова: «Лапочка, деточка, как только ты захочешь в туалет, то сразу же проснешься и не намочишь постельку...»

Терапевтический эффект

«Бифилайф» ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Почти каждый теперь знает — здоровье человека во многом зависит от состояния микрофлоры кишечника. Бифидобактерии должны составлять в ней 85-95%, обеспечивая эффективную защиту организма.

Существует пять основных видов бифидобактерий, одновременное присутствие которых в организме человека поддерживает его здоровье.

При некоторых нарушениях функций кишечника, связанных с дисбактериозом (к сожалению, сегодня это заболевание очень распространено из-за неправильного питания и частого употребления лекарств, особенно у детей), врачи назначают препараты, которые содержат бактерии, входящие в состав нормальной микрофлоры. По данным Московского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г.Н. Габричевского, в мире для профилактики дисбактериозов выпускается около 70 видов продуктов, содержащих один или два вида бифидобактерий.

Попытку создать молочный продукт, содержащий все пять видов бифидобактерий, ученые НИИ эпидемиологии и микробиологии предприняли совместно с работниками Черкизовского молочного завода. Новый продукт они назвали «Бифилайф» — живые бифидобактерии, или бифидобактерии для жизни.

Для его изготовления в стерилизованное молоко добавляют специальную закваску бифидобактерий, которые хранятся в НИИ в специальных холодильниках и «оживляются» на заводе. Так что приготовить такой продукт дома, к сожалению, невозможно. Молоко сквашивается при низкой температуре, поэтому продукт получается приятный на вкус, напоминающий ряженку.

«Бифилайф» восстанавливает микрофлору, нарушенную в результате лечения антибиотиками, лучевой терапии, химиотерапии, острых инфекций и интоксикаций. Необходим он и для поддержания иммунитета. Испытания продукта в течение трех месяцев на базе Первой городской клинической больницы показали хорошие результаты: у некоторых больных дисбактериоз четвертой степени снизился до второй.

Зоя Барышева



...Жил-был на свете маленький зайчишка. Были у него братья, были папа и мама. Но однажды папа сломал ногу, и пришлось зайчихе с малышами самим добывать еду. Говорят братья маленькому зайчику: «Хватит тебе дома сидеть. Пошли-ка с нами по огородам!» Путь лежал через мостик, а

зайчишка трусит через него перейти. Братцы — скок на тот берег, а он все никак. Вдруг сзади откуда ни возьмись — лиса! Кинулся зайчонка на мостик, мигом перебежал и видит: капуста, целое море капусты! «Ах, как хорошо! И чего это я боялся?»

ЕСЛИ У ВАС РОБКИЙ РЕБЕНОК

Такую сказку для робких детишек придумала педагог Татьяна Шишова. Она рекомендует рассказывать подобные истории малышам на ночь, чтобы они, подобно зайчишке, преодолевали свои страхи и сомнения. Пусть это будут и были, и небылицы, только не «переходите на личности» — не соотносите эти рассказы с конкретными страхами своего ребенка.

В психологии такой прием называется косвенным внушением, в корне отличающимся от звучащего «в лоб»: делай то и не делай это. Он имеет целый ряд преимуществ. Робкие дети, как правило, боятся говорить взрослым, даже самым

близким, о своих страхах, например, о боязни темноты или собак. А такой корректный способ психологического воздействия избавляет от необходимости тягостных для самолюбия ребенка откровений. Мама и папа могут начать работу с малышом исподволь, обнаружив, что он боится темноты, страшных филь-

мов или чего-то подобного. Только не «читайте мораль» — чем больше игры и импровизации, тем лучше. Особенно для ребят дошкольного возраста: игра для них — самое естественное и доступное.

Рассказывая о себе, не бойтесь подорвать авторитет: родители должны быть живыми людьми, а не эталонами. Как раз, если вы будете говорить неправду, а неискренность рано или поздно раскроется, уважение к вам сильно пошатнется. Доверительная же откровенность сблизит с ребенком, вы станете лучше понимать друг друга.

Метод Татьяны Шишовой имеет еще одно преимущество: результат —

принцип этого основан на механизме подсознания, который открывается во сне, гонимое, в момент засыпания. В это время эффективны практически любые внушения (об этом чудесно рассказывают психики Зина и Битинские старцы, называвшие период засыпания «тонким сном»). Дождитесь момента «гонимого сна» своего ребенка — примерно через полчаса после засыпания — и начните нашептывать ласковым голосом такие примерно слова: «Ланочка, деточка, как только ты зачнешь в гулет, то сразу же проснешься и не намочишь постельку...»

Терапевтический эффект проявится тем быстрее, чем сильнее ребенок будет чувствовать поддержку семьи. Примерно через две недели должен быть какой-то результат. Необходимое для исцеления условие — желание самого больного.

Из оздоровительных продуктов можно применять мед — половину чайной ложки, разведенную в стакане кипяченой воды два раза в день, в обед и ужин, за полчаса до еды.

Из оригинальных народных средств можно попробовать сушеные плоды боярышника: растолочь их в муку, смешать с медом и запечь.

Итак, желаем вашему малышу здоровья.

Записала Марина Уманская

«медленный но верный». Поэтому наберитесь терпения: действенность своей «психотерапии на ночь» вы обнаружите по поведению ребенка. Замечая малейшие успехи, не скупитесь на похвалу: «Теперь не сравнить с тем, что было раньше!» Любая, даже незначительная победа над собственной слабостью должна быть приветствуема и поощряема.

Психологическую коррекцию детских страхов нужно проводить в той системе образов, к которой ребенок привык. Обращайтесь к понятиям, знакомым ему, иначе результата не будет. При коррекции детских страхов, робости и застенчивости тактично направляйте психику своего ребенка в нужное русло, и постепенно он сам созреет до того, чтобы побороть эти слабости.

Подробнее с методикой Татьяны Шишовой вы можете ознакомиться по ее недавно вышедшей книге «Детские страхи — это серьезно».

Ирина Лапшина

ДОМАШНИЕ САНИТАРЫ, ИЛИ У ВАС В ДОМЕ ЖИВУТ СКОРПИОНЫ

Есть ли у вас в доме старинные книги? Если да, то в вашей квартире непременно живут маленькие скорпионы. Не пугайтесь, они совершенно безопасны для человека: это всего лишь особый вид пауков.

Их называют, собственно, лжескорпионами, и от настоящих они отличаются округлым брюшком и отсутствием жала — непереносимого атрибута тех. Паучок внешне действительно напоминает скорпиона и при движении так же гордо несет свои длинные вытянутые вперед клешни.

Малюсенький, в два-три миллиметра, лжескорпиончик очень пуглив, он боится людей гораздо больше, чем остальные виды пауков, поэтому увидеть его практически невозможно.

Он не только совершенно безопасен, но и полезен: поселяясь в квартире, он выполняет роль домашнего санитара. Эти паучки берегут от вредителей книги: поедают насекомых — сеноедов, питающихся бумагой. Но этим их санитарная функция не исчерпывается. Они уничтожают также личинок малого мучного хрущака, пылевых и хлебных клещей, далеко не безвредных для нашего здоровья. Так что роль домашних скорпионов в очищении нашего жилища переоценить трудно.

Если с мыслью о полезном паучке мы еще можем смириться, то паук в ти домашнего любимца для многих нечто невероятное. А между тем народоловец Петр Сергеевич Иванов, осужденный на пожизненное заключение в 70-е

Чтобы разобраться с этой «медицинской загадкой», напомним об одном народном обычае. При въезде в новый дом первой туда запускали кошку, и там, где она устраивалась спать, никогда не ставили кровать или лавку.

После того, как ученые установили существование геопатогенных зон и наличие в них вредного, так называемого теллурического излучения, «кошачий феномен» получил объяснение. Данные биолокации свидетельствуют, что именно в таких местах наблюдается повышенное отрицательное излучение. Видимо, на мурок оно действует благоприятно в силу особенностей их энергетического баланса.

Нечто сходное происходит и в организме заболевшего человека. Опытные биоэнерготерапевты безошибочно определяют зоны патологий по отрицательному энергетическому полю этого участка. Вероятно, по своей природе оно сходно с теллурическим излучением в геопатогенных зонах. Во всяком случае, кошки чувствуют его и укладываются там, поскольку получают «подпитку» своего биоэнергетического потенциала.

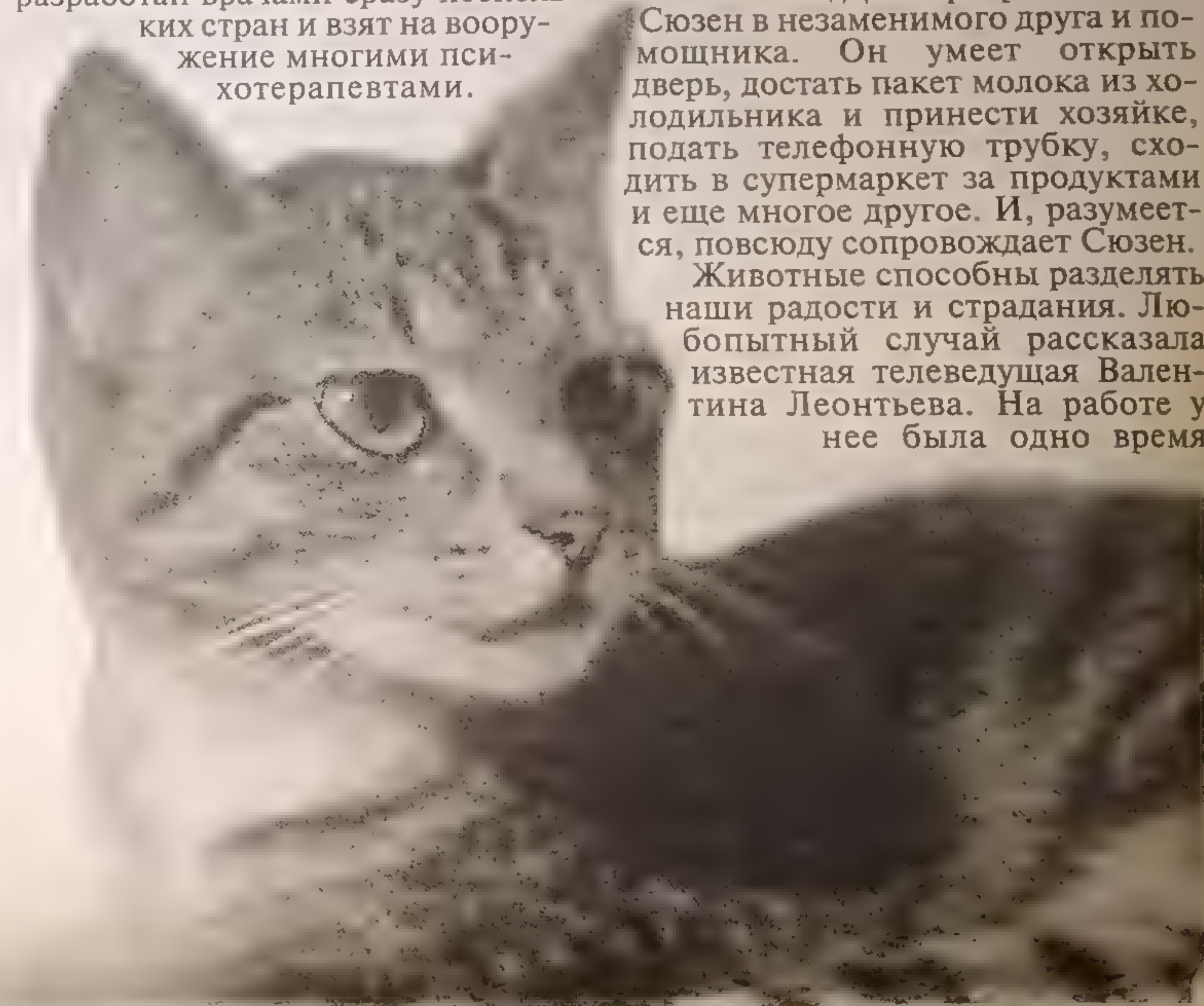
Так или иначе, кошки и собаки оказывают весьма действенную помощь своим хозяевам. Так, американские врачи установили, что у владельцев домашних животных больше шансов выжить после инфаркта, чем у тех, кто не держит дома «меньших братьев».

Этот феномен обсуждался на Международной конференции по проблемам взаимодействия человека и животных, в работе которой приняли участие более 500 ученых и практикующих врачей со всех континентов.

Не секрет, что домашние животные способны оказать эмоциональную поддержку, которой порой не хватает даже в отношениях между членами одной семьи. Эту поддержку можно с полным основанием считать настоящей психотерапией.

лютно лояльным партнерам, которым можно доверить любые тайны. Такая близость имеет важное психологическое значение, поскольку восполняет недостаток доверия в отношениях между людьми.

Не случайно в медицине появился новый метод психологической помощи — аниматерапия (от лат. *анимал* — животное), система лечения, когда наряду с лекарствами больному прописывается общение с животными. Этот метод был разработан врачами сразу нескольких стран и взят на вооружение многими психотерапевтами.



ей предложили взять шенка и самой выдрессировать его. Так в жизни Сюзен появился крошечный Джо. Уход за ним, а потом его обучение стали чудотворным лекарством для хозяйки. Приступы депрессии прекратились. Более того, она почувствовала такой прилив сил, что смогла закончить курсы медицинских сестер и даже поступила на постоянную работу в ту организацию, с помощью которой смогла вырваться из лап болезни.

Питомец Джо превратился для Сюзен в незаменимого друга и помощника. Он умеет открыть дверь, достать пакет молока из холодильника и принести хозяйке, подать телефонную трубку, сходить в супермаркет за продуктами и еще многое другое. И, разумеется, повсюду сопровождает Сюзен.

Животные способны разделять наши радости и страдания. Любопытный случай рассказала известная телеведущая Валентина Леонтьева. На работе у нее была одно время

НА ПРИЕМЕ У МУРКИ

Существует поверье, будто кошки лечат своих хозяев. Стоит радикулиту или простуде уложить человека в постель, как мурка тут как тут: вспрыгивает на кровать, укладывается точно на больное место и согревает не хуже компресса. Многие владельцы кошек могут это

дака, пылевых и хлебных клещей, далеко не безвредных для нашего здоровья. Так что роль домашних скорпионов в очищении нашего жилища переоценить трудно.

Если с мыслью о полезном пауке мы еще можем смириться, то паук в роли домашнего любимца для многих — нечто невероятное. А между тем народоводец Петр Сергеевич Поливанов, осужденный на пожизненное одиночное заключение в 70-е гг. XIX века, в отсутствие людей воспринял сокамерника-крестовика как близкого друга. Ему стало не так одиноко. Паучок развлекал узника тем, что каждый раз придумывал все новые затейливые узоры для своей паутины.

Это была тончайшая работа, напоминавшая рукоделие искусных кружевниц. Паучья фантазия была неистощимой, и Поливанов не раз удивлялся, насколько изобретательным и самокритичным может быть самое обычное насекомое: иногда паук останавливался на полпути, исследовал сотканную нить со всех сторон, словно оценивая свое творение, все разрушал и затем начинал строить заново. Каждый раз узор оказывался изысканнее предыдущего. Вот почему Петр Сергеевич счел натуру паука поистине аристократичной.

Другому пауку-компаньону выпала честь скрасить заточение наполеоновского генерала Дижонваля Катремара. Генерал подолгу наблюдал за своим товарищем по неволе и со временем даже сделал выводы о связи определенных узоров паутины с переменной погодой.

Оказалось, что когда насекомое не плетет паутину, это к дождю с сильным ветром; радиальные паутинные нити — к окончанию бури через 10-12 часов; если паук остановится на середине пути и разрушит треть всего сотканного, жди сильного ветра, но без осадков; очень большая паутина во всю стену — к ясной погоде; тонкие короткие нити не исключают возможности ее изменения несколько раз за день.

Так что пауки — не только домашние санитары, но и метеорологические священные предсказатели. Не потому ли в народе считают, что грех убивать пауков?

Ирина Лапшина

проблемам взаимодействия человека и животных, в работе которой приняли участие более 500 ученых и практикующих врачей со всех континентов.

Не секрет, что домашние животные способны оказать эмоциональную поддержку, которой порой не хватает даже в отношениях между членами одной семьи. Эту поддержку можно с полным основанием считать настоящей психотерапией.

«Как ни парадоксально, — считает один крупный английский ученый, — «немота» мурок и жучек — преимущество, а не недостаток. Ведь в процессе общения для человека важно не только то, что он слышит, но и как его слушают. Поэтому то, что домашние животные слушают нас и, кажется, понимают, не задавая вопросов и не осуждая, может быть их самым приятным качеством как компаньонов. Отношения между ними и их владельцами весьма схожи с отношениями врача и пациента».

Однако есть различие, даже усиливающее лечебное воздействие собак и кошек: к врачу пациент, как правило, относится нейтрально, тогда как своих домашних животных хозяева обожают. И эта положительная окраска настроения человека куда лучше патентованных лекарств снимает стресс.

Мы любим кошек и собак еще и за то, что они искусны в оказании нам бессловесных знаков внимания. Мурки и жучки, в отличие от людей, всегда дают возможность насладиться тем, что нас уважают, нами восхищаются, что мы кому-то нужны. Словом, возбуждают положительные эмоции, необходимые для нашего психического здоровья. Ведь уверенность в себе, способность справляться с жизненными трудностями и, в конце концов, общее самочувствие напрямую зависят от этого чувства нужности. Одиноким же людям забота о любимцах просто дает смысл жизни, когда в приступе депрессии она кажется им пустой.

Немецкий психолог профессор Рейнголд Берглер в своей книге «Человек и собака: психология отношений» выражает уверенность, что люди относятся к собакам как к абсо-

НА ПРИЕМЕ У МУРКИ

Существует поверье, будто кошки лечат своих хозяев. Стоит радикулиту или простуде уложить человека в постель, как мурка тут как тут: вспрыгивает на кровать, укладывается точно на больное место и согревает не хуже компресса. Многие владельцы кошек могут это подтвердить. Но оказалось, что вывод, который они делают из столь заботливого поведения «хвостатых лекарей», ошибочен. Причина этих «лечебных процедур» кроется вовсе не в сострадании к хозяину.

Согласно одной из гипотез, суть этого метода заключается в следующем. Как известно, отличительным свойством любой живой материи являются излучение, прием и переработка информации, в частности о состоянии организма-источника. Эта информация передается электромагнитными волнами.

Такое электромагнитное излучение способно оказывать нормализующее и лечебное воздействие на организм при появлении в нем энергетических, а следовательно, и соматических (телесных) неполадок. На этом принципе построено и лечебное воздействие рук биоэнерготерапевта. Кошка и собака, сидя рядом с хозяином, тоже облучают его своими электромагнитными волнами. Их частоты могут входить в резонанс с человеческими и таким образом устранять энергетические сбои.

Сейчас уже во всем мире накоплено немало данных об исцелении людей, постоянно общающихся с животными. Вот пример. Десять лет назад американка Сюзен Дункан заболела рассеянным склерозом. Этот тяжелый недуг некоторых обрекает на смерть в течение ближайших пяти лет. Когда силы Сюзен начали таять и ее все чаще стали одолевать приступы депрессии, она обратилась в общественную организацию, задача которой «помогать людям с помощью животных восстанавливать свое здоровье и обретать независимость в обществе». Так записано в ее уставе.

Поскольку очередь на собаку-компаньона подошла бы только через год, а Дункан не хотела ждать,

«черная полоса», домашние ни о чем не подозревали. Вдруг ее собака ни с того ни с сего стала делать лужи по всей квартире. Ветврач заподозрил диабет. Для уточнения диагноза взяли анализы и оказалось, что у животного сильнейший стресс, так оно прониклось состоянием хозяйки.

В заключение хочется подчеркнуть, что, хотя механизм аниматерапии во многом еще не ясен, она может сыграть важную роль в коррекции психики и поведения детей. В семьях с одним ребенком родители часто жалуются на его повышенную возбудимость, капризность, а подчас и на истерические срывы. Стандартный совет врачей в таких случаях: не баловать ребенка. Между тем, причина вовсе не в этом: даже если его не балуют, он все равно постоянно является объектом повышенного внимания со стороны членов семьи. Слова и поступки ребенка все время на виду и подвергаются дотошному анализу, хотя сами взрослые обычно об этом и не подозревают. Причем неважно, восторгаются малышом или, наоборот, ругают его. Одинаково плохо и то и другое. Такое «испытание славой» может оказаться непосильным для еще не окрепшей психики и привести к нервным расстройствам.

Стоит завести кошку или собаку, часть внимания неизбежно переключится на животное. И положительный эффект присутствия жучки или мурки не заставит себя долго ждать.

Сергей Демкин

— Возникло чувство невостребованности, — говорит руководитель центра народной медицины «Тео-квант» Ирина Юрьевна СЫЧЕННИКОВА, — страна переживает серьезный духовный кризис. Я как психо-

в человеческом мире. Мы обижаем свою мать, и рано или поздно включатся механизмы самозащиты Природы.

— Почему сегодня так распространены традиционные методы лечения?

ЗЕМЛЯ ЗА НАС ПЕРЕЖИВАЕТ

Почему люди сегодня так часто болеют?

Причин много: ухудшающаяся экологическая ситуация, неполноценное питание, плохое медицинское обслуживание. Да ко всему этому — подавленное состояние, в котором пребывают многие россияне с начала перестройки.

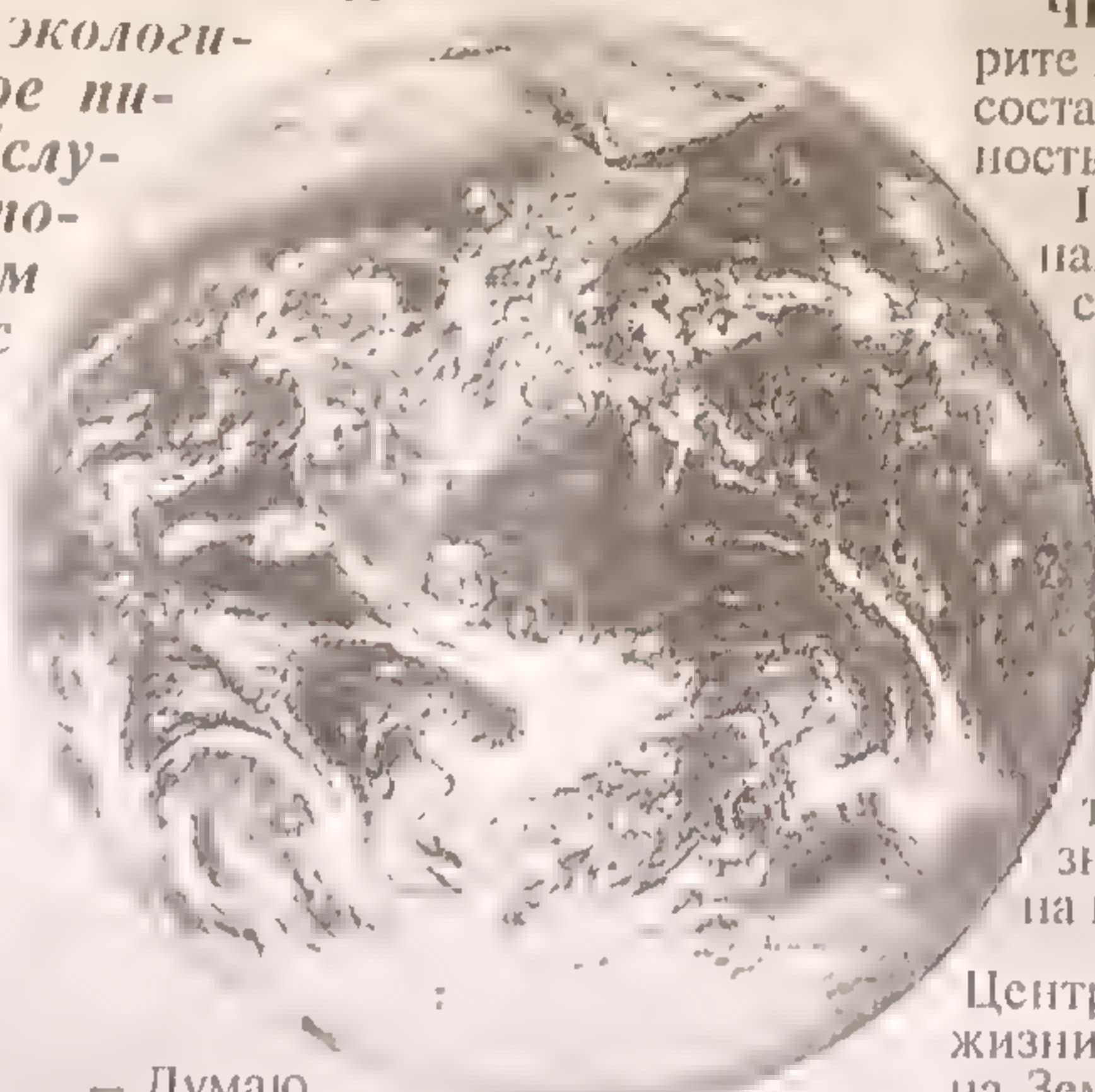
лог и психотерапевт постоянно вижу людей с исковерканными судьбами. Моя задача — выявить резервы человека, помочь выжить в нынешних психострессовых ситуациях, найти пути спасения самого себя.

— Люди получили свободу, но не знают, что с ней делать. Они лишены ориентиров...

— Что ж, каждый делает выбор своего пути в соответствии со своим предназначением. Кто-то выйдет с пожом на «большую дорогу», а кто-то не сообразит с пути истинного. Сегодня человек сам должен понять, кто же он на самом деле.

— Ирина Юрьевна, государство равнодушно к маленькому человеку, так же ли безразлична Природа к тому, что происходит с нами?

— Земля — это живой организм: она думает, чувствует, как и мы с вами. Все мы дети Земли, и сегодня она тяжело переживает то, что происходит с нами. Экологические проблемы — ее ответ на изменения



— Думаю, древняя медицина ближе к истине, чем современная. Поэтому обращение к старым способам лечения приобрело сегодня такую популярность. Альтернативная медицина, сочетающая в себе лечение и тела и духа, — новая медицина, но практически это возвращение к истокам.

Человек «ничего не стоит», если он не сумеет трансформировать и реализовать свою духовную сущность. Поэтому большое внимание в нашем

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Несколько советов Ирины Юрьевны Сыченниковой.

ПЕРВОЕ. Надо уйти физически с того места, где произошел конфликт. Сошлитесь на любую причину. Пойдите туда, где вы сможете побыть наедине с собой (хотя бы в ванную, коридор).

ВТОРОЕ. Умойте лицо холодной водой несколько раз. После этого вам сразу станет легче.

ТРЕТЬЕ. Сделайте успокаивающие дыхательные упражнения: медленный глубокий вдох, задержка дыхания, медленный выдох и опять задержка дыхания. Повторите упражнение 10 раз.

ЧЕТВЕРТОЕ. Если волнение не проходит, подойдите к окну. Рассмотрите пейзаж за стеклом. Очень подробно опишите в уме каждый предмет, составив небольшой рассказ. Таким образом ваша мыслительная деятельность переключится на другую программу.

ПЯТОЕ. Если после этого вам не стало легче, дайте себе физическую нагрузку. Особенно, если вас обуял гнев. Дело в том, что при гневе и страхе в кровь выделяются вещества, которые перерабатываются в организме именно за счет физической нагрузки. Пробежитесь вокруг дома или по лестнице, займитесь каким-нибудь тяжелым трудом по хозяйству.

ШЕСТОЕ. Если и это не помогло, попробуйте перебивать нежелательные мысли, говоря себе: «стоп». Подойдите к знакомому человеку и попросите громко сказать вам несколько раз это спасительное слово. Напишите его много раз на бумаге.

Конечно, при более глубоком стрессе, связанном с какой-то длительной ситуацией, нужно обратиться к психологу или психоаналитику. Не ищите спасения в лекарствах, помните, что человеческое сознание и подсознание — самые великие и наимудрейшие механизмы, на которых строится все наше постижение окружающего мира.

Центре мы уделяем внутренней жизни человека. Каждый приходит на Землю с определенной миссией, программа уже заложена в нас. И человек обладает способностью к самореализации. Если же он выбирает паразитический образ жизни, не развивается, то обрекает себя на гибель.

— Возможно ли создать на Земле идеальное общество?

— Рай на Земле возможен. Конечно, если человек будет себя совершенствовать. Наша задача — достичь качественно нового уровня взаимодействия с окружающей средой. Мегаполис между небом и

землей, вписанный в гармонию Природы, — это будущее.

— В чем вы видите спасение для современного человека?

— Сегодня спасется тот, кто сохранит добрую, здоровую семью. Думаю, возрождение начнется именно с нее. Нужно научиться выходить из стрессовой ситуации, не унижая себя и других. Это касается и работы. В коллективе нужно создавать атмосферу уважения, взаимопонимания. Ведь наше отношение к людям и работе — это отношение к собственной судьбе.

Зоя Барышева

«Мир рекламы нацелен на женщину. Чаще всего объектом ее становится женское тело. Мы не принимаем его таким, какое оно есть, общество и реклама били нам в голову, что мы «непривлекательны». Интересно, в каком именно случае приходит это неприятие?..

сказать или о чем-то подумать, как эти «химические курьеры» начинают путешествие по нашему организму. Если нейропептиды выделены под влиянием негативных эмоций (злости, раздражения), они угнетают иммунную систему, «отравляют тело»,

моем мире все хорошо, и мне ничто не угрожает». Характерны и названия подразделов одной из глав книги: «Не критикуйте себя», «Не запугивайте себя», «Обращайтесь к себе с любовью», «Обучайтесь».

Говоря о воспитании детей, П. Уэбб

ученые пришли к выводу, что при современных темпах увеличения средней продолжительности жизни она вскоре достигнет 130 лет. В 1960 году число доживших до ста лет составляло всего лишь 3500 человек. В

вами. Все мы дети Земли, и сегодня она тяжело переживает то, что происходит с нами. Экологические проблемы — ее ответ на изменения

Человек «ничего не стоит», если он не сумеет трансформировать и реализовать свою духовную сущность. Поэтому большое внимание в нашем

нечно, если человек будет себя совершенствовать. Наша задача — достичь качественно нового уровня взаимодействия с окружающей средой. Мегapolis между небом и

Зоя Барышева

«Мир рекламы нацелен на женщину. Чаще всего объектом ее становится женское тело. Мы не принимаем его таким, какое оно есть, общество и реклама вбили нам в голову, что мы «некрасивы». Интересно, в каком именно возрасте приходит это неприятие?.. Как-то я услышала от одной трехгодовалой девчушки: «Я не буду носить это платье, в нем я выгляжу толстой». Десятилетние девочки все поголовно сидят на диете. В наших школах широко распространены анорексия (потеря аппетита, отказ от еды — *ред.*) и булимия (постоянное чувство голода, сопровождаемое гипераппетитом — *ред.*). Что мы делаем с нашими детьми? На что нацелена реклама?»

В большинстве периодических изданий для женщин, подмечает Луиза Хей, наравне с супермодными диетами для желающих похудеть печатают рецепты жирных блюд. «Какое послание на подсознательном уровне? — с сарказмом спрашивает она. — Полнейте, садитесь на диету, полнейте, садитесь на диету...»

Но реклама — только одна из тем книги. Ключевой можно назвать главу «Позитивные аффирмации», помогающую расшифровать название книги. «Власть женщины» — это не власть ее в обществе, в семье или над мужчиной (разговор здесь ведется главным образом с женщинами). Это власть над собой, умение собственными усилиями изменить свой нынешний и грядущий день, сделать его лучше. «...Наши мысли, слова и убеждения оказывают на нас очень большое влияние. Они формируют ход нашей жизни... Мы не можем изменить прошлое — наше рождение, наши детские годы, но мы можем изменить настоящее и повлиять на будущее. То, во что мы верим, воплощается в действительность... стоит нам изменить свое мышление, и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения». Вот кредо автора.

Ссылаясь на авторитет ученого Кэндэса Перта и пользуясь его термином «нейропептиды», Л.Хей убеждает читателя: стоит нам что-то

сказать или о чем-то подумать, как эти «химические курьеры» начинают путешествие по нашему организму. Если нейропептиды выделены под влиянием негативных эмоций (злости, раздражения), они угнетают иммунную систему, «отравляют тело», если позитивных (счастья, любви, спокойствия) — усиливают организм, исцеляют. Особенно целительны прощение и любовь.

АФФИРМАЦИИ ЛУИЗЫ ХЕЙ



«Творите себя, свою жизнь!» — призывает автор. И советует вырывать с корнем мысли негативные и возвращать радостные и добрые. Для этого она рекомендует пользоваться так называемыми аффирмациями — позитивными утверждениями, которые произносят, чтобы настроить свой разум на положительные изменения в жизни. Вот некоторые из ее собственных аффирмаций на каждый день: «Я независима»; «Я довольна своим местом в жизни»; «В

моем мире все хорошо, и мне ничто не угрожает». Характерны и названия подразделов одной из глав книги: «Не критикуйте себя», «Не запускайте себя», «Обращайтесь к себе с любовью», «Обучайтесь».

Говоря о воспитании детей, Л.Хей советует с раннего возраста учить их любви. Если с младых ногтей укреплять в сыновьях и дочерях силу духа, из них вырастут уверенные в себе, во-

Луиза Хей — автор пятнадцати бестселлеров. Ее книги помогли тысячам людей уверовать в свои силы и избавиться от мучительных болезней. «Нет, я не целительница, я не могу излечить вас, — говорит она. — Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делюсь некоторыми своими идеями». Работы ее переведены на многие языки и изданы в тридцати странах мира. В книге «Власть женщины», о которой мы хотим поговорить, автор задается вопросом: должна ли женщина безоговорочно принимать рекламу, с помощью которой ее беззастенчиво эксплуатируют?

левые, добрые люди. «Я бы очень хотела, — признается она, — дожить до того дня, когда самоуважение и самооценка станут обязательными предметами в наших школах».

Одна из глав книги названа «Золотая пора». Это — о старости. Автор очень оптимистично оценивает завтрашний день пожилых, считая, что сроки старения с каждым годом отодвигаются. Вот ее аргументы: «В центре демографических исследований в Дураме, Северная Каролина,

ученые пришли к выводу, что при современных темпах увеличения средней продолжительности жизни она вскоре достигнет 130 лет. В 1960 году число доживших до ста лет составляло всего лишь 3500 человек. В 1995 — уже 54 000. Это быстрорастущая возрастная группа. Исследования доказали, что нет точной возрастной отметки, на которой обрывалась бы человеческая жизнь. Жизнь не имеет границ. Кроме того, исследователи выяснили, что среди долгожителей большинство — женщины».

Затронуты в книге и многие другие темы. В частности, секс, физические упражнения, профилактика болезней, питание. Любопытны рассуждения о диете: «Вот что я думаю о еде: если она выращена, можно употреблять ее в пищу, если же нет — она не пригодна к употреблению. Фрукты, овощи, орехи и зерно дают нам земля. Кока-кола или йогурт не растут. Я считаю, что прилавки, забитые полуфабрикатами, подрывают наше здоровье... Полуфабрикаты вредны для организма».

«Нам порой кажется, что жизнь полна проблем, — говорит в заключение Луиза Хей. — Однако все проблемы можно отнести к четырем основным аспектам. Это любовь, здоровье, благополучие и самовыражение. Несмотря на кажущееся обилие неприятностей, мы можем избавиться от них, улучшив основные четыре аспекта своей жизни, основным из которых является любовь... Любовь к себе, к окружающим, к жизни — способ самовыражения».

Значительную часть книги занимает приложение «101 мысль, несущая силу». Это аффирмации, придуманные Луизой Хей. Годные, как говорится, к употреблению — берите и пользуйтесь ими на здоровье.

Михаил Володкевич

Книги Луизы Хей вы можете купить в магазине «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», ком. 333. Тел. 179-10-20, 179-16-01.

Знаете ли вы, что звучным словом «глаукома» (от греческого *glaukos* — голубовато-зеленый) называется тяжелое глазное заболевание? Возникает оно после сорока лет, но не застрахованы от него и люди молодые. Подкравшись незаметно, недуг может привести к необратимому — вплоть до полной слепоты — снижению зрения. Одной из причин этого является повышенное внутриглазное давление.

ГЛАУКОМА. ДВЕ ФОРМЫ БОЛЕЗНИ

Нормальный уровень внутриглазного давления — примерно 14–26 мм рт.ст. — поддерживается непрерывно циркулирующей прозрачной внутриглазной жидкостью, заполняющей пространство глаза между роговицей и радужной оболочкой, называемое передней камерой.

Препятствия на ее пути опасны: жидкость, не находя достаточного оттока, может повысить внутриглазное давление. Особенно чувствительны к этому сетчатка и зрительный нерв, теряющий от постоянного сдавливания способность посылать в зрительный центр импульсы. Признаком ее могут быть: «туман» перед глазами, радужные круги вокруг источников света,

приступы резкой головной боли и понижение зрения.

Заболевание имеет в основном две формы: закрытоугольную и открытоугольную. При первой из-за блокады угла передней камеры корнем радужной оболочки повышается внутриглазное давление. Этот тип недуга может заявить о себе внезапным приступом сильной боли в глазу (глаз краснеет, отекают веки, расширяется зрачок) и соответствующей половине головы, что нередко сопровождается тошнотой и рвотой, общей слабостью, желудочно-ки-

шечным расстройством. Эти явления настолько выражены, что порой их принимают за мигрень, зубную боль, желудочное заболевание, менингит и даже грипп, упуская из виду состояние глаза.

При остром приступе закрытоугольной глаукомы необходимо срочно поставить на затылок горчичник, сделать горячую ножную ванну, выпить солевое слабительное. И обратиться к главному врачу. Медлить с лечением опасно: при затянувшемся более чем на двое суток приступе даже хирургическим вмешательством восстановить зрение будет сложно.

Однако закрытоугольная глаукома не всегда начинается острым присту-

пом. Часто ее предвещают кратковременное затуманивание зрения, легкая боль или чувство тяжести в глазу, радужные кольца вокруг источника света: лампы, фар машины и т.п. Как и приступ, эти симптомы возникают после длительной физической нагрузки или психоэмоциональных потрясений.

Лечат закрытоугольную глаукому, как правило, хирургическими методами.

Что касается открытоугольной глаукомы, то она является следствием нарушений функции «дренажной системы» глаза. Для нее характерно незаметное хроническое течение. Небольшие периодические повышения внутриглазного давления кажутся не заслуживающими внимания, разве что некоторое напряжение в глазу да незначительные боли в надбровных дугах и висках способны вызвать тревогу. О заболевании нередко узнают случайно: при подборе очков, профилактическом осмотре или неожиданно обнаружив понижение зрения в одном глазу, когда болезнь уже далеко зашла.

Нормализуют внутриглазное давление с помощью лекарств — тимолола, пилокарпина и др. Все большее распространение находят синтезированные препараты, не влияющие на ширину зрачка и сократительную способность глазных мышц.

Однако когда открытоугольная глаукома запущена, без хирургичес-

кого вмешательства не обойтись, хотя даже своевременная операция гарантировать от дальнейшего снижения зрения не может. Для лечения глаукомы применяются также лазер и ультразвук.

Помимо лечения, очень важны правильный режим труда и отдыха, полноценный сон не менее восьми часов в сутки. Больному противопоказаны тяжелые физические нагрузки, работа в наклонном положении, вызывающая приливы крови к голове, нервное перенапряжение, длительное пребывание как в темноте, так и на солнце. Вредны температурные перепады, посещение парной. Нежелательны длительные перерывы в приеме пищи, которая должна быть преимущественно молочно-растительной с ограничением воды и пряностей.

Установите для себя правило хотя бы раз в три месяца проверять глазное давление. Любое изменение в состоянии глаз должно быть, независимо от возраста, сигналом для обращения к офтальмологу. При своевременно начатом и правильном лечении больной глаукомой может сохранить зрение на долгие годы.

Астхик Етимян

Редакция и автор благодарят доктора медицинских наук, профессора, руководителя отделения глаукомы Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца Валерию Петровну Еричеву за помощь в подготовке этого материала.

Американский врач Томас Ханна пришел к любопытному заключению: у большинства его пациентов, жаловавшихся на остеохондроз, было тя-

Такие-то чудеса и творит директор Института соматических исследований доктор Томас Ханна. Воспоминания о психических травмах детства, по-

ще и голову до отказа влево, избегая появления неприятных ощущений. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз и, опустив руки, немного отдохните.

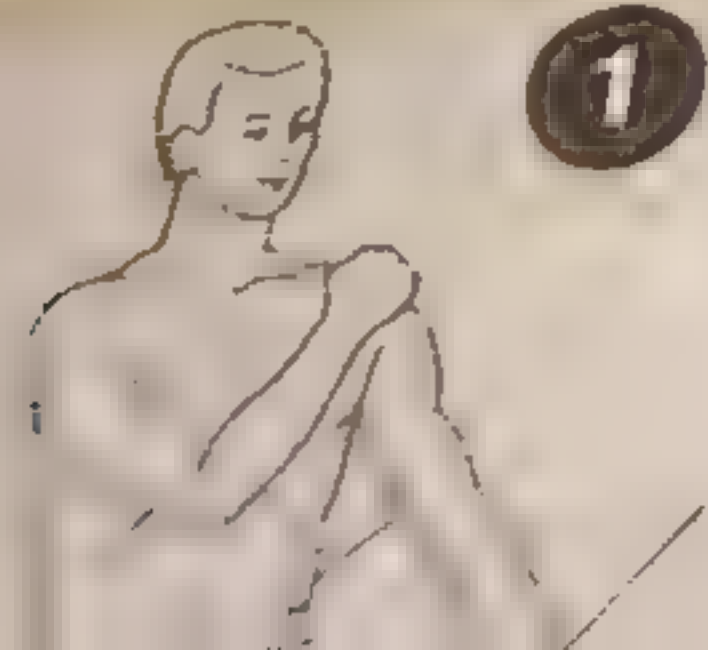
Вновь повернитесь до отказа налево и, оставаясь в этом положении, зафиксируйте взгляд точку на стене прямо перед собой: в дальнейшем она послужит ориентиром при-

мрите в предельном положении и откройте глаза. Определите, найдя прежде зафиксированную на стене точку, удалось ли вам в этот раз повернуть-

рожно наклоните голову к правому плечу, затем оттолкните ее в противоположную сторону — к левому плечу. Проделайте так 10 раз (рис. 3, 4).

ти касаясь левого плеча. Глаза при этом смотрят через левое плечо. Проделайте движение, обратное выполненному (вправо). Сначала это делается медленно, с улучшением координации — все быстрее. Повторите 10 раз, вернитесь в исходное положение и немного отдохните.

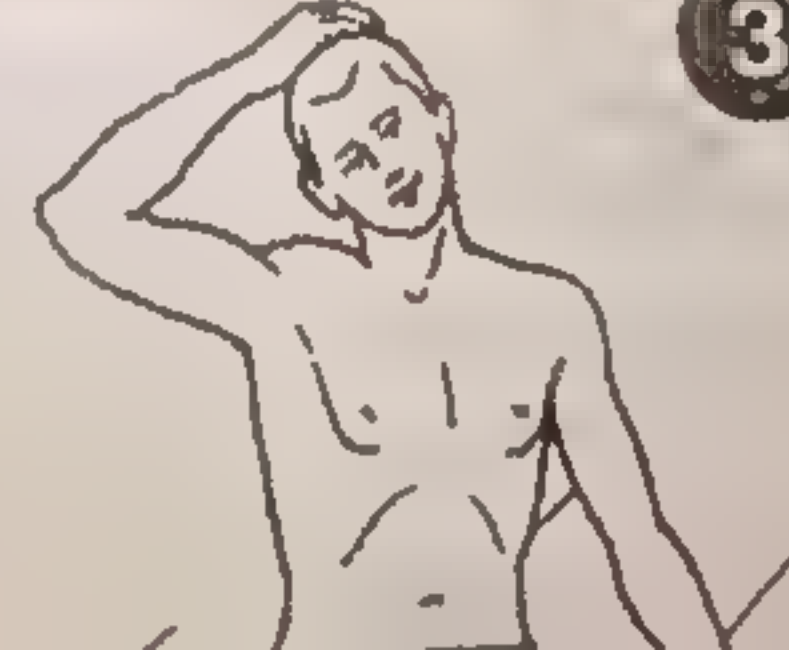
4. Вернитесь в положение сидя. Колени отклонены влево, руки рас-



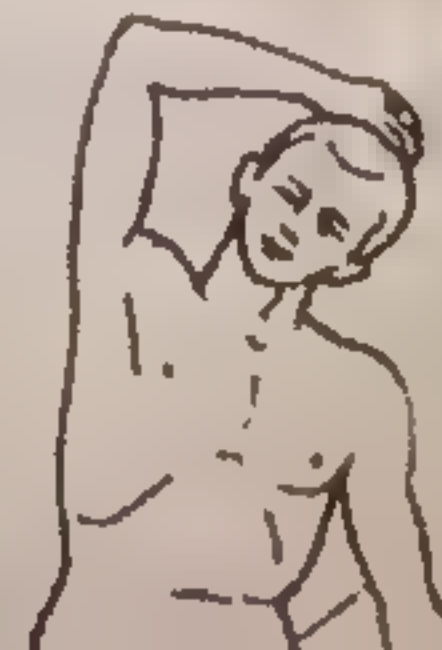
1



2



3

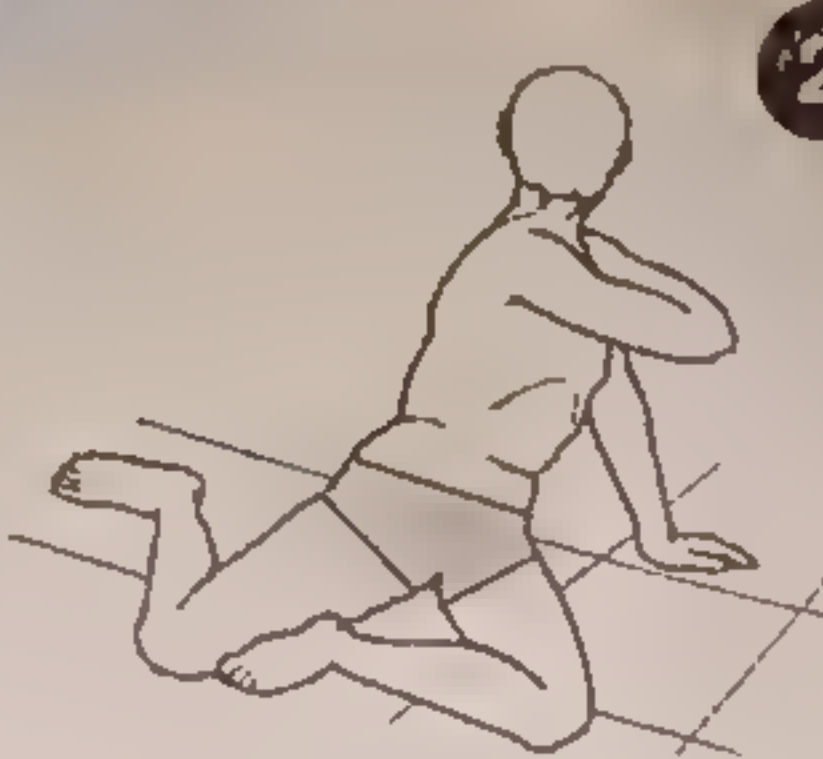


4

Американский врач Томас Ханна пришел к любопытному заключению: у большинства его пациентов, жаловавшихся на остеохондроз, было тя-



Такие-то чудеса и творит директор Института соматических исследований доктор Томас Ханна. Воспоминания о психических травмах детства, по-



желое детство. Все эти люди держались так неестественно, словно играли чью-то чужую роль — настолько их осанка была натужной. Это и неудивительно: у тех, кого недостаточно любили родители, на всю жизнь невольно остается убеждение: «Меня никогда не полюбят таким, каков я есть, значит, надо изображать из себя что-то другое».

Кроме того, заниженной самооценке соответствует определенный психофизиологический рефлекс, вызывающий напряжение в мышцах плечевого пояса: человек начинает сутулиться. Это не что иное, как животный инстинкт выживания, или, попросту говоря, страх. По мере же привыкания к неестественной осанке могут появиться необратимые изменения в костях и тканях, из-за чего постепенно развивается остеохондроз. У «нелюбимых» детей, во всяком случае, риск заболевания им выше, чем у «любимых».

В дальнейшем происходит и обратный процесс: если стабильно плохой стала осанка, человеку трудно избавиться от негативного самопрограммирования, и только чудо может разрушить этот порочный круг.

его мнению, можно стереть совсем, работая с плечевым поясом и выполняя целевые упражнения для групп мышц, разработанные его учителем, доктором Моше Фельденкрайсом. Это не только хорошая профилактика весьма нежелательных заболеваний, но и способ обретения уверенности в себе посредством снятия



рефлекторной памяти о былых обидах.

Предлагаем вам комплекс этих упражнений. Добавим только, что их следует выполнять очень собранно и внимательно.

1. Сядьте на пол, согнув ноги, колени наклоните влево, прижав их к полу. Приложите левую ступню к правому бедру, слегка обопритесь вытянутой левой рукой о пол. Держите туловище прямо, стараясь не откидываться назад. Положите правую ладонь на левое плечо (рис. 1). Очень медленно поверните тулови-

ще и голову до отказа влево, избегая появления неприятных ощущений. Вернитесь в исходное положение. Повторите, упражнение 5 раз и, опустив руки, немного отдохните.

Вновь повернитесь до отказа налево и, оставаясь в этом положении, зафиксируйте взглядом точку на стене прямо перед собой: в дальнейшем она послужит ориентиром при проверке ваших успехов в выполнении упражнения.

Теперь, продолжая держать туловище повернутым, поворачивайте только голову вправо, затем

ОСТЕОХОНДРОЗ И ТЯЖЕЛОЕ ДЕТСТВО

опять влево. Повторите это движение 5 раз, верни-



тесь в исходное положение, положите руку на колено и отдохните, не слишком опираясь на левую руку.

Затем снова положите правую руку на левое плечо и поверните голову и туловище до предела влево. Оставаясь в этом положении, двигайте только глаза вправо и влево (5 раз). Вновь вернитесь в исходное положение, опустите руку и отдохните.

Теперь, закрыв глаза, проверьте себя: положив снова руку на плечо, поворачивайте до отказа туловище и голову влево. Прделайте так 5 раз, за-

мрите в предельном положении и откройте глаза. Определите, найдя прежде зафиксированную на стене точку, удалось ли вам в этот раз повернуть-



ся дальше. Если да, то знайте: успех достигнут

не большим напряжением мышц, а, напротив, ослаблением их рефлекторной скованности. Лучшие владея мышцами, вы уже смогли частично разрушить так называемый «мышечный панцирь», хранящий печальный опыт ваших душевных невзгод.

Снова положите правую руку на левое плечо и медленно поворачивайтесь до предела — на этот раз вы, возможно, превзойдете достигнутое ранее (рис. 2). Упражнение необходимо выполнить 10 раз. Затем, вытянувшись лежа на спине, минуту отдохните.

2. Примите прежнее положение, сидя на полу (ноги согнуты, колени наклонены влево, левая ступня прижата к правому бедру, вы без усилия опираетесь на прямую левую руку). Положите правую руку ладонью на темя, слегка сжимая ею голову, полностью расслабьте шею. Движение выполняется лишь правой рукой. Медленно и осто-

рожно наклоните голову к правому плечу, затем оттолкните ее в противоположную сторону — к левому плечу. Прделайте так 10 раз (рис. 3, 4).



3. Сядьте на пол в прежнем положении, но на этот раз в пол упираются обе руки: правая перед левой. Медленно поворачивайте влево плечи и голову так, чтобы ощутить движение ребер, поясницы и бедер (рис. 5, 6). Повторите 5 раз. При пятом пово-



ройте остановитесь на пределе и застыньте в этом положении. Медленно поверните голову так, чтобы



правая щека почти касалась правого плеча, и на короткое время замите. Теперь верните корпус в исходное положение, одновременно поворачивая голову влево и левой щекой поч-

ти касаясь левого плеча. Глаза при этом смотрят через левое плечо. Прделайте движение, обратное выполненному (вправо). Сначала это делается медленно, с улучшением координации — все быстрее. Повторите 10 раз, вернитесь в исходное положение и немного отдохните.

4. Вернитесь в положение сидя. Колени отклонены влево, руки расположены близко друг от друга (рис. 7). Закройте глаза и 5 раз повернитесь влево, стараясь ощутить, что двигаетесь более свободно, чем при выполнении предыдущих упражнений (рис. 8). Вытянувшись на спине, несколько минут отдохните.

После отдыха повторите те же самые движения, но уже из противоположной позиции. Это зна-



чит, что, когда вы согнули колени и опустили их вправо на пол, правая рука располагается сбоку на полу, а левая — на правом плече (рис. 9).

Приучив себя каждый день выполнять эти упражнения, вы постепенно избавитесь от мышечного напряжения и усовершенствуете координацию движений. Это великолепная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, а заодно и тренировка воли, не говоря уже о том, что нехитрые упражнения вернут вам радость владения собственным телом.

Ирина Уманская

Сенека: «И старость полна наслаждений, если только уметь ею пользоваться»

Во всем мире отмечается «Международный день пожилого человека». Пожилым, по данным Всемирной организации здравоохранения, считают человека в возрасте 60-74 лет, возраст с 75 до 89 лет называют старческим, живущих свыше того величают «долгожителями».

В древности, как считают ученые, наши предки едва доживали до 20 лет, во времена Римской империи средняя продолжительность жизни увеличилась на 15 лет, по прогнозу современных демографов у поколения конца XX века она приблизится к 80 годам.

Однако для человека важно не только увеличение продолжительности жизни, но и чтобы эта жизнь до последних дней доставляла ему радость.

Отчего же одни люди благополучно проживают «золотую осень», другие либо не доживают до нее, либо живут в ипохондрии? Ответы на эти вопросы ищет наука о старении — геронтология (от греч. *геронтос* — старик).

Сравнительно недавно, в 1997 году, в Москве открылся Российский научно-исследовательский институт геронтологии, возглавляемый академиком РАМН Владимиром Николаевичем ШАБАЛИНЫМ. С ним-то мы и беседуем о проблемах пожилого человека.

— Владимир Николаевич, с какого возраста человек начинает стареть?

— Вообще-то с рождения, но наиболее четко это проявляется с периода половой созревания.

— Значит, лет с 15 надо начинать бороться со старостью?

— Бороться — это громко сказано. Просто не следует обзаводиться «вредными привычками».

Заметим, что «вредные привычки» особенно по душе мужскому полу. В России это обстоятельство накладывается еще и на сложную социальную и экономическую обстановку. И если разница в средней продолжительности жизни между прекрасным и менее прекрасным полом в развитых странах составляет 2 года, то в нашей стране она достигает 12 лет (60 лет — мужчины и 72 года — женщины).

— А как с генетической предопределенностью? Есть же люди, у кого в роду — сплошь долгожители, или, наоборот, рано уходящие из жизни.

— Да, конечно, генетическая программа существует, но это не означает, что она полностью реализуется. Много зависит от состояния окружающей среды и образа жизни. Если в молодые годы необходим для «строительства» организма набор пищевых продуктов достаточно велик, то в пожилом возрасте из него надо исключить крепкие бульоны и блюда на их основе, а также алкоголь (и прежде всего пиво), пряности, крепкий чай и кофе.

Из продуктов животного происхождения следует как можно меньше употреблять сливочное масло, жирные сорта мяса, птицы и рыбы, икру, печень, мозги. Взамен рекомендуется сыр, творог, овсяная и гречневая крупы, нежирная гастрономия (с потреблением мяса не более 100 г в день).

меопатическими средствами: Николай I, члены семьи последнего царя Николая II, представители высшего духовенства и аристократии, замечательный хирург Н.И.Пирогов, писа-

Среди продуктов, содержащих углеводы, важно сократить потребление сахара, варенья, манной крупы, риса, сдобы. Следует перейти на фрукты, овощи, мед.

| Возраст | Сердце: время пробега 1 мили (1,6 км), мин | Слух: максимальное расстояние для различения звуков, м | Зубы | | |
|---------|--|--|----------|----------------|-----------|
| | | | здоровые | пломбированные | удаленные |
| 60 | 10 | 7 | 5 | 16 | 11 |
| 65 | 11 | 6 | — | — | — |
| 70 | — | 4 | — | — | — |

— К сожалению, такое рациональное меню в теперешнее время «по карману» далеко не всем пожилым людям, особенно в зимнее и весеннее время.

— Зимой хорошо принимать поливитамины, а также иметь в рационе прекрасные и не очень дорогие кисломолочные продукты, среди которых наиболее полезен «молочный концентрат» — творог. Да и овощи все-таки относительно недорого в течение всего года.

— Как вы относитесь к «пищевым добавкам», которые, как известно, нашли большое распространение на Западе?

— Да, это вещь хорошая. Мы у себя в институте их применяем, но целенаправленно, по принципу: каждому — свое. Сейчас, к сожалению, многие шарлатаны стараются под видом «добавок» продать неизвестно что, часто во вред покупателю.

— Как вы относитесь к лекарственным препаратам?

— С осторожностью. Ведь с их помощью одни органы лечатся, а другие калечатся. И хотя многих пожилых людей лекарства ставят на ноги, зачастую они вызывают ослабление иммунной системы, аллергию, ухудшение обменных процессов.

— Следовательно, о здоровье говорить не приходится?

— Да, медицинское качество жизни ухудшается, но при этом увеличивается ее продолжительность.

— Какие заболевания лечатся в вашем Центре?

— Атеросклероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

Существует ряд тестов, определяющих изношенность организма. Вот, к примеру, средняя норма некоторых показателей для пожилых людей, популярная на Западе.

Однако нельзя по изношенности отдельного органа судить об изношенности всего организма.

— Что же нужно делать человеку, чтобы предотвратить ранний износ органов, например зубов?

— Вообще-то, соблюдать общие правила гигиены. Я сторонник здорового образа жизни. Человек должен заботиться обо всем организме, а не только об его отдельных органах. Очень полезна двигательная активность, особенно на свежем воздухе, занятие любимым делом и холодный душ по утрам.

— В любом возрасте?

— Да, в любом. Пожилым людям к тому же следует принимать ежедневно аспирин, чтобы кровь не загустела.

— А как вы относитесь к периодическому промыванию кишечника и желудка?

— Отрицательно. Считаю, что ничего не надо делать принудительно по отношению к организму. Другое дело, дать отдохнуть желудку, то есть поголодать раз в неделю. Положим, с утра понедельника до утра вторника. И при этом необходимо пить как можно больше чистой воды.

— Владимир Николаевич, а вы сами выполняете свои рекомендации?

— В основном, да. Только бегать по утрам удается далеко не всегда.

В.А.Синельников

— Уважаемая редакция «ПСС»! Мы слышали об удачных методах лечения гомеопатическими средствами. Расскажите, пожалуйста, об этом подробно».

Макеевы, г. Подольск

— Назовите, пожалуйста, хотя бы несколько таких препаратов.

— Я расскажу о четырех гомеопатических средствах.

Просто не следует обзаводиться «вредными привычками».

«Уважаемая редакция «ПСС»! Мы слышали об удачных методах лечения гомеопатическими средствами. Расскажите, пожалуйста, об этом подробно».

Макеевы, г. Подольск

Мы попросили основателя гомеопатического центра «ОЛЛО» Александра Зиновьевича ОСТРОВСКОГО ответить на наши вопросы.

— Александр Зиновьевич, расскажите, пожалуйста, о гомеопатии вообще и о вашей работе в частности.

— Гомеопатия — это наука, основанная на представлении, что болезнями можно лечить ничтожно малыми дозами тех веществ, которые в больших дозах вызывают симптомы данной болезни. Отсюда и основной принцип: «подобное излечивается подобным». Учение о гомеопатии было разработано немецким врачом Самуэлем Ганеманом на рубеже XVIII-XIX веков. Ганеман установил, что гомеопатическим лекарством может служить любое вещество минерального, растительного или животного происхождения, действие которого на организм изучено на здоровом человеке.

Гомеопатия — постоянно развивающаяся наука, наверное, в некотором смысле ее можно было бы даже назвать искусством. В первую очередь она необходима тем, кому по каким-либо причинам не подходят обычные способы лечения. Деятельность нашего Центра полностью опирается на работы основателя гомеопатии. Мы перевели и издали основные труды С. Ганемана. Наши лекарственные препараты изготавливаются строго по его рекомендациям. С гордостью могу сказать, что многим врачам удается добиться успеха применением именно наших препаратов.

— А в России давно практикуют гомеопатию?

— О, это — отдельная тема! Но я с удовольствием перечислю громкие имена людей, которые лечились го-

рог, овсяная и гречневая крупы, нежирная гастрономия (с потреблением мяса не более 100 г в день).

меопатическими средствами: Николай I, члены семьи последнего царя Николая II, представители высшего духовенства и аристократии, замечательный хирург Н.И. Пирогов, писатель и врач В.И. Даль.

— Известно, что ваш Центр существует уже восемь лет. Что вам удалось сделать за эти годы?

ГОМЕОПАТИЯ —



НАУКА ИЛИ ИСКУССТВО?

— Мы создали лабораторию, производящую гомеопатические лекарства. Большую практическую и теоретическую помощь нам оказал НИИ фармации. Организовали кабинеты по оказанию гомеопатической помощи населению, где работают квалифицированные врачи.

За эти годы у нас накопился немалый опыт в лечении самых разнообразных заболеваний. В порядке обмена опытом мы провели уже несколько международных семинаров с участием известных английских и французских гомеопатов. При Центре работают курсы, на которых мы обучаем гомеопатии молодых докторов. Наши выпускники трудятся в разных регионах страны.

Следовательно, о здоровье говорить не приходится?

— Да, медицинское качество жизни ухудшается, но при этом увеличивается ее продолжительность.

— Какие заболевания лечатся в вашем Центре?

— Атеросклероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, аллергические заболевания, гастриты, холециститы, бронхиты, различные расстройства половой сферы, стрессы и их последствия, неврозы, синдром усталос-

— Назовите, пожалуйста, хотя бы несколько таких препаратов.

— Я расскажу о четырех гомеопатических средствах.

При нарушениях обмена веществ и функции печени, а также при ожирении мы рекомендуем препарат «Курдлипид», вызывающий снижение уровня холестерина в крови и уменьшающий аппетит.

При простуде (особенно после переохлаждения) и вирусных инфекциях, сопровождающихся высокой температурой, эффективен «Аконит» (его применяют в гомеопатии и народной медицине уже около 200 лет). Иногда бывает достаточно даже однократного приема этого препарата. Особую эффективность «Аконит» показал при воздействии на детский организм в период эпидемии гриппа и вирусных инфекций.

По воздействию на организм «Аконит» можно сравнить с аспирином и другими жаропонижающими средствами, но он отличается от них отсутствием токсичности и большей продолжительностью действия.

Еще одна группа нарушений, поддающихся лечению «Аконитом», — это состояния, связанные с психомоторным возбуждением, беспокойством, различными страхами, в том числе страхом смерти.

При стрессах различного происхождения и их последствиях высокоэффективным средством является «Игнация». Как правило, бывает достаточно однократного приема. Но если вы берете препарат «на вооружение», получите по этому поводу консультацию врача-гомеопата.

Одно из испытанных средств для лечения травм — «Арника», применяемая в медицине около 200 лет. Достаточной дозой, как и в предыдущих случаях, является одноразовый прием.

И снова напоминаем: терапию целесообразно проводить под наблюдением специалиста.

В.А. Синельников

Беседовала Алла Орлова

В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия — ЦЛМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж; ● гомеопатию;
- мануальную терапию; ● фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ
учебно-оздоровительных курсов

АПРЕЛЬ

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик североамериканских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

По понедельникам, средам и пятницам, согласно расписанию — **ТАНЦЕТЕРАПИЯ** — одно из эффективнейших направлений по гармонизации физической, психической и эмоциональной деятельности человека.

Каждую неделю, согласно расписанию (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

По субботам, согласно расписанию — игровой эзотерический психотренинг **СИМОРОН**. Очень простые и эффективные методики изменения обстоятельств жизни, доступные любому человеку.

С 5.04 и с 26.04 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервно-мышечных блоков, для восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач **В.В.Иванов**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 8.04 и с 15.04 (18.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» об универсальной оздоровительной системе проводит врач **Н.В.Маньшина**. Продолжительность 1 день (4 часа).

С 12.04 (11.00) — учебно-оздоровительный курс «Жить не старея» для лиц среднего и пожилого возраста. Консультации, коррекция зрения, слуха, гибкости

Гипертония, высокое давление... Эти слова стали настолько привычными, что, кажется, все уже знают, что это такое. Большинство людей считает, что повышение артериального давления —



признак всегда тревожный. Но так ли на самом деле? Про это мы сегодня и поговорим.

Природа, создавая человеческий организм, не допустила ни одной промашки. И если природой заложен механизм повышения артериального давления, сделано это неспроста. Чтобы разобраться, зачем именно, рассмотрим сердечно-сосудистую систему как гидродинамическое устройство. Ведь есть «насос» — сердце, сеть «трубопроводов» — кровеносная система, совершеннейшие «фильтры» — печень, селезенка, легкие.

Кровеносная система имеет одну важную особенность: она способна изменять свою протяженность в соответствии с потребностями организма (обычно у человека открыта лишь треть всех капилляров, в критических же состояниях капиллярная сеть может быть задействована пол-

ностью теплоотдачи, — больше.

Обязанности между «фильтрами» поделены следующим образом. Печень производит химическую очистку крови, почки отфильтровывают

Другой пример. Допустим, человек съел недоброкачественную пищу и отравился. Чтобы в пожарном порядке вывести яд, организм поднимает давление, ускоряя тем самым бег крови и прого-

ночника, питающие их артерии сужаются, отчего и происходит скачок АД. Хронический тонзиллит или ринит, пневмония, бронхит также способствуют повышению артериального давления: не-

НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ, ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ И КОВАРНЫХ БАКТЕРИЯХ

Доктор медицинского центра «Помоги себе сам» **Сергей Викторович НОРОВКОВ** приглашает вас на очередную беседу.

растворенные в ней шлаки, легкие выводят газобразные яды, селезенка удаляет из крови нежизнеспособные эритроциты. Все эти биологические «чистильщики» существенно влияют на сердечно-сосудистую систему.

В состоянии покоя у здорового человека верхнее артериальное давление (АД) соотносится с нижним как 120/80, пульс составляет примерно 74 удара в минуту, открыта, как мы уже сказали, треть капиллярной сети. Но вот человек занялся тяжелым физическим трудом. Для обеспечения кислородом вводимых в действие мышц число открытых капилляров у него увеличивается. Однако объем циркулирующей крови увеличиться одномоментно не может, и организм начинает повышать ее давление во всей системе, чтобы усилить кровоток в работающей мышечной

тканя как можно больший ее объем через биологические фильтры. Это тоже не болезнь. Кстати, к отравлениям можно отнести с некоторыми допущениями и инфекционные заболевания (грипп, ангина и т.д.).

Последний пример — из разряда «экспериментальных». Допустим, мы сдавили бедренную артерию. Просвет в ней сузился, соответственно уменьшая кровоток и создавая на этом участке дефицит крови. Организм тут же начинает бороться с «аварией». Как? — Увеличивая интенсивность кровотока через пережатую артерию и повышая для этого давление. Если этого не произойдет, в бедре может начаться гангрена.

Но вернемся к гипертонии. Диагноз «гипертоническая болезнь» ставят чуть ли не каждому третьему заболевшему. И это не случайно, поскольку гипертония про-

обходимо ускорение тока крови через фильтры. Словом, к поднятию АД ведут многие заболевания, но лидерами среди них остаются остеохондроз и атеросклероз.

Ныне все уже, кажется, знают, что сбивать температуру при простудных заболеваниях не следует. Снизить же у себя АД до нормы стремятся многие. А ведь повышение его — почти такая же защитная мера организма, как и повышение температуры. Истинная гипертоническая болезнь встречается намного реже, чем констатирующие ее диагнозы.

Как же узнать, истинная у вас гипертония или повышение АД спровоцировано другим недугом? Основным симптом гипертонии — головная боль. Если при повышенном давлении голова не болит, оно, скорее всего, вызвано какой-то иной хворью. Не пере-

тельный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервно-мышечных блоков, для восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 8.04 и с 15.04 (18.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» об универсальной оздоровительной системе проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 1 день (4 часа).

С 12.04 (11.00) — учебно-оздоровительный курс «Жить не старея» для лиц среднего и пожилого возраста (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращение процесса старения) проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 12.04 (18.00) и с 26.04 (11.00) — курс психосостояния (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 19.04 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Здоровье и красота женщины» (как с помощью древней восточной медицины продлить молодость, найти свою индивидуальность, сохранить красоту) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 19.04 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 19.04 (18.00) — «Курс личностной психологической стабилизации» проводит врач-психотерапевт А.М.Васютин. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), КЦ «Москвич», к.333

ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!

Предъявив подписную квитанцию 1999 года на любой срок, вы получите 20-процентную скидку на индивидуальный прием или групповое занятие в психологическом центре «Помоги себе сам».

тема, совершеннейшие «фильтры» — печень, селезенка, легкие.

Кровеносная система имеет одну важную особенность: она способна изменять свою протяженность в соответствии с потребностями организма (обычно у человека открыта лишь треть всех капилляров, в критических же состояниях капиллярная сеть может быть задействована полностью). Другая особенность системы — способность увеличивать объем циркулирующей в ней крови. Например, в холодное время, чтобы меньше расходовать тепловую энергию, в организме функционирует меньше крови, а в жару, для по-

сети. Но вот человек занялся тяжелым физическим трудом. Для обеспечения кислородом вводимых в действие мышц число открытых капилляров у него увеличивается. Однако объем циркулирующей крови увеличиться одномоментно не может, и организм начинает повышать ее давление во всей системе, чтобы усилить кровоток в работающей мышечной ткани. Механизмы повышения артериального давления разные (спазм сосудов в «ненужных» в данное время тканях, учащение сокращений сердца и т.д.), но во всех случаях оно повышается! Болезнь ли это? Безусловно, нет.

роться с «аварией». Как? — Увеличивая интенсивность кровотока через пережатую артерию и повышая для этого давление. Если этого не произойдет, в бедре может начаться гангрена.

Но вернемся к гипертонии. Диагноз «гипертоническая болезнь» ставят чуть ли не каждому третьему заболевшему. И это не случайно, поскольку гипертония провоцируется, как правило, другим, первичным заболеванием, скажем, атеросклерозом сосудов. Артерии при этом сужаются, и организм вынужден повысить давление.

При остеохондрозе возникает устойчивое напряжение мышц позво-

же, чем констатирующие ее диагнозы.

Как же узнать, истинная у нас гипертония или повышение АД спровоцировано другим недугом? Основной симптом гипертонии — головная боль. Если при повышенном давлении голова не болит, оно, скорее всего, вызвано какой-то иной хворью. Не торопитесь сбивать давление. Но обязательно обратитесь к врачу.

Заканчивая разговор о гипертонии, уместно вспомнить еще об одном недуге: о беспокоящем ныне столь многих людей ожирении. Слишком уж часто слышу я от пациентов: «Доктор, я почти ни-

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01

«Попросите Деда Мороза растянуть шубу — вы увидите под ней белый халат», — утверждает доктор медицинского центра «Помоги себе сам» Владимир Валентинович ИВАНОВ.

Слово «холод», привычно связанное с такими малоприятными вещами, как простуда, головная боль, ангина, грипп, пневмония, у него вызывает диаметрально противоположные ассоциации. Дело в том, что среди нетрадиционных методик, по которым он лечит своих пациентов, криотерапия (КТ, исцеление холодом) — одна из ведущих.

С помощью криопакетов (от греч. *cryos* — холод, мороз) Иванов легко устраняет мигрень, невралгию, суставные боли. Делается это довольно просто: на больное место накладывают полиэтиленовый пакет с замороженным солевым раствором, и через считанные минуты

СОЮЗ КВАНТА И ХОЛОДА

боль — как рукой сняло. В дальнейшем вы сможете лечиться самостоятельно.

Раствор — 1,5 ч.л. поваренной соли на стакан воды — налейте в полиэтиленовый пакет, положите в морозильное отделение холодильника — и надежное средство от болевых синдромов, считайте, готово.

Не надо идти в аптеку за анальгином или другими болеутоляющими средствами, далеко не безвредными для вашего организма и дистрофичного кошелька. Фармацевтический овес нынче дорог.

При более серьезных патологиях Иванов варьирует содержимое криопакетов в зависимости от характера и степени тяжести заболевания. Вместо обычной воды в дело идут отвары и настои целебных трав. Вместо поваренной соли — морская. Раствор обогащается природными добавками: мед, голубая

глина, урина и др. Методика — та же. И так же неизменно высок и стабилен терапевтический эффект.

Известно, что холодовых рецепторов (чувствительных окончаний нервных волокон) на теле человека гораздо больше, чем тепловых и даже тактильных (осознательных). Природа распорядилась так, что, хочет того человек или нет, а холодовые воздействия его организм воспринимает острее, чем остальные. Криотерапевты усматривают в этом «перст Божий»: чем многочисленнее каналы влияния на внутренние органы пациента, тем скорее отступят его недуги.

Что же происходит в организме при наложении криопакета? Первыми принимают на себя холодную атаку чувствительные нервные окончания. Холод блокирует их, и пациент перестает ощущать боль. Затем наступает оче-

редь подкожной жировой клетчатки, пронизанной густой сетью тончайших кровеносных сосудов. Под воздействием холода они резко сужаются, но уже через несколько секунд расширяются снова. Это хорошо видно по участку кожи, на который врач воздействует криопакетом: сначала она бледнеет, затем быстро начинает краснеть.

Ритмичная пульсация кровеносных сосудов передается на соседние участки, волнообразно распространяясь все дальше и дальше. Вскоре вся система кровообращения начинает функционировать в ускоренном, гораздо более интенсивном режиме. Улучшается насыщение кислородом органов и тканей. Усиливается обмен веществ. Значительно активизируется иммунная система организма. Выравнивается энергетический баланс.

чего не ем, а вес все растет да растет!». Они не кривят душой, к сожалению, это правда. Только страдают они зачастую не ожирением (в медицинском смысле слова).

Обратимся опять к кровеносной системе. Мы уже говорили, что в нормальном состоянии у человека функционирует только треть капиллярной сети. Но по ряду причин может быть открыта значительно большая ее часть, иногда до 50 процентов. Нередко «повинны» в этом населяющие наш организм бактерии. Они способны вырабатывать расслабляющие мускулатуру мелких артерий и капилляров токсины (яды), раскрывая тем самым значительно более допустимого капиллярную сеть.

Это приводит к нарушению обменных процессов в тканях организма. Питания к тому или иному органу поступает больше, чем требуется, организм начинает перерабатывать его в жир и «складировать» в близлежащих тканях: чаще всего в мышцах и подкожной клетчатке. Человек наращивает массу тела изо дня в день до пределов, определяемых степенью раскрытия капиллярной сети. Таким образом даже тот, кто часто голодает, не говоря уж о питающихся умеренно, обретает, сам того не желая, совершенно ненужные ему габариты.

В этой беседе я не ставил задачу научить вас самостоятельно бо-

«Изучая вашу газету, невольно обращаешь внимание и на перечень курсов, предлагаемых вашим медицинским Центром. К сожалению, мы, не москвичи, не можем попасть на эти занятия. Поэтому хотелось бы, чтобы ваши врачи, например Иванов, Никитина и др., дали какие-либо практические рекомендации на страницах газеты».

А.И.Волкова, г. Иваново

— Простое очищение организма может и должен проводить каждый человек. Ежедневно утром натощак нужно выпивать стакан кипяченой воды или отвара трав (мяты, зверобоя, спорыша или каких-либо других на ваш вкус). Затем в течение дня через каждые полчаса делать несколько глотков воды, не нарушая при этом обычного режима питания. Можно ограничиться и тем, что только утром натощак выпивать стакан кипяченой воды с добавлением 1 ст.л. яблочного уксуса. Постоянное выполнение этой процедуры в течение трех-четырех месяцев способствует процессу очищения.

В весенний период рекомендуется также более глубокое, семидневное очищение организма.

I день

Пить свежевыжатые овощные соки: морковный, морковно-све-
кольный, морковно-све-

перца, репы, тыквы, кабачка — без соли. Можно заправить салаты зеленью, чесноком, соком лимона, порошком сушеной морской капусты.

III — IV дни

Завтрак. Начинать день с фруктовых или овощных свежевыжатых соков и салатов (капуста, свекла, морковь, сладкий перец, репа, тыква, кабачки и др.). В

распаренные сухофрукты (изюм, чернослив, курага, инжир и др.). Заправить фруктовым соком или йогуртом без добавок.

Обед. Овощной сок. Салат из сырых овощей плюс отварная курица или рыба. На десерт — фрукты.

Ужин. Овощной или фруктовый сок. Гречневая каша или густой вегетарианский суп с чечевицей.

ПУТИ САМООЧИЩЕНИЯ

Весна все настойчивее стучится в дверь. Значит, самое время заняться собой: привести себя в порядок, избавиться от накопившихся в организме за долгую зиму шлаков. Но какой из множества способов самоочищения выбрать, чтобы укрепить защитные силы организма, не слишком изнуряя себя сложными процедурами?

С этим вопросом мы обратились к кандидату медицинских наук, врачу-эндокринологу Ларисе Васильевне НИКИТИНОЙ.

эти дни не рекомендуется употреблять бананы.

Обед. Салат из свежих овощей с добавлением 1 ст.л. размолотых семечек (подсолнечника или тыквы) или орехов (миндаль, лесные, грецкие), без соли. Заправить салат можно 1 ст.л. оливкового или любого другого растительного масла, соком лимона, чесноком, яблочным уксусом, порошком сушеной морской капусты, зеленью или 1 ст.л. йогурта без добавок.

Ужин. Паровые или тушеные овощи без соли и масла.

V — VI дни

Завтрак. Фрукто-

меню обеда и ужина взаимозаменяемы.

VII день

То же, что в V-VI дни, с добавлением бездрожжевого хлеба, обезжиренных кисломолочных продуктов: творога, кефира, простокваши.

В последующие дни в меню вводится нежирный сыр (не более 50 г в день), вареное яйцо (2-3 яйца в неделю), печеный картофель.

Но основными в рационе должны оставаться сырые овощи. Употребление картофеля ограничено 1-2 штуками в день. Картофель можно запекать или от-

Беспорядочное питание ведет к отравлению организма, при котором рано или поздно нарушается кислотно-щелочное равновесие. «сдвигается» обмен веществ, ослабляется иммунитет. Люди, соблюдающие основные правила совместимости продуктов, не знают, что такое «тяжесть в желудке», изжога, тупые боли в кишечнике. Недопустимы такие

сочетания продуктов, как хлеб — мясо, хлеб — яйца, картофель — мясо, каша — молоко, каша — яйца и т. п.

При употреблении большого количества пищи и различных «смесей» продуктов нормальное пищеварение затрудняется. Поскольку белки перевариваются в нижнем отделе желудка, а крахмалы — в верхнем, то мясо, яйца, сыр, творог всегда следует есть вначале, а через некоторое время — крахмалистую пищу. Старайтесь также воздерживаться в течение часа до и после еды от питья воды. Запомните: толь-

ры при некоторых заболеваниях небезопасны и, не установив причину недомогания, вы можете нанести серьезный вред здоровью.

В медицинском центре «Помоги себе сам» Лариса Васильевна Никитина ведет индивидуальные и групповые пятидневные курсы по очищению организма, правильному питанию и самомассажу без воз-



растного ограничения. По мнению доктора, за это время удастся вывести шлаки из органов желудочно-кишечного тракта, желчных протоков, восстановить нормальную работу поджелудочной железы, очистить суставы и сосуды. Освоение основных положений курса под руководством врача позволяет в дальнейшем проводить очищение организма самостоя-

лов, определяемых степенью раскрытия капиллярной сети. Таким образом даже тот, кто часто голодает, не говоря уж о питающихся умеренно, обретает, сам того не желая, совершенно ненужные ему габариты.

В этой беседе я не ставил задачу научить вас самостоятельно бороться с рассмотренными недугами — для этого есть врачи. Я всего лишь постарался помочь вам взглянуть на свой организм с пониманием. Каждый человек неповторим, и не существует универсальных рекомендаций. Только индивидуальный подход укажет путь к исцелению.

В весенний период рекомендуется также более глубокое, семидневное очищение организма.

I день.
Пить свежевыжатые овощные соки: морковный, морковно-свекольный, морковно-свекольно-огуречный (от четырех до шести стаканов). Утром и вечером очистить кишечник клизмой или травяным слабительным.

II день.
Пить овощные соки, есть салаты из сырых овощей: капусты, свеклы, моркови, сладкого

брюквенного масла, соком лимона, чесноком, яблочным уксусом, порошком сушеной морской капусты, зеленью или 1 ст.л. йогурта без добавок.

Ужин. Паровые или тушеные овощи без соли и масла.

V-VI день.
Завтрак. Фруктовый или овощной сок. «Пестрые мюсли»: 2 ст.л. овсяных хлопьев (овсяные хлопья залить на ночь водой комнатной температуры), 1 тертое яблоко, 1 ст.л. сока лимона, 1 ст.л. размолотых орехов (грецкие, миндаль, фундук или др.), 1 ч.л. меда, свежие фрукты или

В последующие дни в меню вводятся нежирный сыр (не более 50 г в день), вареное яйцо (2-3 яйца в неделю), печеный картофель.

Но основными в рационе должны оставаться сырые овощи. Употребление картофеля ограничено 1-2 штуками в день. Картофель можно запекать или отваривать на пару.

Следующий шаг к здоровью без лекарств — правильное сочетание пищевых продуктов. Такое питание предусматривает отделение белкового стола от углеводного с минимальным разрывом по времени в два часа.

В последующие дни в меню вводятся нежирный сыр (не более 50 г в день), вареное яйцо (2-3 яйца в неделю), печеный картофель. Но основными в рационе должны оставаться сырые овощи. Употребление картофеля ограничено 1-2 штуками в день. Картофель можно запекать или отваривать на пару.

Следующий шаг к здоровью без лекарств — правильное сочетание пищевых продуктов. Такое питание предусматривает отделение белкового стола от углеводного с минимальным разрывом по времени в два часа.

стишки из органов желудочно-кишечного тракта, желчных протоков, желчных желез, очистив суставы и сосуды. (Своем опыте основными положениями курса под руководством врача позволяет в дальнейшем проводить очищение организма самостоятельно).

На приеме у Л.В. Никитиной можно не только подобрать индивидуальный метод самоочищения, но и проверить состояние здоровья методом иридиагностики, пройти курс аурикулярной рефлексотерапии.

Записала Марина Батуркина

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01

А далее начинается, говоря словами поэта, «езда в незнаемое»: криовоздействием запускаются процессы, терапевтический эффект которых очевиден, а природа трудно, а то и вовсе не поддается научному объяснению. Последнее, впрочем, Иванова не смущает: он научился не только вызывать эти процессы, но и управлять ими.

На вопрос, почему в криопакет заливается не вода, а именно солевой раствор, он отвечает коротко: «Такой пакет холоднее». Чем насыщеннее раствор, тем ниже точка его замерзания. От концентрации раствора напрямую зависит температура пакета, а значит — и интенсивность холодового воздействия. Но дело не только в этом. Кристаллики «соленого» льда, разрушаясь при таянии, активно излучают сверхслабые электромагнитные колебания, частота которых близка к частотам электромагнитных волн, излучае-

мых человеческим организмом.

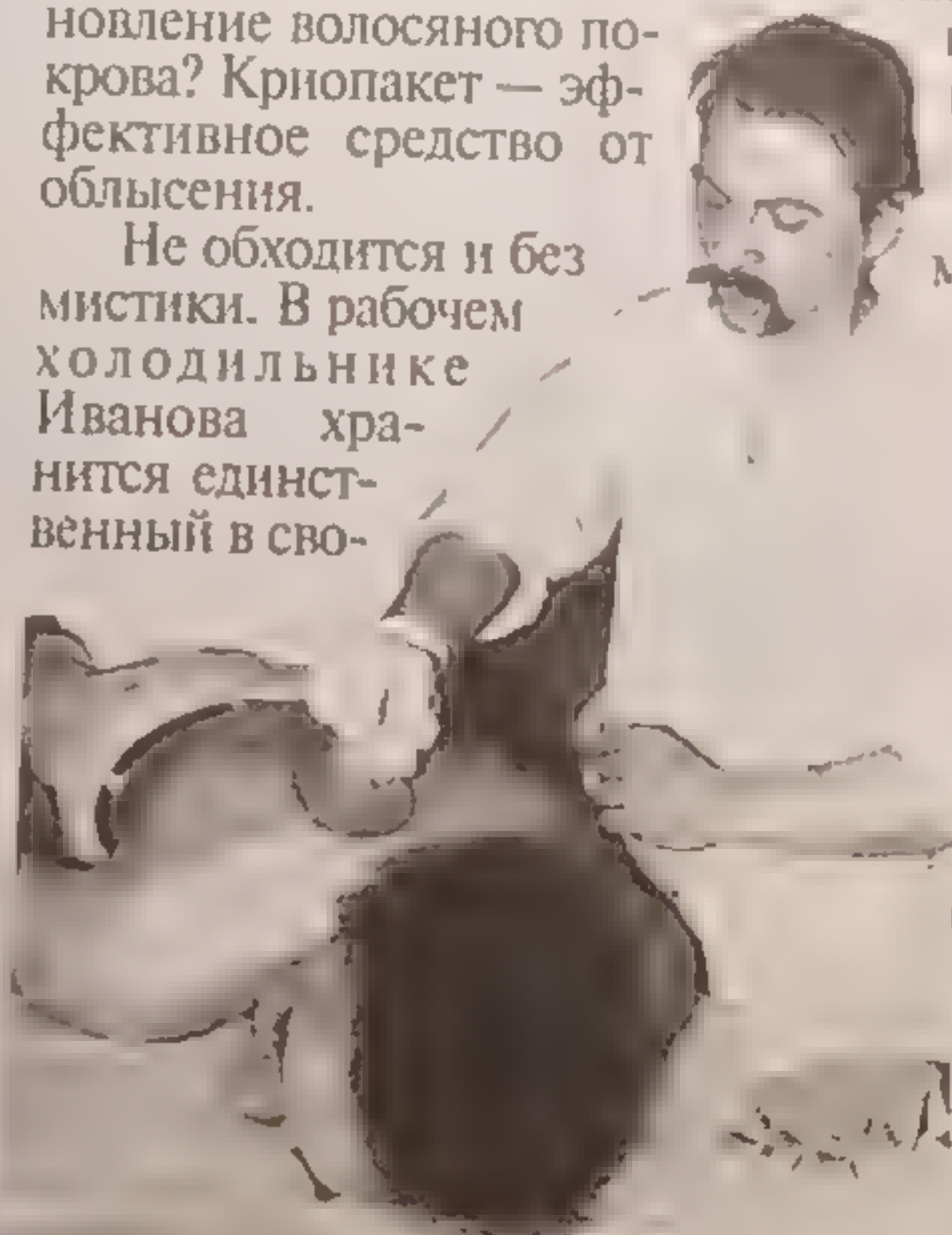
Меняя концентрацию растворов, а следовательно и структуру ледяных кристаллов, Иванов добивается совпадения частот. Такое «созвучие» электромагнитных колебаний, известное в науке как биорезонанс, и есть тот самый «дирижер», который сводит воедино и многократно усиливает запущенные криопакетом процессы, направляет их, задает темп и ритм, добивается гармоничного «симфонического звучания».

Сеанс криотерапии длится всего несколько минут, но исцеляющая «симфония» продолжает «звучать» в организме еще полтора-два часа, отдаваясь живительным эхом во всех внутренних органах пациента.

Криотерапия неожиданно обрела могучую, надежную союзницу — микроволновую резонансную терапию (МРТ). Естественное совмещение двух методик дает отличный те-

рапевтический эффект. Без таблеток, микстур, инъекций — словно по волшебству отступают гипертония, ишемия, болезни желудка, почек, печени, нейродермиты, гинекологические заболевания, геморрой, ишиас, радикулит. Происходит не только лечение, но и омоложение организма. Чем иначе объяснить восстановление волосяного покрова? Криопакет — эффективное средство от облысения.

Не обходится и без мистики. В рабочем холодильнике Иванова хранится единственный в сво-



ем роде криопакет, идеально гладкая и обычно одноцветная нижняя поверхность которого изъязвлена пятнами, напоминающими не то лишай, не то кислотные ожоги. Этим криопакетом Иванов врачевал пациента от энергетического поражения. Вылечил. Но был немало удивлен, обнаружив упомянутые выше пятна. Такого в его практике еще не случалось. Криопакет — средство многоцветное, но когда врач попытался использовать его снова, оказалось, что пакет «выдохся» и действовать перестал — лишь холодит и только.

Микроволновое электромагнитное излучение раз-

рушающихся при таянии кристалликов льда настолько слабое, что повредить живой клетке никоим образом не может. Не представляет опасности для здоровья и дозированное холодовое воздействие. Однако, как и любая медицинская методика, криотерапия предполагает строгое соблюдение правил. Покраснение участка кожи под криопакетом подает врачу тот же знак, что и красный сигнал светофора водителю транспорта: стоп! Воздействие следует тотчас прекратить. Дождаться, когда кожа вновь обретет естественный цвет (обычно на это уходит минут пять), и тогда еще раз повторить процедуру. Двукратного наложения криопакета для одного сеанса достаточно. Переохлаждения допускать нельзя.

Существуют и противопоказания: не рекомендуется криотерапия пациентам с холодовой нетерпимостью и психическими расстройствами.

Категорически она исключена при острой ишемии, гиперкризах, предынфарктном состоянии. Хотя как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы криотерапия показала себя превосходно.

И еще: криопакет должен быть абсолютно герметичным: просочившаяся из него талая жидкость, растекаясь по телу пациента, может свести к нулю весь лечебный эффект. Локальное и сухое холодовое воздействие — неременное условие криотерапии.

Лечение холодом — не единственная методика в арсенале доктора Иванова. У каждого оружия в этом арсенале — мануальные воздействия, массаж, грязелечение, УВЧ, лазерная терапия — своя миссия. Цель же одна — все это призвано устранить патологию и вернуть пациенту здоровье.

Николай Бобров

Как провести сеанс ароматерапии у себя дома?

Для того чтобы сбросить с себя груз прожитого дня, впустите в свой дом благоухание. Используйте для этого ароматизирующую лампу. Заполните водой ее чашу и внесите туда несколько капель масла, их количество зависит от размеров помещения (запах должен быть лишь слегка ощутимым). Свеча, горящая в нижней части лампы, наполнив ваш дом волшебным ароматом, подарит и тепло живого огня.

В конце дня зачастую бывает достаточно любой мелочи, чтобы вызвать раздражение. Избежать этого можно при помощи масел валерианы, лаванды, герани, мяты, нероли или кедра.

Выбор эфирных масел, благотворно влияющих на психику, велик, и вы без труда сможете отыскать наиболее подходящий аромат. Если вас одолевают мрачные мысли, их

известно в Древнем Египте. Однако со временем конкретные сведения о характере их воздействия на человека были утрачены.

Восстановить эти знания сумел французский химик Рене-Морис Гатфос. Он-то и ввел термин «ароматерапия».

В начале нашего века Гатфос основал фирму по производству масляных эссенций и начал исследовать их свойства. Однажды, обжегши руку, он сразу опустил ее в сосуд с чистой лавандовой эссенцией, после чего ожог зажил поразительно быстро. Ведь ароматические масла, проникая в кожу, улучшают обмен веществ, ускоряя этим регенерацию тканей.

Сегодня вы можете устроить косметический салон у себя дома. Поскольку кожа нуждается в глубоком очищении, примите ванну, добавив в воду 5-8 капель эфирного масла. При повышенной чувствительности кожи рекомендуется предварительно растворить эфирное масло в миндаль-

Прикасаясь к телу, трогаем душу

Вспомните: в доверительном разговоре люди мягко касаются руки собеседника, как бы подчеркивая глубину чувств к нему. К сожалению, современный человек все реже использует такой канал общения. Известно, что дети, испытывавшие недостаток в прикосновении ласковых маминых рук, вырастают замкнутыми, часто страдают комплексом неполноценности. Непонимание порой возникает даже между близкими людьми.

Вернуть душевный комфорт помогает телесный контакт, одним из возможных вариантов которого является ароматический массаж.

Для проведения такого массажа создайте в своем доме соответствующую атмосферу: выберите уютный уголок, расстелите на полу плед, накройте его махровым полотенцем. (Важно оставить по периметру 60-70 см для свободного перемещения

сажу, не беспокойтесь: все пройдет «как по маслу».

Подчеркиваю: движения должны быть непрерывными. Когда одна рука перемещается, другая всегда остается на теле пациента. Не теряйте контакт, который вам удалось установить при первом прикосновении. Пусть от ваших рук исходит тепло вашей души. Тогда вы сумеете достичь эффекта, ожидаемого от ароматического массажа: наступит глубокое расслабление мышц всего тела, поднимется настроение (потом окажется, что улучшился сон). Взглянув на себя в зеркало после сеанса, ваш «пациент» воочию увидит результат: свежий румянец и радостный блеск глаз. Не случайно о замкнутом, погруженном в себя человеке говорят, что он застегнут на все пуговицы. Прячущий от постороннего взгляда свое тело, вероятно, никого не хочет впустить и в свою душу. Снимая во время массажа одежду, он как бы открывается для контакта.

Терпкий и свежий запах бергамота с оттенком лаванды доносится едва уловимо, вызывая приятные ассоциации. Вы закрываете глаза и попадаете в сказочный лес, где воздух чист и прятан. Слышится щебетание птиц, где-то журчит ручей... Все это — лишь воображение. В действительности вы лежите на массажном столе в кабинете врача, а воздух за окном полон дыма, выхлопных газов, далеко не освежающих запахов большого города.

Но забудьте уличный шум, суету. Погрузиться в безмятежный покой вам помогут натуральные растительные эссенции.

Мы на приеме у врача-рефлексотерапевта медицинского центра «Помоги себе сам» Надежды Валерьевны МАНЬШИНОЙ. Она продолжает рассказ об ароматерапии, начатый в одном из предыдущих номеров нашей газеты.

Надежда Валерьевна уже рассказала о значении запахов в жизни человека, об их влиянии на наше эмоциональное состояние. Сегодня она поговорит с нами о применении ароматов в медицинской практике.

массажиста во время сеанса.) Позаботьтесь о том, чтобы в комнате было тепло. Приглушите свет, включите любимую мелодию. Очень хороши для этой цели записи звуков

Для меня как врача-рефлексотерапевта это очень важно, поскольку, как говорят йоги, подводные течения можно заметить только тогда, когда на море полный штиль. Да и в



БЛАГОУХАЮЩЕЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

...меют прогнать масла бергамота, фиалки, иланг-иланга, ба... сандалового дерева.

ном, персиковом или оливковом маслах. Эту же смесь можно использовать для смягчения кожи после ванны.

Действие масел очень индивидуальное, поэтому начинать

БЛАГОУЖАЮЩЕЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

сумеют прогнать масла бергамота, жасмина, фиалки, иланг-иланга, базилика или сандалового дерева.

Мы уже говорили о многофункциональном действии эфирных масел: все они без исключения обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием. Это особенно актуально в переходные сезоны (весна, осень), когда мы более, чем обычно, подвержены простудным заболеваниям.

Наиболее благоприятны для профилактики и лечения острых респираторных и вирусных инфекций масла эвкалипта, кипариса, мяты, сандалового дерева, сосны. Они избавляют от проявлений простуды: насморка и кашля, хрипоты — и одновременно создают хорошее настроение.

«Косметический салон»

Тайна красоты неподражаемой Клеопатры осталась неразгаданной. Вероятно, она прибегала и к благоуханиям, косметическое целебное действие которых было хорошо из-

ном, персиковом или оливковом маслах. Эту же смесь можно использовать для смягчения кожи после ванны.

Действие масел очень индивидуально. Поэтому помните: начинать необходимо с минимального количества масла и самого непродолжительного времени процедуры.

Масла для жирной кожи: бергамот, кедр, кипарис, лаванда, можжевельник.

Масла для сухой кожи: лаванда, лимон, пачули, сандал, роза, иланг-иланг.

Масла для нормальной кожи: фенхель, лаванда, лимон, пачули, роза, сандал.

Масла для пористой кожи: каяпут, лимон, фенхель, мелисса, можжевельник.

Масла для лечения целлюлита: кипарис, можжевельник, пачули, розмарин.

Ароматические масла можно добавить в тоник, крем, шампунь. Как всегда, начинайте с минимальной дозировки и готовьте смеси столько, сколько нужно для одной процедуры.

Надежда Валерьевна уже рассказывала о значении запахов в жизни человека, об их влиянии на наше эмоциональное состояние. Сегодня она поговорит с нами о применении ароматов в медицинской практике.

массажиста во время сеанса.) Позаботьтесь о том, чтобы в комнате было тепло. Приглушите свет, включите любимую мелодию. Очень хороши для этой цели записи звуков природы.

Приготовьте смесь масла-основы с аромамаслами. Налейте немного в ладонь, согрейте своим теплом и нанесите на массируемую часть тела вашего «пациента» мягкими движениями. Начинать лучше со спины, выполняя непрерывные «поглаживания» от копчика до основания шеи и плечевых суставов. Аромамасла усиливают лимфоотток, проникая глубоко в ткани, ускоряют в них обменные процессы.

Массаж — способ умиротворения (причем, как для пациента, так и для массажиста). Поэтому при проведении массажа сконцентрируйтесь на своих действиях, не отвлекайтесь на посторонние мысли. Чарующие звуки и ароматы помогут вам почувствовать себя настоящим волшебником, и даже если вы не считаете себя специалистом по мас-

Для меня как врача-рефлексотерапевта это очень важно, поскольку, как говорят йоги, подводные течения можно заметить только тогда, когда на море полный штиль. Да и в древнем трактате по иглоукалыванию сказано, что, хотя иглы — правильное средство для лечения болезней, но если эмоции и мысли не упорядочены, заболевание вылечить нельзя.

Аромамассаж, успокаивая «бурю» наших эмоций и разгоняя «волны» мышечного напряжения, позволяет перейти к следующему шагу в лечении: гармонизации потока энергии. Способы воздействия в этом случае должны быть очень тонкими, такими, например, как цветотерапия.

О значении света и цвета в нашей жизни, о том, как их применять для поддержания здоровья и лечения заболеваний, — наш следующий разговор.

Записаться на прием к Н.В. Маньшиной в центре «Помоги себе сам» вы можете по тел. 179-10-20, 179-16-01

КАК ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДОМА, ИЛИ ЕЩЕ ОДНА БОЛЕЗНЬ ВЕКА

Бывает с вами такое: приходите с работы в свою отремонтированную и любовно обставленную квартиру, и пошло: насморк, голова болит, в горле першит, в глазах — неприятные ощущения. Решаете: завтра прямо с работы — к врачу! Но уже по дороге на службу все — как рукой снимает. И весь рабочий день чувствуете себя вполне нормально. Зато дома — опять начинается: ломота в суставах, одышка, бессонница.

Такие странности могут продолжаться неделями, месяцами, годами. И никто не видит причину. Один от другого слышит: «США врачи уже ставят новый диагноз — синдром больных зданий».

Симптомы этого заболевания наблюдаются у тех, кто живет или работает в экологически грязных домах. Американские экологи выявили основные факторы очередной болезни века.

За последние 20-30 лет в наш быт вошли новые отделочные материалы. Многие из них небезобидны: в результате их использования в комнатах «витают» более чем сто органических соединений. Испускают их и современная мебель, одежда, обувь. Некоторые из этих веществ определенно опасны для здоровья. Например, синтетические линолеумные покрытия имеют право на существование лишь там, где вы бываете эпизодически.

Небезобиден для жилья и оргалит. Связующим веществом в древесно-волокнистых и древесно-стружечных плитах служат феноловые или карбамидмеламиновые смолы. Хотя плиты ДСП и ДВП, изготовленные без нарушения

технологии, не опасны для здоровья, кто гарантирует вам их качество?

Неприятным открытием для многих оказалась информация, что стены домов из бетона, шлакоблоков и полимербетона являются источником радиации. Из рассеянного в этих материалах, пусть в микроскопических количествах, радия и тория многие годы постоянно выделяются изотопы радиоактивного газа радона. Этот газ тяжелее воздуха, поэтому на первых этажах таких домов и в подвалах он может скапливаться в опасных концентрациях. В среднем же стены наших жилищ излучают до 50 микрорентген в час. Этот уровень радиоактивности считается безопасным для здоровья.

Заметно снижает содержание радона в воздухе постоянное проветривание комнат. Если в вашем жилище форточки не в каждом окне,стройте их. Стоимость работ и хлопоты окупятся.

Проверьте состояние вентиляционных отдушин на кухне, в ванной и в туалете (в старых домах их устраивали даже в жилых комнатах, чему нельзя не порадоваться). Сделать это можно, поднеся к отверстию зажженную свечу или спичку. Пламя должно заметно отклоняться в сторону вентиляционного отверстия. Если вентиляционные ходы не повреждены, они обеспечивают замену всего объема воздуха в жилище каждый час.

Выделение из стен радона и летучих органических полимеров снижает штукатурка, плотные бумажные обои или хотя бы клеевые краски. Лучше — масляные и водоземлемые краски. Моющиеся обои с полимерной поверхностью сами по себе не так уж безвредны, зато выделение радона и летучих полимеров снижают почти в 10 раз.

Наталья Коноплева

С началом перестройки, отказавшись от карьеры врача, «светившей» мне в соответствии с дипломом, я уехал жить за границу. Чтобы

«продукта» на валюту, но и сам продукт. Сказано же: «Не навреди». С этой целью я и постарался как можно больше узнать о «Гербалайфе» и

дистрибьютора оказались платным приложением к этим двум условиям.

Правда, некоторые из таблеток действительно влияли на организм,

С коммерческой точки зрения, понятно к чему: жить-то надо людям. А другим, чтобы жить, необходимо чудо, такая золотая рыбка из



ВОСПОМИНАНИЯ ДИПЛОМИРОВАННОГО ДИСТРИБЬЮТОРА, ИЛИ ПОЧЕМУ ТАК ДОРОГИ ГЕРБАЛАЙФЫ?

В редакцию приходит много писем с просьбой дать оценку «Гербалайфу», «Санрайдеру» и подобным продуктам, распространяемым сетевым маркетингом. Мы размышляли, куда бы обратиться за консультацией, и тут Леонид Иосифович ВИННИКОВ согласился поделиться опытом. Автор, во-первых, в силу своей профессиональной принадлежности, а, во-вторых, побывав в роли испытуемого и испытателя одновременно, имеет возможность компетентно высказаться по интересующей нас и наших читателей теме. Итак...

иметь возможность иногда без тоски подходить к прилавку магазина, можно было сделать выбор: мыть подъезды или посуду в ресторане. Однако после семнадцати часов непрерывного физического труда ежедневно в течение двух месяцев организм заявил решительный протест. Также можно было взяться что-нибудь сторожить, но для этого в анамнезе требовалась служба в армии, каковой я не осчастливлен. Можно было страховать от всего и вся, но даром убеждения я не обладал. Занудством разве что.

Оставалось одно: быстро и без насилия над собственным организмом карьерно расти и богатеть, продавая уникальные продукты здорового питания, основанного на мудрости тибетских лам и гениальности американских ученых. Мимо «Гербалайфа» почти никто из вновь прибывших не проходил. В 1991 году кто мог знать, что это такое?!

Я честно съел четыре коробки этой «панацеи бедного эмигранта» и похудел. Но не благодаря чудесным свойствам «детища мудрости и гениальности», а, как вскоре убедился, совсем другому.

Мне, давшему в прошлом и навсегда самому себе клятву Гиппократу, необходимо было изучить не только приемы успешного обмена

здоровом питании вообще. Пришлось вспомнить, что нам читали в родном институте на лекции по альтернативным системам питания. Также пришлось изучить все системы, о которых можно было прочесть, и все испробовать на своем смирившимся с экспериментами организме.

Месяцев через шесть-восемь я окончательно запутался в диетах, существовавших от Ромула до наших дней. Организм тоже запутался, не понимая, чего хочет неутомимый в поисках хозяин.

И все же нам с ним удалось выяснить, что дело не в самом продукте, а в технике его применения. Всем, кто начинал истязать тело и очищать душу с помощью «Гербалайфа», рекомендовался особый режим. Как оказалось — часть обязательного режима питания йогов и даосов. Уже только следуя ему, даже не урезая себя в ассортименте объектов чревоугодия, можно было немного похудеть и приободриться. А если вместо завтрака и ужина заливать в желудок взвесь чудодейственного порошка, проглотив перед тем не менее чудодейственные пилюли, которые проходят транзитом через организм, создавая чувство сытости, тут уж кто угодно похудеет. Короче говоря, режим и ограничение количества еды. И все. Пилюли, шарики, порошки и прочая «гордость»

но определялось это не их чудодейственностью, а содержанием вещества, в фармакологии известного и обладающего давно изученным действием.

Например, одна из пилюль комплекса «Гербалайф», привносящая в нашу тяжкую поутру жизнь бодрость и легкость бытия, содержит травку гуарану. Она, в свою очередь, содержит кофеин, правда, не в такой ударной дозе, как кофе. От него и легкость, и бодрость, и снятие бодуна заодно. Но ведь таблетка кофеина или какая-нибудь другая, его содержащая, в аптеке стоит гораздо дешевле. И уж если нужно взбодриться с его помощью, покупайте в аптеке. А то еще проще: заваривайте кофе послабее.

Или возьмем чудодейственное средство для поднятия «мужской тяжести». (Обещается стопроцентный эффект или возврат денег.) Если внимательно присмотреться к маленьким таким скромненьким буквам сзади на этикетке, то можно вычитать, что помимо «тибетских трав» в состав препарата обязательно входят банальные средства от импотенции, которые там же, в аптеке, стоят куда дешевле. Покупай, плодись и размножайся, как завещано, к чему вся эта канитель с дистрибуцией и всеобщей супервайзеризацией.

пруда без труда. А если уж одним нужно, то у других обязательно появится — закон рыночной экономики.

Такой же закон гласит, что, если приходится с одного товара кормить целую ораву продавцов «прогрессивной многоуровневой сети», товар многократно дорожает. Не создавать сеть тоже нельзя: иначе как на основе личного доверия к распространителю такие продукты никто покупать не станет. Каждый дистрибьютор «делает счастливым» свое ближайшее окружение. Дальше процесс не идет. Поэтому нужен стимул работы и все новые продавцы. Единственный выход — создание сети. Отличный способ продажи того, что не расходуется даже при мощной рекламной поддержке. Гениальное изобретение современных маркетологов.

«Гербалайф» и ему подобные «ньювэйфы», «санрайдеры», «паллады» и «визионы» — средства для ленивых. Если человек действительно нуждается в оздоровлении, то помочь себе он может только сам. Как? Это тема для отдельного разговора.

В медицинском центре «Помоги себе сам» доктор Леонид Винников проводит семинар по здоровому питанию. Запись по тел. 179-10-20, 179-16-01.

«панацеи бедного эмигранта» и поху-
дел. Но не благодаря чудесным свой-
ствам «детища мудрости и гениально-
сти», а, как вскоре убедился, совсем
другому.

Мне, давшему в прошлом и на-
всегда самому себе клятву Гипокра-
та, необходимо было изучить не
только приемы успешного обмена

можно было немного похудеть и при-
облриться. А если вместо завтрака и
ужина заливать в желудок взвесь чу-
додейственного порошка, проглотив
перед тем не менее чудодейственные
пилюли, которые проходят транзи-
том через организм, создавая чувство
сытости, тут уж кто угодно похудеет.
Короче говоря, режим и ограничение
количества еды. И все. Пилюли, ша-
рики, порошки и прочая «гордость»

ли внимательно рассмотреть к
мельничкам таким скромным
буковкам сзади на этикетке. го-
можно вычитать, что помини
бетских трав» в состав препарата
обязательно входят банальные сред-
ства от импотенции, которые там
же, в аптеке, стоят куда дешевле.
Покупай, плодись и размножайся,
как завещано, к чему вся эта кани-
тель с дистрибуцией и всеобщей
супервайзеризацией.

«Геролайф», «санрайдер», «таблет-
ки» и «пилюли» — средства для ле-
нуждается в оздоровлении. Как? Это
себе он может только сам. Как? Это
тема для отдельного разговора.

В медицинском центре «Помоги себе
сам» доктор Леонид Винников прово-
дит семинар по здоровому питанию.
Запись по тел. 179-10-20, 179-16-01.

Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

КНИГИ

| Автор | Название | Цена в руб. | Автор | Название | Цена в руб. |
|-------------|-----------------------------|-------------|---------------|-------------------------------------|-------------|
| Ю.Г.Вилунас | «Дыхание, несущее здоровье» | 24 | А.Маловичко | «Диагноз — рак. С чего начинать?» | 23 |
| М.Гоголан | «Законы здоровья» | 29 | А.Маловичко | «Очищение крови» | 23 |
| М.Гоголан | «Попрошайтесь с болезнями» | 27 | А.Маловичко | «Очищение почек» | 23 |
| Н.Кудряшова | «Лечение глиной» | 19 | А.Маловичко | «Очищение суставов» | 23 |
| Н.Кудряшова | «Лечение лимонами» | 19 | К.Нини | «Золотые правила здоровья» | 24 |
| С.Н.Лазарев | «Диагностика кармы» | | М.К.Норбсков, | «Дорога в молодость и здоровье» | |
| | I-V тт. Цена за I том | 25 | Л.Фотина | | 38 |
| Н.И.Мазнев | «Методика лечения | | Т.Свищева | «Рак» | 31 |
| | суставных заболеваний» | 14 | В.Травинка | «Рецепты бабушки Травинки» | 23 |
| Н.И.Мазнев | «Народные способы | | В.П.Царев | «Тысяча рецептов народной медицины» | 18 |
| | лечения заболеваний» | 25 | Н.В.Шевченко | «Рак» | 20 |

Для получения заказа необходимо выслать почтовый перевод по адресу:
109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и названия книг, кото-
рые вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать!

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Желающие получить книги наложенным платежом должны прислать письменную заявку, но стоимость в этом случае
увеличивается на 20%.

В случае роста цен в связи с инфляцией, разница в стоимости
будет взиматься наложенным платежом.

Турист

Газета
для тех,
кто
не любит
сидеть
дома

ОКЛУБ

Все для
активного отдыха,
оздоровления
и спорта!

Индекс по каталогу агентства
«РОСПЕЧАТЬ» —

32938

В каждом номере — достоверная
информация для практической
деятельности, как новичка,
так и специалиста в области туризма

Льготная подписка
через редакцию

173-55-97

Тел./факс редакции: 173-75-19/178-98-64

E-mail: fpss @ glasnet.ru

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

При размещении рекламы в двух изданиях («ПСС» + «ТК») — скидки 40%.
Серийный заказ на рекламу предполагает скидки еще на 20%!

ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение

EASYCOM

http://ooo-easycom.com

E-mail: adp@ooo-easycom.com

Тел./факс: (095)742-4273

НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ!

Посетив наш сайт в ИНТЕРНЕТЕ по адресу
www.easycom.ru/fpss и заполнив заявку, вы мо-
жете принять участие в розыгрыше 100 бесплатных
подписок на газету «Помоги себе сам».

А для тех, кто уже подписался на газету, на сайте
разыгрываются 10 бесплатных приемов у врачей
медицинского центра «Помоги себе сам» и 8 летних
бесплатных (не считая проживания и питания) ле-
чебно-оздоровительных курсов на базе «ПСС» в
Алуште (Южный берег Крыма).

Результаты будут опубликованы в
газете и на сайте. Участникам, не
получившим главных
призов, — сувени-
ры из нашего
мага-
зина!

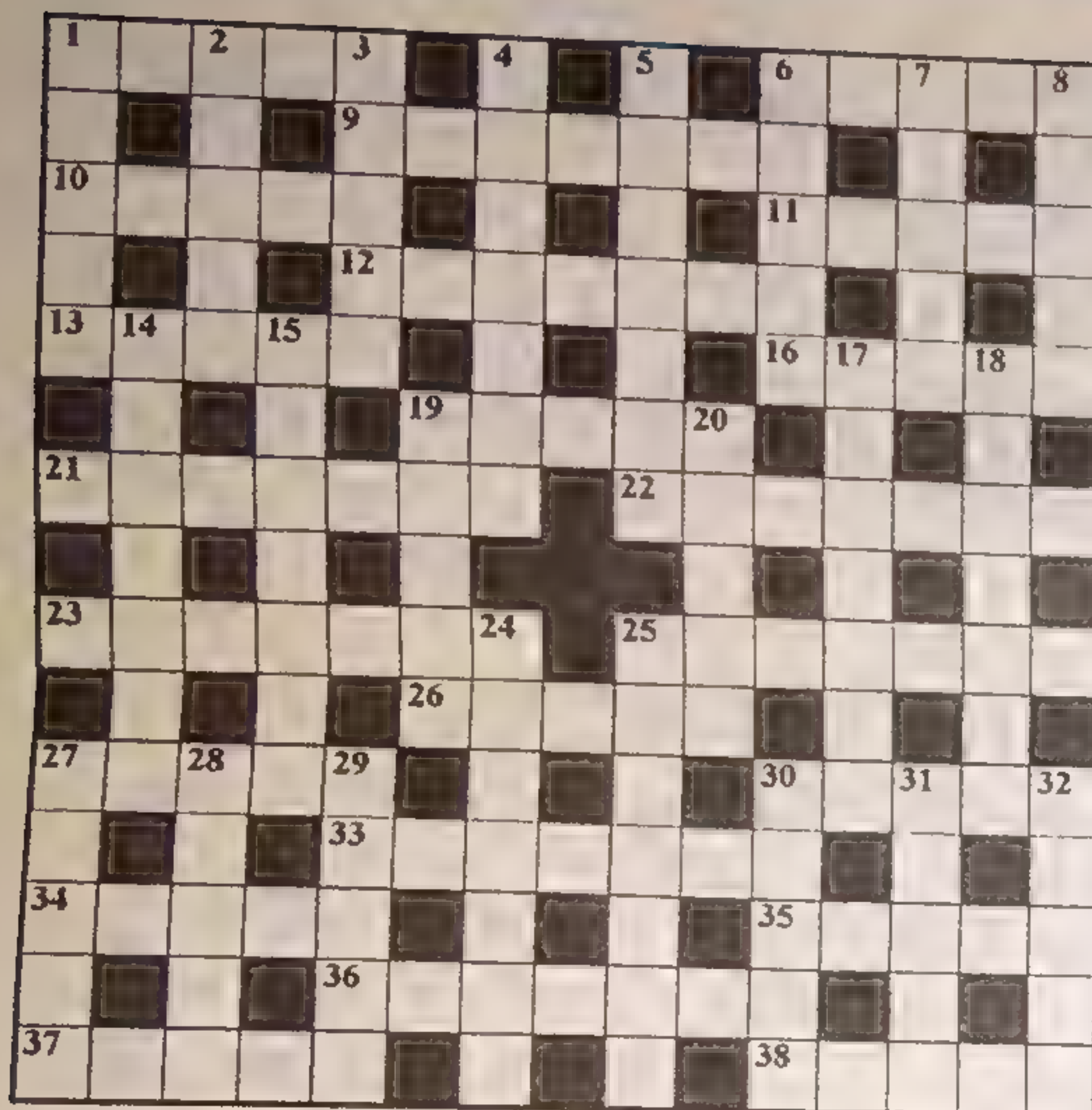
WWW.EASYCOM.RU/FPSS

К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Магазин «Помоги себе сам» предлагает
уникальные оздоровительные пищевые до-
бавки и сборы трав, лечебную косметику,
книги, приборы домашней физиотерапии,
технику для реабилитации инвалидов, био-
корректоры и другие товары для здоровья.
Мы продаем инвалидные кресла-коляски
отечественного и зарубежного производства (на
условиях самовывоза), а также принимаем на
реализацию бывшие в употреблении инвалид-
ные кресла-коляски любой конфигурации и
функциональных возможностей.

МАГАЗИН ОТКРЫТ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
С 10 ДО 19 ЧАСОВ (в субботу с 10 до 18 часов,
выходной день — воскресенье).

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15,
Культурный центр «Москвич», к. 333
(м. «Текстильщики»),
тел. 179-10-20, 179-16-01.



КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Король соленых грибов. 6. Детский курорт в Краснодарском крае. 9. Органическое вещество, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма. 10. Музыкальный духовой инструмент у народов Кавказа и Средней Азии. 11. Участник спортивных соревнований в одной из возрастных групп. 12. Механизм для подъема тяжестей. 13. «Белая смерть». 16. Шелковая ткань с блестящей лицевой поверхностью. 19. Город в Калужской области на реке Угре. 21. Растворимая оболочка для жидких

и порошкообразных лекарств, принимаемых внутрь. 22. Крупная птица отряда сов. 23. Порода собак. 25. Минеральное удобрение. 26. Одна из крупнейших рек Африки. 27. Пшеничный хлеб в форме замка с дужкой. 30. Легендарный русский крейсер. 33. Сорт кофе. 34. Горная антилопа. 35. Одно из государств ближнего зарубежья. 36. Религиозная мусульманская школа. 37. В древнегреческом эпосе родина и царство Одиссея. 38. Воин придворной охраны на Руси.

По вертикали: 1. Обезьяна рода макаков.

2. Хищная рыба семейства карповых. 3. Камень для кладки стен. 4. Глыба льда, стоящая на мели. 5. Зародыш животного или человека. 6. Балет В.А. Гаврилина, в котором блистала Екатерина Максимова. 7. Главный герой поэмы Гомера «Илиада». 8. Письменное приветствие. 14. Режиссер фильма «Пацаны». 15. Положение, принимаемое без доказательств. 17. Узкий проход между горами, ущелье. 18. Кровеносный сосуд. 19. Российский эстрадный певец. 20. Движение, поток воздуха. 24. Персонаж повести И.С. Тургенева «Первая любовь». 25. Озеро, «жемчужина» Валдая.

27. Игра спортивного типа. 28. Испанский поэт, которого называли Моцартом поэзии. 29. Мужской головной убор у народов мусульманского Востока. 30. Оттенок тона в живописи и графике. 31. Сосуд для питья в виде рога животного. 32. Раздел книги, статьи.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 3

1. Мимоза. 2. Комикс. 3. Осанка. 4. Массаж. 5. Купала. 6. Комета. 7. Канapé. 8. Анорак. 9. Корсаж. 10. Железа. 11. Сорока. 12. Белуга. 13. Подзор. 14. Лагуна. 15. Ротару. 16. Атлант. 17. Ростан. 18. Сатурн. 19. Палата. 20. Брюсов. 21. Бостон. 22. Панова.

ЧАЙ НЕ ВОДКА, МНОГО НЕ ВЫПЬЕШЬ

Естественно считать национальным русским напитком водку. Спорить с этим глупо и не хочется, но необходимо в целях истины. Потому что есть еще чай.

Чай попал в Россию из Китая в 1638 году, то есть более чем за сто лет до того, как о нем узнали, скажем, в Англии. С тех пор он стал символом, а иногда и сутью русского застолья. Самовар превратился в образ жизни. Без него невозможно представить себе пьесу Островского или Чехова. Чаепитие сформировало особый русский быт — долгие разговоры о смысле жизни, дача, какие-нибудь соловьи...

И это при том, что в России сейчас чай пить не умеют.

Прежде всего, забудьте о пакетиках. Пусть вас не смущает быстрота приготовления или цена. В пакетик насыпают чайную крошку, то есть брак. К тому же, клей в бумажной оболочке, растворяясь в кипятке, портит весь вкус.

кальное искусство, в котором усердие стоит больше таланта.

Нагрейте фарфоровый чайник, засыпьте в него чай — ложка заварки на каждую чашку плюс ложка на чайник — залейте свежим (неперекипевшим!) кипятком. Дайте настояться четыре минуты (если больше, то напиток будет горчить). Потом размешайте и налейте в чашки.

Пить настоящий чай можно с сахаром, но без лимона или варенья, которые отбивают запах. Если вы любите чай по-английски, соблюдайте последовательность: наливайте чай в молоко, а не наоборот.

Трудно поверить, что большая часть

...И ЕЩЕ ОБ ИСКУССТВЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ

В мире известно свыше 2000 видов чая и столько же способов его приготовления. У каждого народа свои ритуалы чаепития, обычаи, традиции, привычки или чудачества. Но есть одно усло-

ривают не крутым кипятком, а закипающей водой — в момент появления в ней мелких пузырьков воздуха величиной с рыбий глазок. После настаивания чай переливают в чашку для питья и пьют без сахара и приправ.

Японцы также приготавливают чай в чашечках с крышечкой. Перед завариванием чай измельчают в фарфоровой ступке. Сосуд для заварки прогревают сухим воздухом при температуре 50-60°C. Главная особенность японского способа приготовления чая состоит в том, что вода для заварки должна иметь температуру не выше 60°C. Для этого используются специальные нагревательные приборы. Настаивают и подают чай в маленьких чашечках, без сахара.

В арабских странах пьют чай преимущественно без сахара, но с добавлением сока лимона.



молвар превратился в образ жизни. Без него невозможно представить себе пьесу Островского или Чехова. Чаепитие сформировало особый русский быт — долгие разговоры о смысле жизни, дача, какие-нибудь соловьи...

И это при том, что в России сейчас чай пить не умеют.

Прежде всего, забудьте о пакетиках. Пусть вас не смущает быстрота приготовления или цена. В пакетик насыпают чайную крошку, то есть брак. К тому же, клей в бумажной оболочке, растворяясь в кипятке, портит весь вкус.

Другое историческое заблуждение — привычка разбавлять заварку кипятком. Обычай этот произошел от бедности и перерос в предрассудок, согласно которому крепкий чай вреден. Нет ни одного медицинского авторитета, который бы не утверждал, что правильно заваренный крепчайший чай исключительно полезен для здоровья. Многие утверждают, что пристрастие англичанов именно к такому напитку позволило им создать вселенскую империю. Изобретение же пакетиков привело к ее развалу.

Заваривать чай удивительно просто. Единственное, что здесь нужно — тщательность. Вообще, кулинария — уни-

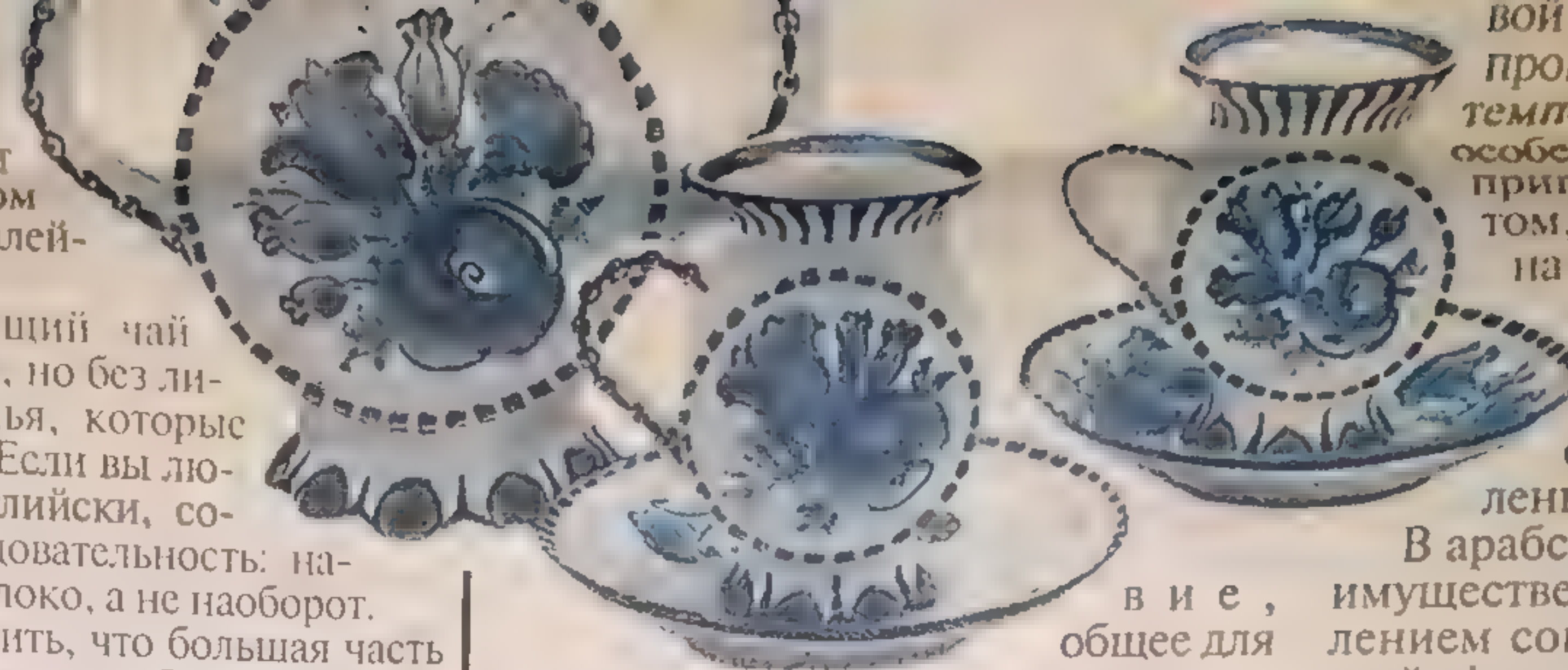
дайте настояться четыре минуты (если больше, то напиток будет горчить). Потом размешайте и налейте в чашки.

Пить настоящий чай можно с сахаром, но без лимона или варенья, которые отбивают запах. Если вы любите чай по-английски, соблюдайте последовательность: наливайте чай в молоко, а не наоборот.

Трудно поверить, что большая часть человечества не способна следовать этим элементарным правилам и пьет бурду вместо того, чтобы наслаждаться феерическим напитком.

Любителям экзотических ощущений можно посоветовать калмыцкий вариант, приспособленный к городским условиям. Заварите очень крепкий черный чай в кипящем молоке (без воды!). Добавьте капельку соли и сливочного масла. Калмыцкий чай прогоняет хмель, что не вредно. Особенно, если вспомнить старинную русскую поговорку — чай не водка, много не выпьешь.

Из кн. П. Вайля и А. Гениса
«Русская кухня в изгнании»



вой ступке. Сосуд для заварки прогревают сухим воздухом при температуре 50-60°C. Главная особенность японского способа приготовления чая состоит в том, что вода для заварки должна иметь температуру не выше 60°C. Для этого используются специальные нагревательные приборы. Настаивают и подают чай в маленьких чашечках, без сахара.

В арабских странах пьют чай преимущественно без сахара, но с добавлением сока лимона, апельсина или грейпфрута со льдом. Арабы считают, что добавление сока цитрусовых обогащает вкус чая; при этом усиливаются его лечебные свойства, лучше утоляется жажда.

И, наконец, древний рецепт чая («насеченный чай» по-грузински):

3 части крепкого чая, 1 часть меда, 1 часть водки.

Все компоненты смешать, довести до кипения, разлить по чашкам и подавать напиток горячим. Чай, приготовленный таким образом, — прекрасное средство в случае переохлаждения.

По кн. Л. Ляховской «Энциклопедия православной обрядовой кухни»

в и е,
общее для
всех: присту-

пая к чаепитию, нужно не лениться заваривать свежий чай, потому что, как учит восточная поговорка, «свежий чай подобен бальзаму, а чай, оставленный на ночь, — подобен змее».

Интересен способ приготовления чая, распространенный в Индии. Здесь на одну чашку воды используют 1,5 ч.л. заварки. 3-5 минут чай настаивают, затем в сосуд емкостью примерно пол-литра бросают несколько кубиков льда, заливают горячей заваркой и добавляют лимон или сок лимона.

Китайцы заваривают чай не в чайнике, а в специальном, объемом с чайную чашку, сосуде с крышечкой. Завар-

ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРИГЛАШАЕТ

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

которые проводятся

в малом зале Культурного центра «Москвич»
(м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).

ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

- ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д. 2, тел. 254-05-62, 254-39-21
- ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр. 1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д. 13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 953-98-07

- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Выхино», ул. Вешняковская, д. 39, тел. 374-89-33
- ст.м. «Комсомольская», ул. Новорязанская, д. 26, тел. 261-03-26
- ст.м. «Пушкинская», Б. Путиковский пер., д. 3, тел. 299-07-69, 299-26-46
- ст.м. «Юго-Западная», пр. Вернадского, д. 109, тел. 433-05-93
- ст.м. «Текстильщики», 1-ый Саратовский пр., д. 5, стр. 2, тел. 178-98-64

Тел./факс редакции — (095) 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,
Светлана Лютова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани
фото — Маргарита Бородин, Роман Сердюков
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар
корректор — Галина Сенявская

Газета зарегистрирована Министерством
печати и информации 19.07.95
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства
«Пресса»

Заказ № 11695 Тираж 100 000
Подписано в печать 30.03.99

Подписные индексы по каталогу агентства
«Роспечать» — 32620 и 33108

ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!

На нашу газету
можно подписаться
с любого месяца в любом
отделении связи.

Подписной индекс
по каталогу агентства

«Роспечать» —
32620.

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».
E-mail: fpss@glasnet.ru
www.easycor.ru/fpss

Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоград-
ский проспект, 46/15, Культурный центр
«Москвич» (ДК АЗЛК)

Ежемесячное приложение к газете
«Помоги себе сам» — газета «Турист-клуб»

ПОМОЩЬ

ЦЕЛЕНАЯ МЕБЕЛЬ

Биоэнергетики считают, что сохранить или даже поправить наше здоровье может правильно выбранная мебель

4

РЕБЕНОК БЫВАЕТ КУСАЧИЙ

Одной из наиболее распространенных привычек, через которую проходят практически все дети, — привычка кусаться. Когда и как малыш начинает кусаться и что можно считать правильным, а что не совсем?

8



«НЕ ВОЙДУТ СОЛНЦЕ ОТ ГНЕВА...»



На этот этаж инфекционного корпуса дежурные врачи заходят неохотно. Причина? Я поняла ее, придя первый раз в отделение вирусных гепатитов...

9

УКРЕПЛЯЙТЕ СПИНУ: УПРАЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ

Всем прямоходящим нелишне знать, как правильно сидеть, стоять, ходить и даже лежать!

14

Нынешней осенью исполняется 200 лет со дня перехода русской армии под командованием фельдмаршала А.В. Суворова через Альпы. В Швейцарии широко готовятся к этой, казалось бы, чисто русской памятной дате. Интерес потомков Вильгельма Телля к славной странице российской военной истории не случаен. В 1798-1800 годах Россия в составе анти-

ПРОТИВ НЕЗНАКОМЦА

61-10
288-10

Нынешней осенью исполняется 200 лет со дня перехода рус-
ской армии под командованием фельдмаршала А.В. Суворова
через Альпы. В Швейцарии широко готовятся к этой, каза-
лось бы, чисто русской памятной дате. Интерес потомков
Вильгельма Телля к славной странице российской военной ис-
тории не случаен. В 1798-1800 годах Россия в составе анти-
наполеоновской коалиции участвовала в освобождении Ита-
лии и Швейцарии от войск французской Директории. Беспри-
мерный по трудности, отваге и героизму Швейцарский по-
ход Суворова сыграл положительную роль в становлении не-
зависимого Швейцарского государства. А как же в нашей
стране встречают юбилей?

Идея пройти по мар-
шруту суворовских чу-
до-богатырей на инва-
лидных колясках заро-
дилась у Владимира
Крупенникова и Юрия
Шаповалова в 1997 го-
ду, вскоре после того,
как они совершили вос-
хождение на Эльбрус.

Важно еще раз дока-
зать себе, окружающим
и, прежде всего, таким
же как и они инвали-
дам, что даже самые се-
рьезные нарушения
опорно-двигательного
аппарата — не повод
для отчаяния, что, про-
явив упорство, настой-
чивость и волю к побе-
де, они способны до-
биться таких результа-
тов, какие не всегда по
плечу даже людям с от-
менным здоровьем.

В.Крупенников и
Ю.Шаповалов уже не
раз демонстрировали
это личным примером.
Володя — шестикрат-
ный чемпион России,
чемпион Европы 1998
года и неоднократный
призер чемпионатов
мира по армреслингу

среди здоровых людей;
трехкратный чемпион
России и чемпион ми-
ра по пауэрлифтингу
(жим штанги в положе-
нии лежа) среди спорт-
сменов-инвалидов. В
1995 году он установил
мировой рекорд, под-
нявшись в коляске на
гору Казбек. В 1997 го-
ду был капитаном ко-
манды, впервые поко-
рившей на инвалидных
колясках Эльбрус

Соратник по ре-
кордному восхожде-
нию на Эльбрус Юрий
Шаповалов — участ-
ник феноменального
марафона по маршруту
Владивосток—Санкт-
Петербург протяжен-
ностью 11 500 километ-
ров и международного
марафона Санкт-Пе-
тербург—Лондон на
инвалидных колясках.

Словом, вопрос о
физической готовности
в повестке дня не зна-
чился. Зато возникло
много других, в том
числе финансовых.
Первым, кто поддержал
инициативу похода по

суворовскому маршру-
ту в Альпах, стал меж-
дународный культурно-
оздоровительный центр
для детей-инвалидов с
нарушениями опорно-
двигательного аппарата
«ДИНАОДА», возглав-
ляемый доктором ме-
дицинских наук Лари-
сой Сергеевной Каштэ-
лян. Благодаря Ларисе
Сергеевне заручились
поддержкой правитель-
ства Москвы, посольст-
ва Швейцарии, фирм
РАО «Союзконтракт»,
«Аэрофлот — Россий-
ские международные
авиалинии», Нацио-
нального клуба VIP.
Участие в организации
и подготовке похода
принимают Центр Ва-
лентина Дикюля, центр
реабилитации инвали-
дов на колясках «Ката-
ржина», завод «Инкар»,
студия исторических
реконструкций «Рат-
ник», Фонд Владимира
Высоцкого.

Окончание на с.2

На фото:
Владимир Крупенников



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

СВОЕВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА СПАСАЕТ ОТ СКАЛЬПЕЛЯ

СВОЕВОЛИЕ: СВОЯ ЛИ ВОЛЯ?

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Начало на с.1

Особо следует отметить участие в проекте первого секретаря Швейцарского посольства госпожи Натали Мартин. Благодаря ее стараниям удалось решить все формальные и организационные вопросы, установить контакт с мэрами городов, через которые проходит маршрут, с обществами и организациями инвалидов Швейцарии, которые, к слову сказать, проявили огромный интерес к этой акции и готовятся принять непосредственное участие в отдельных этапах перехода.

В каком-то смысле можно считать, что акция уже началась. Руководитель экспедиции Юрий Пеганов, кандидат педагогических наук, мастер спорта, не первый год работающий со спортсменами-инвалидами, побывав в Швейцарии, прошел с видеокamerой весь маршрут «от и до». Будущие участники экспедиции получили возможность, пусть пока визуально, ознакомиться со всеми этапами предстоящего перехода, разработать его график.

Поход начнется с возложения цветов к памятнику Александру Васильевичу Суворову в городе Вадуц. Затем само-

лет «Аэрофлота» доставит участников в Цюрих, откуда они прибудут в селение Таверне, где 200 лет назад начался альпийский переход суворовских войск. Шестнадцать дней потребовалось тогда русским воинам, чтобы с боями пройти четырехсоткилометровый путь по заснеженным кру-

нию историков, закончился поход Суворова.

Состав группы участников перехода окончательно еще не утвержден. Предполагается, что команда будет состоять из двадцати человек. Кроме Крупенникова и Шаповалова, в нее войдут врачи, группа поддержки и пять юных (14-16 лет) спортсменов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Критерии отбора юных участников просты: хорошая физическая подготовка, коммуникабельность и отличная учеба. Они пройдут вместе с командой весь альпийский маршрут, за исключением наиболее опасных его участков.

В Доме журналистов России состоялась пресс-конференция, на которой организаторы и участники предстоящего перехода рассказали о его целях и задачах, о ходе подготовки, о планах на ближайшее будущее. В заключение хочется привести выдержки из выступлений двух участников пресс-конференции.

Владимир Крупенников. *Не пасть духом в беде, преодолеть себя и недуг — дело не простое. Считай, что тебе повезло, если рядом окажется опытный наставник, учитель, друг: поддержит в трудную минуту, не даст сойти с дистанции. Для нас с*

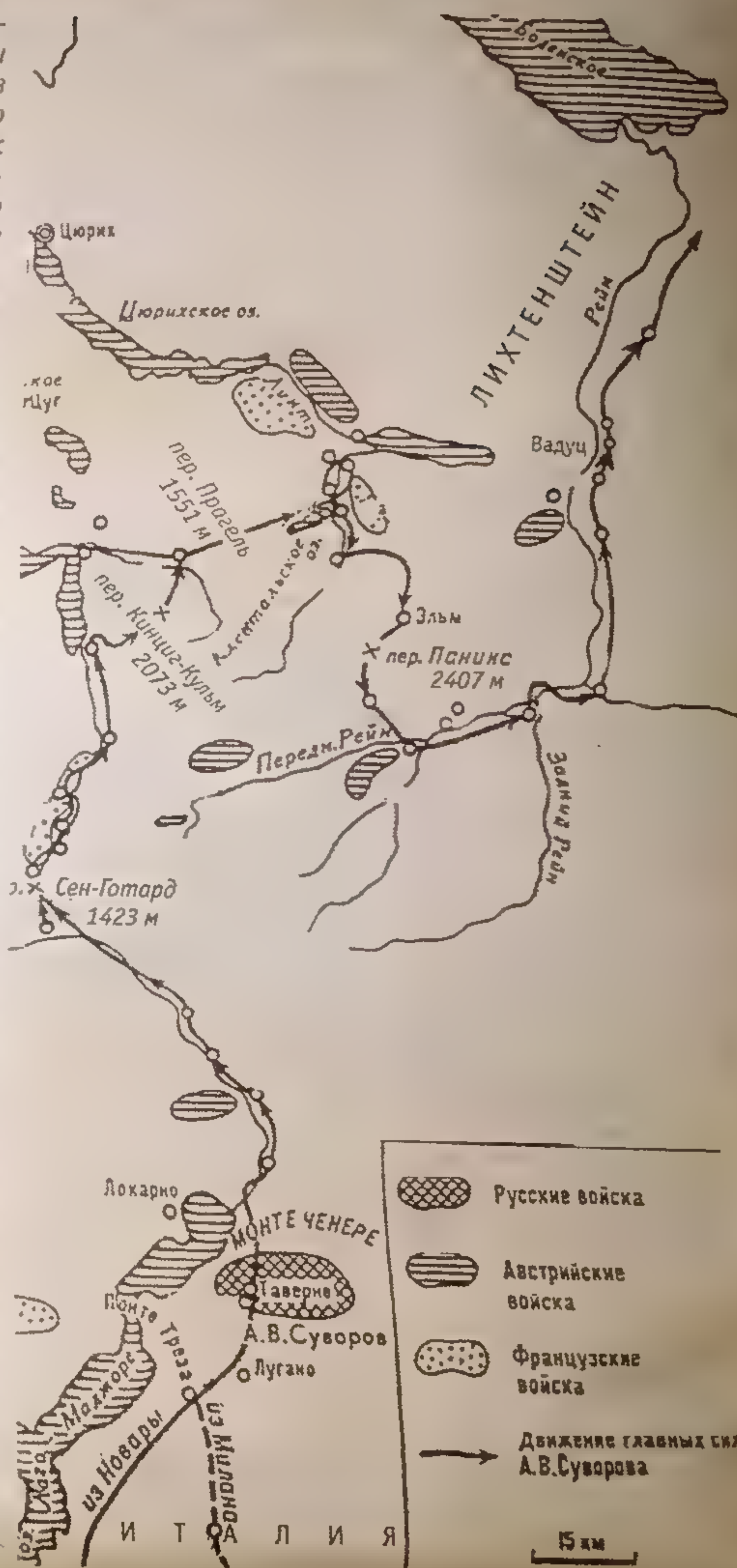
Юрой таким наставником стал Валентин Иванович Дикунь. Без него, возможно, не было бы ни наших рекордных восхождений, ни марафонов, ни сегодняшнего проекта. Огромное ему за это спасибо.

Валентин Дикунь. *Потерять здоровье можно в одну секунду. А восстанавливать потом приходится по крупицам долгие годы. Кому знать как не мне: тридцать лет занимаюсь этой проблемой. То, что сделали и продолжают делать Володя и Юра, — это подвиг. И не надо бояться громких слов. Многие считают инвалидов людьми второго сорта. И глубоко заблуждаются. Крупенников и Шаповалов — люди высшей пробы. Вот задумали пройти на колясках через Альпы, и я уверен: пройдут! Всеми миру докажут, на что способны инвалиды. И здоровых заставят поверить в собственные силы. Себе помогли и им помогут.*

* * *

Прав Валентин Иванович Дикунь: помог себе — помоги другим. И не обязательно для этого быть приговоренным к инвалидной коляске. Чем больше людей, больных ли, здоровых, начнут жить по этой формуле, тем ярче, чище, добрее станет наш мир.

Николай Бобров



Юрий Шаповалов

чам, перевалам и долинам Швейцарских Альп. Ровно столько же намерены затратить на весь переход участники нынешней экспедиции. Ребятам предстоит штурмовать перевалы Сен-Готард (1423 м), Кинциг-Кульм (2073), Прагель (1551) и Паникс (2407). Завершится поход в городе Вадуц (Княжество Лихтенштейн), где, по мне-

в своей возрастной категории. Вспоминали, что в молодые годы Смирнов был чемпионом Москвы в беге на средние дистанции.

их он увидел в одной из «мыльных опер», так что у нас в стране эти штормы существуют в единственном экземпляре — штормовая работа.

хирурга, академика Николая Михайловича Амосова: ежедневная пятикилометровая пробежка и двухчасовые занятия с пациентами.

Еще в то в прошлом Леонид Александрович работал «на победу», был при- к созданию реактивных снарядов для знаменитых «Катюш», стал

возложения цветов к памятнику Александру Васильевичу Суворову в Москве. Затем само-

нске (1977). Завершил-ся поход в городе Вадуц (Княжество Лихтенштейн), где, по мне-

ставник, учитель, друг, поддержит в трудную минуту, не даст сойти с дистанции. Для нас с

чище, добрее станет наш мир.

Николай Бобров



5 км

Когда-то в прошлом Леонид Алексеевич работал «на победу», был причастен к созданию реактивных снарядов для знаменитых «Катюш», стал дважды лауреатом Государственных премий, возглавлял кафедру в Московском институте машиностроения.

«НАМ ГОДА — НЕ БЕДА!»

Оказалось, что 85-летие — хорошая возможность для того, чтобы поговорить о долголетьи. Именно таким поводом послужил юбилей Леонида Алексеевича СМІРНОВА, академика, профессора, доктора технических наук, а в настоящее время председателя КЛБ (Клуба любителей бега) Дома ученых, в «Зеленой гостиной» которого недавно и состоялось чествование юбиляра.



Члены Клуба любителей бега Дома ученых

Среди соратников Смирнова, присутствовавших на юбилее, находились в основном пожилые бегуны. Они отмечали, что их председатель возглавляет КЛБ не как «свадебный генерал», а как в полной мере действующее лицо

в своей возрастной категории. Вспоминали, что в молодые годы Смирнов был чемпионом Москвы в беге на средние дистанции.

Бег в свое удовольствие позволяет пожилым людям не ощущать груза лет, оставаться по-юношески увле-

ченными всем, что происходит вокруг, да к тому же совершать спортивные подвиги. Недаром супруга Леонида Алексеевича, Галина Ивановна, стала чемпионкой Европы в метании копья среди соперниц своего возраста, а в настоящее время готовится к соревнованиям в толкании ядра.

Да и сам юбиляр — спортсмен хоть куда! Правда, сегодня его несколько беспокоит травма колена. Поэтому вместе с цветами, медалями и сувенирами коллеги вручили ему лечебную повязку.

А вообще «зрелые» ученые и сегодня способны на многое. Директор Дома ученых академик Виктор Степанович Шкаровский (тоже немолодой человек) с гордостью рассказал, как они собственными силами отреставрировали эту самую «Зеленую гостиную», полностью заменив старую лепнину новой. Кроме того, он подобрал у одной из станций метро списанные осветительные приборы и смастерил из них замечательную люстру «под бронзу». А на роскошные оконные шторы, сделанные по его раскрою, Виктор Степанович просил обратить особое внимание. Оказывается, фасон

их он увидел в одной из «мыльных опер», так что у нас в стране эти шторы существуют в единственном экземпляре — штучная работа.

В юбилейный вечер один из бегунов, профессор Владимир Михайлович Петров, рассказал о важных пяти



Леонид Алексеевич Смирнов

принципах здорового образа жизни, сопутствующих духовному, интеллектуальному и физическому развитию личности.

Первое — рациональное питание, основанное на первом космическом законе: «Вы — суть то, что вы едите». Таким образом, в зависимости от потребляемой пищи вы становитесь либо здоровыми, либо больными.

Второе — активный образ жизни, с выполнением постулата знаменитого

хирурга, академика Николая Михайловича Амосова: ежедневная пятикилометровая пробежка и двухчасовые занятия с гантелями.

Третье — использование в пищу качественной воды и обязательные водные процедуры. Качественной считают так называемую структурированную воду (иными словами, натуральную) — талую, родниковую, соки. Вода из-под крана как неструктурированная вредна. Она является мертвой для организма и требует дополнительной обработки (например, магнитной или внесения ионов серебра).

Четвертое — правильное дыхание, по системе Бутейко или по методике Стрельниковой. При медленном беге между вдохом и выдохом следует выдерживать паузу. И, конечно, дышать нужно свежим или очищенным воздухом. В последнем случае очень полезна «люстра Чижевского», вырабатывающая необходимые «витамины» прямо из воздуха.

Пятое — психологический климат в семье и на работе. Большинство из нас, как считает Владимир Михайлович, продолжают оставаться «совками»: думают одно, говорят другое, делают третье. Но эта наша «совковость» противоречит третьему космическому закону, который в приложении к человеческому фактору звучит так: «Вы будете жить, как думаете». Поэтому, по мнению профессора, не стоит завидовать нашим «новым русским». Ведь их благополучие только видимое.

Не следует забывать и о двух отрицательных факторах, влияющих на здоровье: избыточная масса и вредные привычки. Но, видимо, ученые-бегуны и не забывают. Ибо, как видно на фотографии, невзирая на возраст, они остаются в хорошей спортивной форме.

Виктор Синельников

В 1965 году учитель В.И.Шумаков академик Б.В.Петровский провел первую в нашей стране операцию по пересадке органа — трансплантацию почки. С тех пор выполнено более 2000 аналогичных операций. Трансплантация же донорского сердца впервые у нас осуществлена именно Шумаковым. И только в 1986 году.

МОЖНО ЛИ УВИДЕТЬ СОБСТВЕННОЕ СЕРДЦЕ?

Оказывается, можно... С помощью нашего выдающегося кардиохирурга академика РАН и РАМН Валерия Ивановича ШУМАКОВА, который уже второе десятилетие меняет своим пациентам изношенный по разным причинам внутренний орган на новый — донорский.



Академик В.И.Шумаков (справа) на встрече с журналистами

Мог ли он выполнить эту операцию раньше? Разумеется, мог. Но в свое время ему разъяснили «сверху», что трансплантация сердца противоречит коммунистической морали. Да и сейчас отношение к замене органов в наших официальных кругах и в обществе далеко не однозначное.

Нет у нас пока и соответствующего законодательства о донорстве органов, хотя четкие законодательные акты способны предотвратить разви-

Каждый пациент, заменивший свой внутренний орган донорским, официально считается инвалидом I группы. С этим уважаемый академик категорически не согласен, тем более что здоровье «обновленных» пациентов становится намного лучше. Так, 25 процентов больных, оперированных в НИИ трансплантологии и искусственных органов, вернулись к профессиональной деятельности, а ряд наиболее активных и физически

крепких людей, заменивших свое сердце донорским, даже участвовали в Олимпийских играх и других международных соревнованиях для таких категорий людей. Замечательно, что женщины, перенесшие пересадку сердца, оказались способными вынашивать и рожать.

В октябре 1995 года на базе городской клинической больницы № 11 на основании Закона РФ 1992 г. «О трансплантации органов и/или тканей человека» был создан Московский координационный центр органного донорства, где у ушедших из жизни людей (например, в результате автотранспортных дорожных происшествий) забирают почки, сердце, печень, поджелудочную железу, легкие, облегчая и продлевая этим жизнь другим людям. Донорские органы подлежат специальной консервации, позволяющей сохранить сердце в физиологическом состоянии до 5 часов, печень — 10-20, почки — около 30 часов.

Подготовленные донорские органы подбирают по принципу совместимости для конкретного ожидающего реципиента. Лучшим на сегодня в системе тестирования признан метод ДНК-генотипирования.

В «листе ожидания» донорских почек записано около 400 человек. Среди живущих с чужой почкой максимальная продолжительность жизни составляет 22-24 года. Конечно, подобные операции по пересадке почки являются весьма дорогостоящими, но ведь стоимость диализа (регулярного вымывания мочи из крови при почечной недостаточности) значительно выше. Российским гражданам трансплантацию органов проводят бесплатно.

Ежегодно у нас делается таких операций на порядок меньше, чем в США и Германии. Новое сердце, например, получают всего несколько десятков людей, хотя нуждающихся в пересадке около 1000 человек в год. Возраст оперируемых при пересадке сердца составляет от 30 до 60 лет (в основном это больные с диагнозами дилатационная или ишемическая кардиомиопатия); при трансплантации почки — от 7 до 70 лет.

Из-за нехватки доноров многие потенциальные реципиенты, к сожалению, погибают, не дождавшись нужного органа. Поэтому «команда Шумакова» занимается экспериментированием: изучает возможности пересадки органов животных, что теоретически вполне допустимо. На очереди также трансплантация искусственного сердца, которое можно

будет на небольшой период (в ожидании донора) вживлять больному, когда его собственное сердце начнет отказывать.

Еще одним направлением работ института, возглавляемого В.И.Шумаковым, является пересадка нервных тканей, дающая в ряде случаев заметное улучшение состояния больного. В мировой практике эти исследования сегодня считаются весьма перспективными.

Автор статьи присутствовал на встрече академика Шумакова с журналистами. Отвечая на их вопросы, Валерий Иванович заметил, что по этическим и моральным соображениям он категорически против клонирования всего организма, но идею клонирования отдельных органов, например, того же сердца, поддерживает и надеется, что подобные операции не за горами.

Вместе с академиком на пресс-конференции присутствовали три его пациента: известный актер Семен Фарада — с искусственным сердечным клапаном, а также Лена и Сергей — с пересаженными сердцами. Лена из-за послеродовых осложнений поменяла в 20 лет свое сердце на донорское. Сейчас ей 27 лет. Она воспитывает сына и занимается домашним хозяйством.

Сергей, бывший военный летчик, получил новое сердце 5 января этого года и считает этот день своим новым днем рождения. Он надеется вновь вернуться к активной деятельности, пусть и не в авиации.

А Семен Фарада пожаловался:

— Я был прооперирован 18 февраля прошлого года и всего 10 дней лежал в больнице, чувствую себя нормально. Однако, как большинство мужчин, я мнительен и нахожусь под психологическим прессом неуверенности в своем будущем.

— Все у тебя нормально, — отрезал Валерий Иванович, — на своем юбилее прыгал как кузнечик! Так что еще раз повторю: разговоры о неполноценности прооперированных сильно преувеличены. Вот отношение к донорству — действительно, проблема. Нужна большая разъяснительная работа, особенно с помощью средств массовой информации. Важно, чтобы родственники умершего (органы которого взяты для донорства) понимали, что извлечение его сердца — не надругательство, а благое дело. При этом, наверное, стоит осознать, что хотя бы один орган близкого им человека останется жить.

Академик В. И. Шумаков (справа) на встрече с журналистами

Мог ли он выполнить эту операцию раньше? Разумеется, мог. Но в свое время ему разъяснили «сверху», что трансплантация сердца противоречит коммунистической морали. Да и сейчас отношение к замене органов в наших официальных кругах и в обществе далеко не однозначное.

Нет у нас пока и соответствующего законодательства о донорстве органов, хотя четкие законодательные акты способны предотвратить разви-

Каждый пациент, заменивший свой внутренний орган донорским, официально считается инвалидом I группы. С этим уважаемый академик категорически не согласен, тем более что здоровье «обновленных» пациентов становится намного лучше. Так, 25 процентов больных, оперированных в НИИ трансплантологии и искусственных органов, вернулись к профессиональной деятельности, а ряд наиболее активных и физически

операций на порядок меньше, чем в США и Германии. Новое сердце, например, получают всего несколько десятков людей, хотя нуждающихся в пересадке около 1000 человек в год. Возраст оперируемых при пересадке сердца составляет от 30 до 60 лет (в основном это больные с диагнозами дилатационная или ишемическая кардиомиопатия); при трансплантации почки — от 7 до 70 лет.

Из-за нехватки доноров многие потенциальные реципиенты, к сожалению, погибают, не дождавись нужного органа. Поэтому «команда Шумакова» занимается экспериментированием: изучает возможности пересадки органов животных, что теоретически вполне допустимо. На очереди также трансплантация искусственного сердца, которое можно

под психологическим давлением уверенности в своем будущем. — Все у тебя нормально, — отрезал Валерий Иванович, — на своем юбилее прыгал как кузнечик! Так что еще раз повторю: реципиенты — это ценность прооперированных людей. Вот отношение к донорству — действительно, проблема. Нужна большая разъяснительная работа, особенно с помощью средств массовой информации. Важно, чтобы родственники умершего (органы которого взяты для донорства) понимали, что извлечение его сердца — не надругательство, а благое дело. При этом, наверное, стоит осознать, что хотя бы один орган близкого им человека останется жить.

В.Александров

ТРАВЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Как известно, сахарный диабет — тяжелое хроническое заболевание и, к сожалению, довольно распространенное. Тем не менее один из ведущих диабетологов нашей страны профессор Михаил Иванович БАЛАБОЛКИН считает, что полноценная жизнь при диабете возможна. Он убежден в эффективности простых, природных средств при лечении этого коварного недуга.

— Михаил Иванович, какие растения вы порекомендовали бы включить в рацион больного диабетом?

— Благотворно могут повлиять многие. Например, людям с повышенным уровнем сахара показан овес, как в виде проросших зерен, так и в виде каши, потому что от нее не наблюдается скачкообразного повышения содержания глюкозы в крови. Проростки и сырой сок колосьев овса богаты гормоноподобными веществами, понижающими сахар. Очень полезен диабетикам топинамбур, или

земляная груша. Его нетрудно вырастить на своем огороде. Полезно пить отвар шиповника, он также оказывает сахароснижающее действие.

Не следует забывать о дикорастущих травах и зелени. Полезен всем, а больным диабетом особенно, салат из молодых листьев одуванчика, лопуха, крапивы, подорожника, земляники. Мало кому известно, что можно включать в состав весенних салатов и молодые побеги иван-чая с листьями, лебеду, листья донника, молодую зелень спорыша и медуницы,

заячью капусту, листья пастушьей сумки. В летний салат стоит добавить горсть цветков календулы (ноготки). От этого блюдо станет и вкуснее, и полезнее. Весной рекомендую вам пить березовый сок, можно принимать также отвары и настои листьев и почек березы.

— Какие травяные сборы и чаи вы считаете наиболее эффективными в борьбе с диабетом?

— Полезно пить брусничный лист в виде отваров: 20 г листа на 200 мл воды по 1 ст.л. 3-4 раза в день. Можно взять по 20 г листьев одуванчика, цикория,

крапивы и грецкого ореха. 1 ст.л. такого сбора заливается 2 стаканами воды, кипятится 2-3 минуты, настаивается 10 минут и процеживается. Принимать по 2 ст.л. до еды.

Однако классическим фитосбором против диабета можно считать так называемый арфазетин. Состав следующий: побеги черники, створки фасоли, корни аралии или заманихи, хвощ полевой, плоды шиповника, зверобой обыкновенный, цветки ромашки аптечной. Этот сбор настолько улучшает состояние больных диабетом, что позволяет части из них полностью отказаться от таблетированных сахароснижающих препаратов, применяемых для лечения диабета II типа.

Вообще же противодиабетических травяных сборов существуют десятки. Лечение травами гораздо безопаснее, чем таблетками и

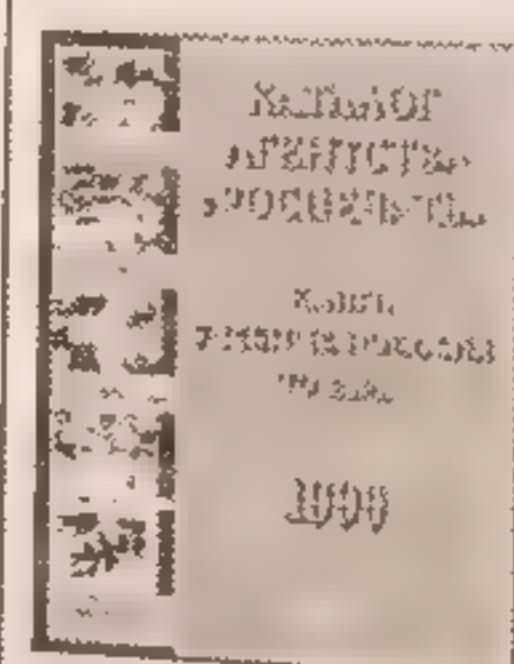
инъекциями, но требует от пациента методичности, настойчивости и терпения.

— Какой совет вы хотели бы дать всем больным диабетом?

— Не отчаивайтесь! Полностью излечиться от диабета невозможно, но компенсировать это

состояние, чтобы вести полноценную жизнь, можно и нужно. Надо научиться правильно обращаться с тем богатым арсеналом средств, которые предоставляет нам природа, и помнить, что многое зависит от нас самих.

Елена Печерская



Всё, что Вам нужно —
в Каталоге
Агентства «РОСПЕЧАТЬ»
«КНИГИ. УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ.
ТОВАРЫ»

ВО ВСЕХ
ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ
И ПРЕДПРИЯТИЯХ РОСПЕЧАТИ
ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
ПО КАТАЛОГУ
КНИЖИ
УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ
ТОВАРЫ

- Художественная литература, литература по искусству, детская, музыкальная, справочно-энциклопедическая литература, словари, научно-техническая, деловая, медицинская литература
- Учебные пособия, карты и атласы
- Канцтовары, учебное оборудование
- Видео- и аудиокассеты, CD-ROM
- Игры, конструкторы
- Товары для дома

123837, Москва, просп. Маршала Жукова, 4
Тел. (095) 195-66-75. Факс (095) 785-14-70
<http://www.rospr.ru>, e-mail: rospr@rospr.msk.ru

На Руси испокон веку деревьям и древесине тоже приписывали разные полезные для здоровья свойства. К примеру, считали, что осиновая кора помогает при зубной боли. В «Толковом словаре» Владимира Даля рекомендуется: «Коли ноги сводит, то кладут осинное полено в ноги, а от головных болей — в головы». Знахари всегда широко использовали целебные свойства деревьев для лечения различных недугов.

Сравнительно недавно за исследования целебного воздействия деревьев взялись специалисты по биолокации. Согласно выдвинутой ими гипотезе, деревья обладают биологическим полем, воздействие которого и объясняет производимый оздоровительный эффект. Относительно природы этого поля единого мнения нет. Так, некоторые ученые считают, что у биополя деревьев есть не только электрическая, магнитная, гравитационная, но и другие, пока не известные нам, составляющие, для выявления которых необходимы принципиально новые приборы и методы.

Между тем, под эгидой Ассоциации инженерной биолокации были проведены многочисленные опыты, выявившие три типа взаимодействия человека и дерева. **Отсасывающим**, или угнетающим, эффектом характеризуются деревья, контакт с которыми снижает энергетику человека. Такие деревья притягивают рамку в руке оператора. Если же

она отталкивается, это указывает на **подпитывающее**, или стимулирующее, воздействие дерева, повышающее энергетику. При третьем типе взаимодействия, **нейтральном**, рамка остается неподвижной, а энергетика человека не меняется.

Согласно этой классификации, в средней полосе европейской части России к числу «подпитывающих» деревьев относят березу, дуб, сосну, акацию, рябину, клен, яблоню, каштан, иву, липу, ясень. В группу «отсасывающих» входят осина, тополь, ель, черемуха, ольха.

Другой важный вывод, сделанный исследователями, состоит в том, что соответствующими свойствами, хотя и в меньшей степени, обладают древесные спилы и плашки, а не только «живые» растения. Поэтому они могут быть рекомендованы для коррекции энергетического состояния организма или конкретного органа.

И все же механизм древесного воздействия оставался мне неясен. Поэтому и отправился я в Московский институт информационно-волновых технологий, где есть сверхчувствительная аппаратура, с помощью которой можно зарегистрировать даже едва уловимые электромагнитные излучения.

По мнению директора института, кандидата технических наук Валерия Хокканена, при контакте человека с деревом никакого «отсасывания» или «накачки», по крайней мере, известных видов энергии, не происходит.

Другое дело, что дерево, как и любой материальный объект, создает вокруг себя слабое электромагнитное поле. Следовательно, оно способно участвовать в энергоинформационных взаимодействиях, излучая слабые импульсы определенной частоты. Если эти импульсы совпадают с частотами излучений другого биологического объекта, например, человека, это вызывает резонанс, то есть увеличение энергетической активности данного объекта. И наоборот: если частотный спектр дерева находится с ним в противоречии, — она уменьшается. Не зря на Руси сложилась поговорка: «В сосняке — молиться, в березняке — веселиться, а в осиннике — удавиться».

ЦЕЛЕБНАЯ МЕБЕЛЬ

Еще в глубокой древности многими народами было замечено благотворное воздействие различных пород древесины на человека.

Индийские йоги считали, что деревья поглощают прану, приходящую из Космоса, а затем подпитывают ею людей. Американские индейцы даже научили философа и писателя Карлоса Кастанеду находить в лесу «деревья силы» и получать от них энергию.

мационных взаимодействий, излучая слабые импульсы определенной частоты. Если эти импульсы совпадают с частотами излучений другого биологического объекта, например, человека, это вызывает резонанс, то есть увеличение энергетической активности данного объекта. И наоборот: если частотный спектр дерева находится с ним в противоречии, — она уменьшается. Не зря на Руси сложилась поговорка: «В сосняке — молиться, в березняке — веселиться, а в осиннике — удавиться».

Одним словом, оздоравливающий эффект дендротерапии (лечения деревьями) не вызывает сомнения. Тем более что за этим стоит не только народный опыт, но и описанные в медицинской литературе конкретные случаи. Однако не следует считать, что та же осина, да и другие «отсасывающие» деревья —

вампиры. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

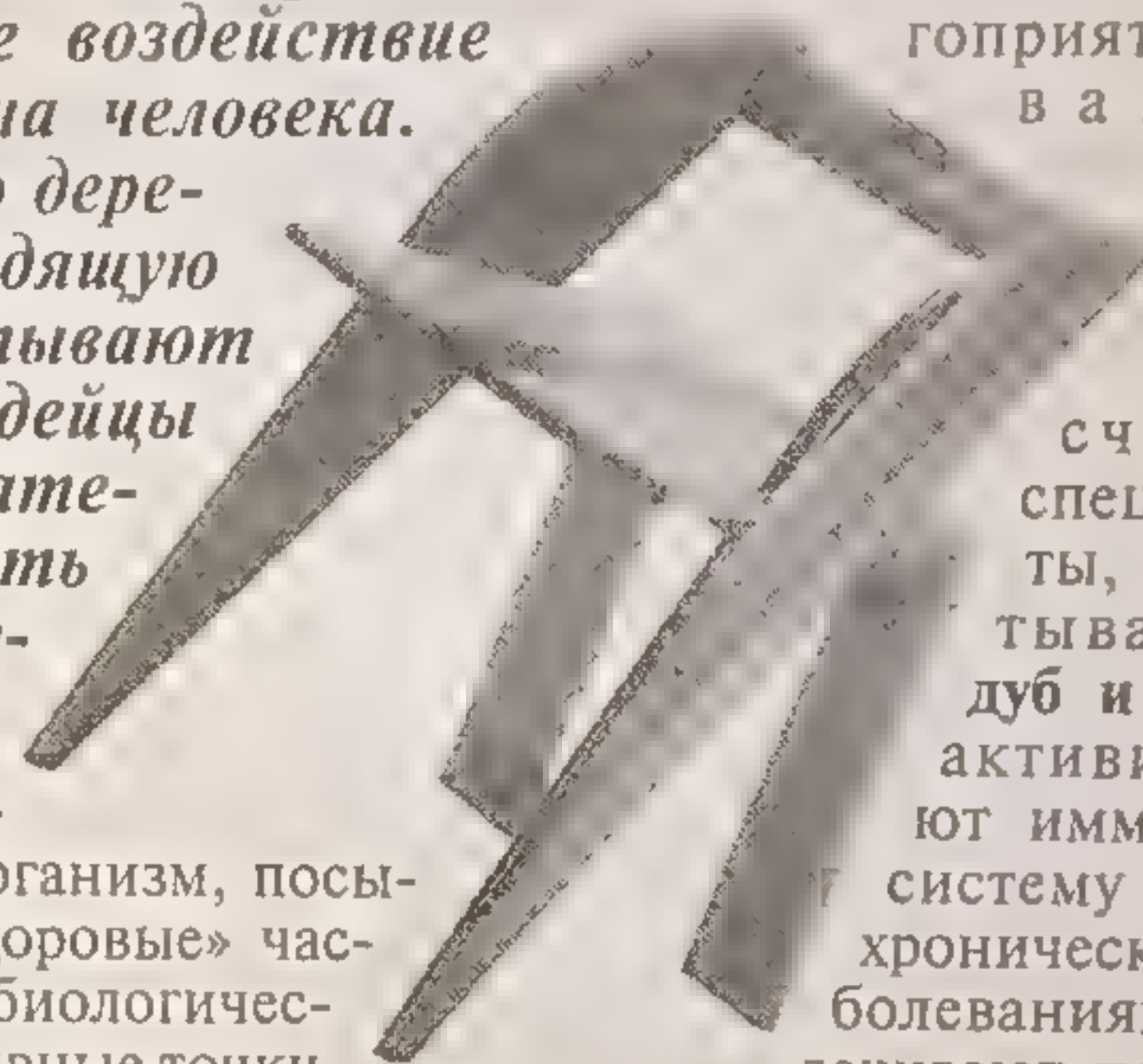
вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-

вья передают энергию в биополе человека. Энергетический потенциал человека при контакте с ними или их древесиной остается неизменным. Полезное же воздействие происходит за счет того, что дере-



...и взаимодействия человека и дерева. Отсасывающим, или угнетающим, эффектом характеризуются деревья, контакт с которыми снижает энергетику человека. Такие деревья притягивают рамку в руке оператора. Если же

По мнению директора института, кандидата технических наук Валерия Хокканена, при контакте человека с деревом никакого «отсасывания» или «накачки», по крайней мере, известных видов энергии, не происходит.

сомнения. Тем более что за этим стоит не только народный опыт, но и описанные в медицинской литературе конкретные случаи. Однако не следует считать, что та же осина, да и другие «отсасывающие» деревья —

сколькo излучение у плашек слабее, чем у «живого» дерева, их воздействие заметно лишь при непосредственном прикладывании кусочков древесины к БАТ. У каждого органа таких точек много, они расположены на ме-

сах, для целебной мебели применять не рекомендуется, поскольку «их» болезни требуют немедленной медицинской помощи.

Для изготовления «целебной» мебели существует два условия. Во-пер-

специального лечения в случае серьезных заболеваний. Но профилактический и общеукрепляющий эффект она, безусловно, дает.

Сергей Демкин

ЗДОРОВЬЕ И ЦВЕТ

Здоровье человека, как известно, зависит от мно-

гих факторов. И один из наиболее важных — состояние окружающей среды. За чистотой воды и воздуха, качеством продуктов питания сегодня следят экологи всего мира. Но в среде обитания имеется еще один компонент, которому, к сожалению, не уделяют должного внимания. Это — свет. Оказывается, экология света нуждается в изучении.

В доказательство достаточно привести поразительные данные американских ученых: у слепых от рождения людей не зафиксированы онкологические заболевания! Зато у жителей северных стран, где летом солнце не заходит, а зимой его заменяет электрический свет, медицинская статистика регистрирует больше, чем в умеренных широтах, случаев рака. Для здоровья человека важно и количество света, воздействующего на глаз, — степень освещенности, и его качество — цветовая гамма.

Цвет цветам рознь

То, что цвет сказывается на наших эмоциях, люди заметили давно. Недавно мы говорим о «праздничных, радостных, веселых» и «унылых, мрачных» тонах. Но не все знают, что наши чувства вызываются поступающими в кровь гормонами. Например, гормон метирапон вселяет в нас оптимизм, а кортизол, напротив, погружает в депрессию. Значит, цветовая информация может способствовать выработке разных гормонов, то есть по-разному стимулировать работу желез внутренней секреции.

Но известно, что в организме вообще все процессы протекают при участии гормонов. Следовательно, с помощью определенного цветового воздействия теоретически можно «включить» любую

железу внутренней секреции и таким образом «отладить» работу проблемных органа или системы.

В Древнем Египте так и делали: врач «прописывали» пациентам в качестве средства против той или иной болезни ношение одежды строго определенной цветовой гаммы.

Однако для того, чтобы разработать научную методику цветолечения, нужно точно установить, какие цвета «запускают», например, щитовидную железу, а какие — надпочечники. К тому же головной мозг является «главнокомандующим» всей эндокринной системой, и было бы упрощением думать, что возможно «прицельное» воздействие цветом на одну отдельно взятую железу.

В настоящее время медиками уже используется противовоспалительное и антивирусное действие красного света. Можно не сомневаться, что в недалеком будущем появятся цветобиоэнергетические стимуляторы, направляющие все цвета радуги на лечение широкого спектра болезней, активизацию иммунной системы и энергетических процессов в организме, нормализацию психического состояния.

Психологами установлено влияние определенных цветов на наше настроение. Например, зеленый и голубой действуют успокаивающе. Красный, наобо-

рот, возбуждает, вселяет тревогу. Черный цвет у большинства людей вызывает угнетение.

Приведем такой любопытный пример. В свое время выкрашенный в черный цвет один из мостов в Лондоне был излюбленным местом у тех, кто решил покончить с собой. Но стоило перекрасить его в зеленый цвет, как число самоубийств на нем сократилось втрое.

О цвете не спорят

По цветовым предпочтениям конкретного человека можно судить о его эмоциональном состоянии в данный момент и даже об индивидуальных особенностях его психики. Считают, что пурпурный цвет указывает на жизненную силу и энергию, светло-красный — на импульсивность, алый — на эгоцентризм. Вообще все оттенки красного связаны с повышенной возбудимостью нервной системы и предрасположенностью к ее расстройствам.

Склонность к оранжевому цвету является признаком рассудительности и умения учитывать интересы других. Желтый — цвет оптимизма и теплоты. Золотистый — признак здоровья и благополучия. Те, кто предпочитают его, счастливы и дружелюбны.

Зеленый — целебный цвет. Те, кто любят его, — обычно, сильные люди, готовые поддержать других. Синий цвет приятен людям спокойным, надежным и заслуживающим доверия. Фиолетовый — цвет мистиков, поэтов и художников. Наконец, белый — цвет совершенства, к которому в душе стремятся все.

Конечно, такая классификация не носит строго научного характера. Тем не менее, ее используют на практике. Некоторые психологи считают, что с помо-

щью «цветотерапии» можно корректировать свою личность. Если вы считаете, что вам недостает каких-то черт характера, носите одежду соответствующих цветов, и желаемые качества со временем появятся у вас.

Цвет в доме

Экология света — понятие очень широкое, включающее не только и не столько цвет одежды. Куда важнее цветовая среда в доме, где мы проводим столько времени. Это краски стен, плафонов, придающих различные оттенки освещению, это и цвета штор, ковров, даже посуды и постельного белья. К сожалению, большинство из нас сидит на голодном цветовом пайке. Такая вынужденная диета отрицательно сказывается на психических и физиологических процессах организма. Поэтому необходимо обратить особое внимание на цвета интерьера. Главное — обеспечить глазу возможность восприятия всего солнечного спектра. Как этого добиться, каждый должен продумать сам. Мы же дадим лишь самые общие советы.

Утром, когда человек встает, ему нужно мобилизовать себя. Для этого достаточно яркой скатерти или клеенки в красных тонах на столе. То место, где члены семьи проводят время вечером, напротив, должно быть насыщено спокойными, предпочтительно зелено-голубыми тонами. На столе за ужином скатерть или клеенку лучше сменить на более мягкую по цвету: вы и сами не заметите, как улетучатся накопившиеся за день возбуждение и агрессивность.

Обилие разнообразного цвета в доме — подспорье вашему здоровью.

Андрей Барсов

В нашей стране это направление, получившее название **висцеральной хиропрактики**, уходит корнями в народную медицину. Основателем Ассоциации хиропракторов России является руководитель центра «Предтеча» Александр Тимофеевич ОГУЛОВ.

Мастер спорта по борьбе самбо и дзюдо, тренер по рукопашному бою, Огулов специализировался также в суставной гимнастике и массаже. Это помогло ему в начале 80-х годов открыть для себя новую сферу деятельности: теоретические и практические занятия висцеральной хиропрактикой.

Врачи в «Предтече» манипулируют в основном с поверхностью живота, пальпируя и «обдавливая» (любимое слово Огулова) его в строго определенной последовательности. Результаты весьма обнадеживающие. Книга отзывов в Центре пестрит словами благодарности излечившихся от панкреатита, холецистита, простатита и многих других серьезных заболеваний (даже гангрены и рака на первой стадии болезни).

Есть у Александра Тимофеевича рекомендации и по оказанию самопомощи методами висцеральной хиропрактики. Вот некоторые из них, позволяющие бороться с нарушениями функций желчного пузыря, печени, почек и сердца.

Как известно, любому лечению предшествует диагностика, которую Огулов предлагает выполнять по внешним признакам — состоянию проекционных зон органов на лице, языке, руках и теле.

Появление прыщей и покраснений на висках, зачастую сопровождающиеся головной болью в височной области, желтизна лица или склер глаз свидетельствуют о неполадках в работе **желчного пузыря и печени**.

Снижение остроты зрения и покраснение склеры глаз, а также возможная болезненность челюстных суставов или бровей при их пальпировании характеризуют **хроническое заболевание печени**.

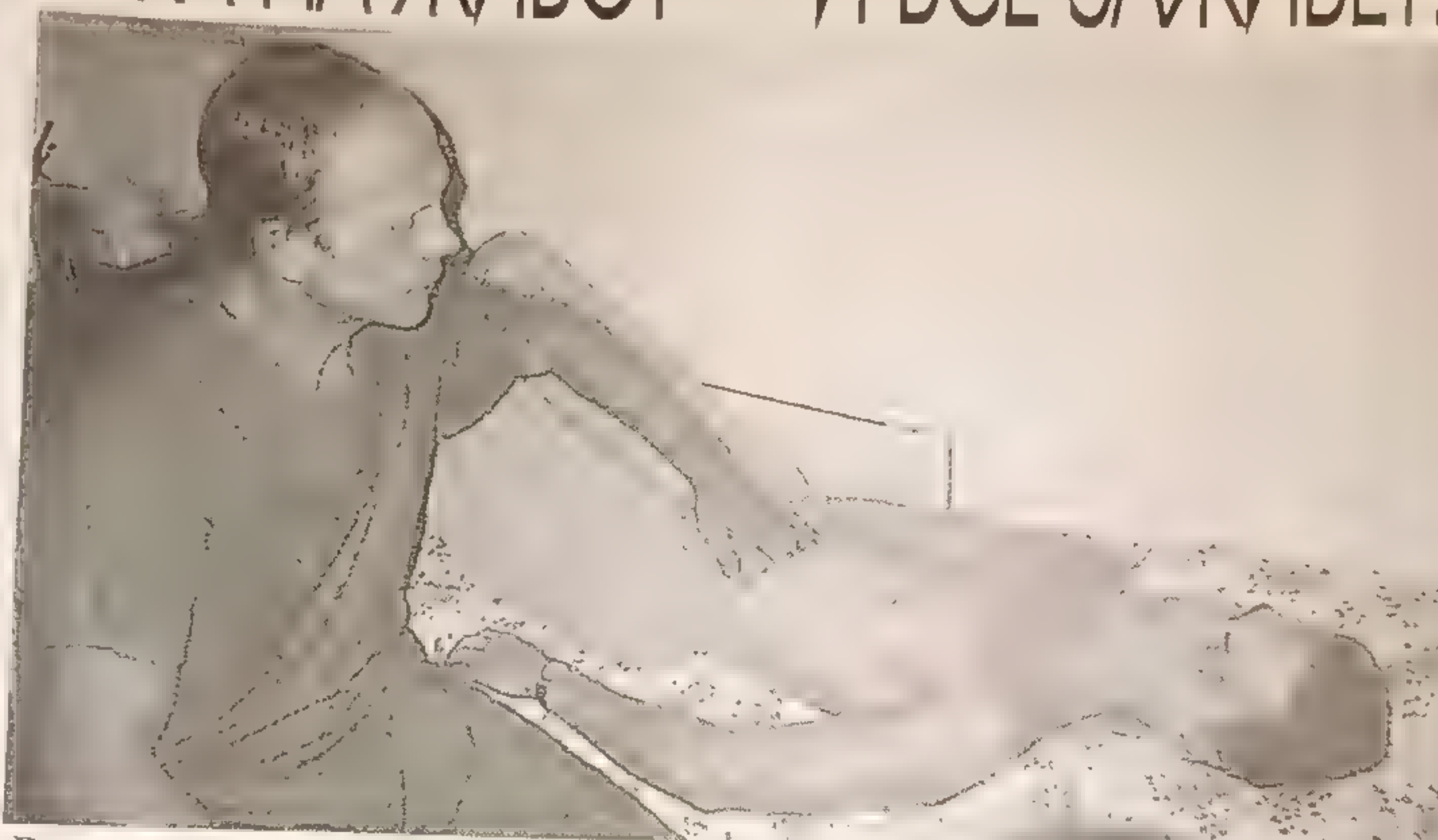
Покраснение, покраснение или по-...

их периорбикулярной области указывают на отклонения в работе почек.

Наличие папиллом говорит о застойных явлениях в области почек, предрасположенности к кистообразованию. Появление жировых бляшек в области глаз тоже может означать при-

К числу общих противопоказаний относятся: онкологические заболевания, глубокие патологические нарушения, миелопатия, сифилис, острый туберкулез, инфекционные заболевания с высокой температурой, кровотечение, свежие раны или

РУКА НА ЖИВОТ — И ВСЕ ЗАЖИВЕТ!



Восточные дивы, исполняющие «танец живота», верно, и не подозревали, что совмещают приятное с полезным. Последнее заключается в произвольном массировании... внутренних органов. То же происходит и при кручении гимнастического обруча (хулахупа). Но, оказывается, еще большую пользу приносит целенаправленный массаж поверхности живота, или мануальная терапия внутренних органов.

существование застойных зон в почках с образованием песка и камней.

Сердечно-сосудистые нарушения иногда проявляются возникновением красного пятна в верхней части левой щеки. О нарушении деятельности сердца и расстройстве кровообращения сигнализирует синий цвет губ. А синюшность носогубного треугольника свидетельствует об опасном для жизни состоянии, связанном с сердечной недостаточностью или даже инфарктом.

Зная свой диагноз, необходимо тщательно ознакомиться с противопоказаниями мануальной терапии.

травмы, коллагенозы, тромбоз, психические заболевания, наркотическое состояние.

Дополнительными противопоказаниями по отдельным органам служат:

при заболеваниях желчного пузыря — сильные боли и наличие камней в протоках желчного пузыря, острый период гепатита, травма в области правого подреберья, врожденная атония желчного пузыря, его перегиб или перетяжка;

при заболеваниях печени — цирроз, зараженность эхинококком;

при заболеваниях почек — острое воспаление;

при заболеваниях сердца — врожденные пороки, острая сердечная недостаточность, короткий послепериод, травмы и инфарктное состояние, парасимпатическая реакция сердца на пробную стимуляцию.

Если эти «болячки» у вас отсутствуют, можно приступать к самомассажу.

Улучшение функции желчного пузыря и печени. В положении лежа правой рукой, сжатой в кулак, продавливается область живота в месте схождения нижних ребер. Кулак для усиления нажима придавливается сверху левой рукой до появления легкой боли. Воздействие продолжается до исчезновения боли. Затем, передвигая кулак вдоль правого подреберья, от середины живота к периферии, таким же образом продавливаются очередные болевые точки. Количество таких продавливаний в день устанавливается индивидуально (но не менее трех). Терапия проводится за 30-40 мин до еды.

Улучшение функции почек. Первый способ заключается в надавливании (в положении лежа) с помощью какого-либо предмета (например, через полотенце доннышком бутылки или скалкой) пупочной области до появления боли. При другом способе следует простучать кулаками обеих рук околопочечное пространство спины, стоя в согнутом положении (буквой «г»). Для удобства можно перегнуться через спинку стула вперед под прямым углом, держа корпус параллельно полу.

Улучшение функции сердца. Основанием ладони правой руки продавливаются (в положении стоя) болезненные или наиболее чувствительные зоны левой половины груди. Время надавливания длится от возникновения боли до ее исчезновения. Левая рука помогает правой в усилении нажима.

В заключение отметим, что висцеральная терапия по методу А.Т.Огулова полезна и здоровым людям: она способствует профилактике венозного застоя в органах брюшной полости.

Виктор Синельников

Снижение остроты зрения и покраснение склеры глаз, а также возможная болезненность челюстных суставов или бровей при их пальпировании характеризуют хроническое заболевание печени.

Отечность, покраснение или потемнение кожи век и окружающей

область сигнализирует о нарушении кровотока в области глаз. А синюшность носогубного треугольника свидетельствует об опасном для жизни состоянии, связанном с сердечной недостаточностью или даже инфарктом. Зная свой диагноз, необходимо тщательно ознакомиться с противопоказаниями мануальной терапии.

— сильные боли и наличие камней в протоках желчного пузыря, острый период гепатита, травма в области правого подреберья, врожденная атония желчного пузыря, его перелом или перетяжка;
при заболеваниях печени — цирроз, зараженность эхинококком;
при заболеваниях почек — острое воспаление;

до ее исчезновения. Левая рука помогает правой в усилении нажима.
В заключение отметим, что висцеральная герпация по методу А.Т.Огулова полезна и здоровым людям: она способствует правильной работе органов брюшной полости.

Виктор Синельников

НАРОДНАЯ АПТЕКА

Как вывести веснушки

Ежедневно протирать лицо свежим репчатым луком, пока веснушки не пропадут.

В течение нескольких недель 2-3 раза в день смазывать пигментные пятна соком молодого огурца.

На участки кожи с веснушками 1-2 раза в день накладывать кашицу из корней хрена.

Обесцвечивать веснушки можно также свежим соком петрушки, лимонным соком, 1-процентным раствором столового уксуса, взбитым с белком куриного яйца в соотношении 1:1.

Как избавиться от морщин

В течение 20-30 дней каждый вечер обтирать лицо смесью 0,5 г порошка салициловой кислоты, 50 мл огуречного сока и 200 мл сорокапроцентного спирта или водки. Если кожа сухая, спирт можно заменить сухим вином. Раз в неделю после указанной процедуры накладывать на лицо маску из лекарственных трав, лучше всего из зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи, календулы.

Омолаживает лицо настой 1 ст.л. липового цвета на 1 стакане кипятка с 1 ч.л. меда. Настоем смазывают лицо и выдерживают 15 мин. Процедуру на следующий день повторяют.

От солнечного загара и ветра

Чтобы солнце и ветер не портили лицо, можно пользоваться следующим совершенно безвредным для кожи средством. Выложить на ладонь немного желтка свежего куриного яйца и смазать им лицо. Когда он затвердеет, вымыть лицо водой с мылом.

Чтобы не выпадали волосы

Горсть хвоща можжевельника, смешанных с листьями березы, 5 мин кипятить в 3 л воды и настаивать 1 час, тепло укутав. Отваром мыть и ополаскивать голову.

Очистить небольшую головку репчатого лука, натереть на терке, кашицу завернуть в сложенную несколько раз марлю и втирать в кожу головы. Про-

мыть и сполоснуть голову через несколько часов. (Желательно, чтобы стрижка была покorerче.) После нескольких процедур перхоть исчезает, волосы укрепляются, становятся эластичнее и мягче, восстанавливается их цвет.

1 часть коньяка смешать с 4 частями лукового сока и 6 частями отвара корней лопуха. Эту смесь аккуратно втирать в кожу головы. В народе считают такое средство очень эффективным.

При облысении укрепляют волосы настоем плодов и листьев облепихи крушиновидной, который принимают внутрь и втирают в кожу головы.

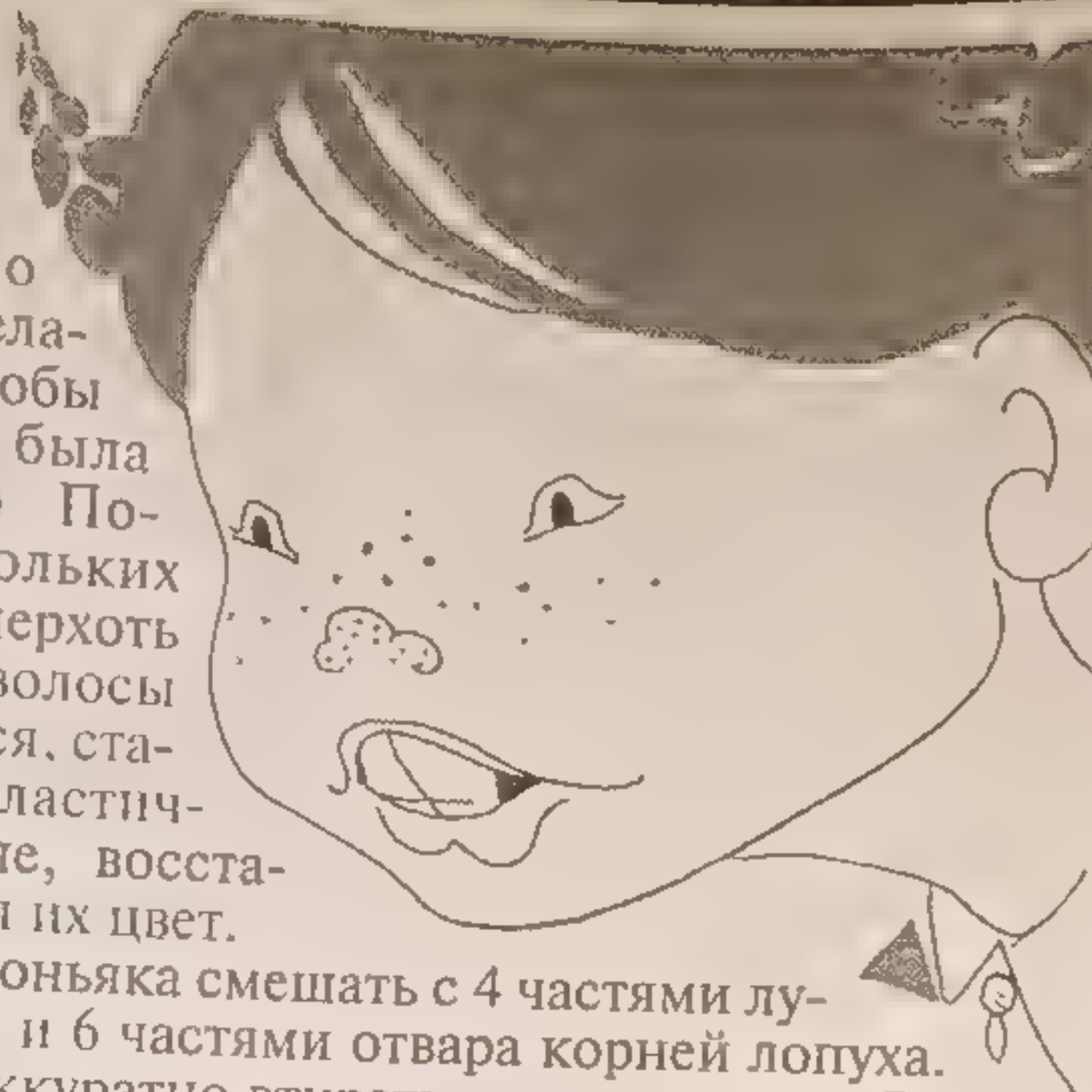
При перхоти, усиленном салоотделении и выпадении волос 1 ст.л. листьев крапивы двудомной заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1,5 часа и процедить. Этот настой после мытья волос и их подсушивания раз в неделю тщательно втирать в кожу головы.

Залить 100 г измельченных листьев крапивы 0,5 л воды и 0,5 л уксуса, варить 30 мин, когда остынет, процедить. Отваром мыть голову перед сном без мыла.

При выпадении волос моют голову отваром листьев березы белой.

Укрепляют волосы и свежим соком лопуха. Выкопать корни, быстро промыть холодной водой, столь же быстро натереть на терке и отжать сок. Быстро нужна, чтобы натертый корень не успел окислиться и потемнеть на воздухе. Сок можно консервировать спиртом. В этом случае сок при втирании в голову надо разбавлять пополам с водой. Втирать рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Из книги «Лечебник. Здоровье без лекарств»



ЦВЕТOK ПАПОРOTНИКА

Много сложено легенд о таинственном цветке папоротника, потому что никто никогда его не видел. «Раз цветки так трудно найти, значит, они обладают какими-то таинственными свойствами», — думали наши предки-славяне.

«...Цветет папоротник огненным цветом, а распускается только раз в году, в ночь на Ивана Купала — с 6 на 7 июля. Кому повезет сорвать папоротников цвет, тому все замки на свете станут нипочем. К любому кладу, к сердцу любой красавицы путь будет открыт... Потому что цветок этот есть волшебная разрыв-трава, которую бережет нечистая сила...» — такие предания сохранились на Руси еще с языческих времен.

Цветок этот, посвященный богу Перуну, называли «перуновым огнецветом», а еще — жарцветком, светицветом. Помните, как довелось его увидеть Петрусью Безродному, герою повести Гоголя «Вечер накануне Ивана Купала»? «Вспыхнула звездочка, что-то тихо затрещало, и цветок развернулся перед его очами, словно пламя...»

Увы, наукой установлено, что папоротник не цветет вообще. Папоротниковидные представляют отдел высших бессемянных растений, которые размножаются спорами, как грибы. Многие папоротники декоративны, есть среди них лекарственные виды (в частности, папоротник мужской), попадают и ядовитые, хотя некоторые съедобны, например, молодые побеги кочедыжника, одного из видов орляка. Любители-гурманы употребляют их в пищу, только надо знать, в какую пору это можно делать. Собирают кочедыжник ранней весной, как только появится из-под снега первая трава. Обжаренные в масле с сухарями, побеги молодого папоротника напоминают по вкусу грибы. И все же о риске отравления этим изысканным блюдом не стоит забывать.

Ирина Суровцева

Из 10 видов крапивы, растущих в России, чаще всего встречаются два: двудомная и жгучая. Их легко отличить по форме листьев: у первой (см. рисунок) они более крупные, ланцетовидные, у второй — более мелкие, овальные, с глубоко вырезанными зубцами по краям. В традиционной медицине применяют только двудомную крапиву.

Стебли и листья крапивы покрыты волосками, которые легко обламываются, впиваясь в кожу острыми кончиками. В ранку попадает содержащаяся в

«НЕ В МЕРУ ГОРЯЧАЯ СИЛА В ЭТОЙ ТРАВЕ»



волосках муравьиная кислота, вызывая жжение и покраснение кожи, а иногда волдыри. Поэтому рвать крапиву нужно осторожно, лучше всего — в перчатках.

В крапиве содержится много витаминов: С, К, провитамин А (каротин), а также белковые и дубильные вещества, минеральные соли. По питательной ценности она не уступает бобовым. Не зря говорит пословица: «Жгучая крапива родится, но в шах пригодится». И все-таки главное достоинство крапивы в том, что она первой из витаминных трав приходит весной на помощь человеку.

Очень полезен крапивный сок, кото-

Салат из крапивы, подорожника и лука. 120 г молодых листьев подорожника и 50 г листьев молодой крапивы промыть, опустить на 1-2 мин в кипяток. Откинуть на сито, измельчить, добавить 80 г нашинкованного репчатого лука, 50 г тертого хрена, все перемешать. По вкусу заправить сметаной с яблочным уксусом и солью, сверху положить нарезанное кружками крутое яйцо.

Салат из крапивы и петрушки. 150 г молодой крапивы промыть и опустить на 5 мин в кипящую воду. Откинуть на сито,

Так написал о крапиве знаменитый врач древности Авиценна. Эту жгучую траву знают все. Причем многие относятся к ней весьма отрицательно, считая ничемным сорняком. А вот медики и диетологи в последнее время стали проявлять к ней повышенный интерес. Так, на выставке Международного сельскохозяйственного салона в Париже крапива фигурировала в качестве продукта питания.

И это совершенно справедливо. Едва ли найдется другая такая трава, которая бы и в пищу годилась, и от стольких болезней лечила. Богатая железом и кремнием, крапива способствует обновлению красных кровяных телец, укреплению хрящей и улучшению обмена веществ. Она успокаивает ревматические боли и выводит из организма избыточный сахар, предупреждая появление диабета.

измельчить. Добавить 50 г измельченной петрушки, заправить сметаной, добавить по вкусу соль и уксус. Сверху положить нарезанное кружками крутое яйцо.

Салат из крапивы, щавеля, подорожника, зеленого лука и одуванчика. Промыть по 300 г листьев крапивы, щавеля, подорожника, 100 г зеленого лука и 50 г листьев одуванчика. Крапиву ошпарить. Все подсушить и мелко нарезать. Смешать с двумя сваренными вкрутую и измельченными яйцами, залить подсолнечным маслом или майонезом, посолить по вкусу.

Молодые побеги крапивы или верхние листочки (4-5) хороши и для пригото-

болеваниях, когда снижена сопротивляемость организма воздействию патологических факторов.

Она полезна при лечении анемии, поскольку увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Отмечено положительное действие крапивы при заболеваниях печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта. Она снижает уровень сахара и дает антитоксический эффект.

Столь широкий спектр лечебного воздействия крапивы обусловлен наличием в ней большого количества биологически активных веществ, в частности, ацетилхолина и гистамина. Первый из них служит медиатором — передатчиком нервного возбуждения, а также понижает кровяное давление, замедляет сердцебиение, усиливает перистальтику желудка, кишок и гладких мышц. Второй вызывает расширение кровеносных сосудов и повышенное выделение соляной кислоты в желудке.

Теперь вернемся к Авиценне и прочитаем некоторые его рецепты, сопроводив их более подробными прописями:

*«Легкие, грудь исцелит и плевритом
больных...
Выпить с медовой водой, — то
выводит мочу в избыток.
Свежую если крапиву варить, как
овощи варят,
Дать, приготовив, отвар, то смягчит
это средство желудок».*

1. Жаропонижающее средство. Корни вместе с чесноком, взятые в равных частях, залить водой (1:5), настоять 7 дней, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день и натирать настоем больного при простуде.

2. При туберкулезе и легочном кровотечении, при заболеваниях селезенки и ожирении. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

3. При коклюше. Полезно принимать свежий сок крапивы по 1 ч.л. 3 раза в день.

4. При холецистите, метеоризме, диспепсии, желудочном и кишечном кровотечениях, спазмах желудка, запоре, геморрое. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

5. При обострении геморроя. Хорошо помогает отвар из листьев крапивы и ко-

листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

*«Семя крапивы с вином, если выпить,
любовь возбуждает».*

12. При половой слабости. Засыпать 1 ст.л. семян в 1 стакан красного виноградного вина, кипятить на водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день. Или засыпать 20 г семян в 0,5 л красного виноградного вина, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

*«С солью при язвах полезна припарка из
листьев крапивных,
И очищает к тому же она
загрязненные раны».*

13. При экземе, дерматитах, фурункулезе. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать внутрь по 1 ст.л. 3 раза в день. Использовать также наружно.

14. Язвы, свищи и открытые раны. Рекомендуются смазывать свежим соком.

*«И настолько сильна ее жара
врожденного сила,
Что, если кровотечение ты сам
прекратить пожелаешь,
Лоб ее соком намажь, — и уймется
он течение крови».*

15. При почечных кровотечениях. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

Рецепты без комментариев:

*«Кто умастит крапивой,
отваренной в масле, — вспотеет».
«Соком крапивных семян если голову
смазывать станешь,
Как повествует Гален, — выпаденье
волос прекратится».*

Заканчивая раздел о крапиве, Авиценна изрек: «Будет полезным лекарством во множестве случаев разных». И современные прописи подтверждают это.

16. При сахарном диабете, фосфатных и карбонатных камнях, как антиоксическое средство. Засыпать 7 г сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 15-20 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

17. При анемии. Применим тот же рецепт, что и в п. 16, но настаивать листья

В крапиве содержится много витаминов: С, К, провитамин А (каротин), а также белковые и дубильные вещества, минеральные соли. По питательной ценности она не уступает бобовым. Не зря говорит пословица: «Жгуча крапива родится, но в щах пригодится». И все-таки главное достоинство крапивы в том, что она первой из витаминных трав приходит весной на помощь человеку.

Очень полезен крапивный сок, который, помимо общеукрепляющего действия, хорошо очищает кровь. Для его приготовления листья крапивы промывают в проточной воде, промокают марлей или хлопчатобумажной салфеткой и отжимают в соковыжималке. Принимают сок по 1 ч.л. в 50 мл молока или теплой воды 3 раза в день за 15 мин до еды.

Можно обойтись и без соковыжималки. Промытые листья крапивы нужно ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку и отжать кашу через двойную марлю. Полученный сок разбавить кипятком (1:3) и кипятить 3-5 мин. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день.

Зимой рекомендуется утром и вечером пить крапивный чай. Для его приготовления от 1 до 3 ст.л. сушеных и измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, а затем процеживают.

На Руси исстари крапиву использовали в салатах, щах, соусах, различных пюре, как начинку для пирогов. Вот несколько рецептов наиболее вкусных салатов. (Напомним, что для сохранения витаминов кастрюля при варке крапивы должна быть плотно закрыта крышкой.)

Салат из крапивы с яйцом. 150 г листьев молодой крапивы промыть и опустить на 5 мин в кипящую воду. Откинуть на сито, измельчить, положить сверху нарезанное кружочками сваренное вкрутую яйцо, заправить майонезом или сметаной и посолить по вкусу.

Салат «Особый» из крапивы. 200 г листьев молодой крапивы промыть и опустить на 5 мин в кипятки. Откинуть на сито, порезать. Развести 15 г толченых орехов в 1/4 стакана отвара крапивы, добавить 50 г зеленого лука, уксус, тщательно перемешать, полученной смесью залить крапиву. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат из крапивы, щавеля, подорожника, зеленого лука и одуванчика. Промыть по 300 г листьев крапивы, щавеля, подорожника, 100 г зеленого лука и 50 г листьев одуванчика. Крапиву ошпарить. Все подсушить и мелко нарезать. Смешать с двумя сваренными вкрутую и измельченными яйцами, залить подсолнечным маслом или майонезом, посолить по вкусу.

Молодые побеги крапивы или верхние листочки (4-5) хороши и для приготовления первых блюд.

Щи постные. В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой, предварительно ошпаренные листья крапивы и проварить несколько минут. Для вкуса в щи можно положить пучок щавеля или немного лимонной кислоты.

Щи зеленые с яйцом. Положить листья крапивы в кипящую воду и варить 5 мин. Откинуть на сито и протереть. Обжарить на масле нарезанные морковь, петрушку и лук, добавить туда муки и жарить еще 2-3 мин. После этого овощи и протертую крапиву залить горячим мясным бульоном и отваром крапивы, добавить лимонную кислоту или щавель, пропущенный через мясорубку, варить еще 5-7 мин. При подаче на стол в тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной петрушкой. Отдельно можно подать вареный картофель. На 500 г мяса требуется 500 г крапивы, 200 г щавеля, 1 ст.л. муки и 2 ст.л. сливочного масла.

Кулинарные достоинства крапивы бесспорны. Но все же главная ценность жгучей травы — в ее целебных свойствах. Не случайно во второй книге своего знаменитого «Канона врачебной науки» Авиценна поставил крапиву на четвертое место среди почти 800 «простых лекарств» — растений, веществ, продуктов и т.п.

Лекарственные препараты из крапивы обладают кровоостанавливающим и стимулирующим обмен веществ свойствами, повышают тонус сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Настой крапивы используют при всех вялотекущих хронических за-

по 1 ст.л. 3 раза в день.

3. При коклюше. Полезно принимать свежий сок крапивы по 1 ч.л. 3 раза в день.

4. При холецистите, метеоризме, диспепсии, желудочном и кишечном кровотечениях, спазмах желудка, запоре, геморрое. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

5. При обострении геморроя. Хорошо помогает отвар из листьев крапивы и коры крушины. Засыпать по 8 г каждой составляющей в 1 л кипятка и кипятить на небольшом огне 15-20 мин. Принимать по 1 стакану утром натощак и на ночь.

*«С уксусом вместе растертый, унять селезенки припухлость
Корень сумеет, а равно он помощь
дает при подагре
И при недугах любых, поражающих
наши суставы».*

6. При подагре. Полезно принимать сок крапивы по 1 ч.л. 3 раза в день.

7. Для профилактики приступов подагры. Засыпать 20 г сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

8. Для натирки больных суставов (например, при артрите). Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных корней в 1/2 стакана подсолнечного масла, кипятить 30 мин, остудить, процедить.

В тех же случаях рекомендуется пить свежий крапивный сок по 1 ст.л. 3 раза в день.

9. При парезах, параличах, ревматизме суставов. Засыпать 5 г сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 15-20 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

*«Если же матку замкнет ее ткань,
что набухла от влаги,
Три крапивным листом, и она
уплотнится, как прежде».*

10. При послеродовом понижении тонуса матки. Засыпать 5 г сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

11. Для стимуляции выделения молока. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных

Заканчивая раздел о крапиве, Авиценна изрек: «Будет полезным лекарством во множестве случаев разных». И современные прописи подтверждают это.

16. При сахарном диабете, фосфатных и карбонатных камнях, как антиоксическое средство. Засыпать 7 г сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 15-20 мин, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

17. При анемии. Применим тот же рецепт, что и в п. 16, но настаивать листья крапивы нужно 30 мин.

18. Как средство от головных болей. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

19. При крапивнице. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, нагреть до кипения, настоять в течение 1 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Этот настой рекомендуется и как наружное средство.

20. При молочнице. Засыпать 1 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить, применять для промываний и примочек.

21. При золотухе и анемии. Принимать настой (п. 20) внутрь по 1 ч.л. 3 раза в день.

22. При аллергическом диатезе. Засыпать 5 ст.л. сухих измельченных листьев в 1 л кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Использовать для промываний и примочек.

Для приготовления лекарств листья и корни крапивы с корневищами собирают в июне-августе, когда она еще цветет, так как после цветения растение теряет часть своих полезных свойств. Листья и промытые корни сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. При этом нужно следить, чтобы листья не пересохла, тогда в них сохранится больше витаминов.

И последнее. Прежде чем начинать применять препараты из крапивы, следует посоветоваться с врачом, поскольку они противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, страдающим атеросклерозом и гипертонической болезнью.

Сергей Демкин

СКОЛЬКО ДЕЛ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ОДНОВРЕМЕННО?

Исторические хроники свидетельствуют, что Наполеон мог справляться одновременно с семью делами. Хорошо известна всем и аналогичная способность Юлия Цезаря. Этим уникальным даром обладал также французский психолог конца XIX века Полан: читая одно стихотворение, он мог в то же время сочинять другое, а плюс к этому заниматься еще и умножением. В наши дни подобные таланты обнаруживают инструкторы авиаклубов, умеющие сосредоточить свое внимание на таких, например, одновременных процессах, как замер расстояния до земли, устранение крена и сноса самолета, определение на слух степени исправности двигателей и т.д.

У подавляющего числа людей мозг запрограммирован так, что в один момент осознанно может выполнять только одну задачу. Мы вынуждены переключать внимание, если действие не может быть выполнено нами автоматически.

«Чрезмерно подвижный, впечатлительный ученик на уроке все время срывает, смотрит на приятеля и не слушает меня. А другой вспоминает какую-то интересную книгу...» — такие вот жалобы учителей приходится порою слышать. Здесь подмечена самая суть двух основных типов рассеянности: «порхающее» и «липкое» внимание. Первый — легкое переключение малоинтенсивного, направленного на внешний объект внимания. Второй — трудное переключение, как правило, внутренне направленного внимания, то есть сосредоточенность на своих мыслях, воспоминаниях, внутреннем мире. Вторым типом рассеянности обычно страдают ученые.

Какой из них хуже? Все зависит от того, в каких условиях эта невнимательность проявляется. Для шоферов, вагоновожатых, машинистов «липкое» внимание в момент управления транспортом может сыграть роковую роль,

так как уход в себя, естественно, в этой ситуации крайне опасен.

Идеальный же тип внимания — когда человек способен заниматься одним делом, не отвлекаясь. Чтобы проверить ваше умение сосредоточиться, проведите следующий эксперимент. Положите перед собой каких-нибудь два предмета, например, два карандаша, недалеко друг от друга и попытайтесь сначала несколько раз увидеть оба эти предмета вместе, а потом только один. Долго «не замечать» второй карандаш вам вряд ли удастся. Причина — колебание внимания.

Как же развить у себя способность к сосредоточению? Существует эффективное упражнение-игра. Академик Константин Константинович Платонов, известный отечественный психолог, как-то предложил провести эту игру в молодежном Доме отдыха и вот как описал происшедшее в книге «Занимательная психология».

«С первых же наших прогулок началось увлечение этой игрой. Мы разделились на две партии, располагавшиеся в разных местах полянки. В каждой группе раскладывали на большом платке или косынке с дюжину предметов, потом их чем-либо прикрывали. Обычно это были карандаши, расчески, ножи, запонки, камешки, цветы, кусочки бумаги, бусы. Клади их так, чтобы все было хорошо видно. Судья проверял обе кучки.

Потом участники одной партии по очереди подходили к стоянке другой, судья со счетом «раз-два» открывал покрывало, показывая кучку предметов, затем вновь закрывал. Пришедший должен был перечислить то, что увидел, и возможно подробнее описать каждый предмет: его величину, цвет. Потом обе кучки открывались и устанавливалось личное и командное первенство».

Игру можно взять на вооружение и невнимательным ученикам. Если вам трудно на чем-то сосредоточиться, упражнение поможет справиться с этим недостатком.

Ирина Лапшина

НЕ СТАВЬТЕ ДЕТЕЙ В УГОЛ!

В интерьере столовой дома князя Щербатова, что строился по проекту Александра Бенуа и Евгения Лансере, углы были заняты зеркалами, уводившими в какую-то таинственную глубину. Там, казалось, существовала своя особая сокровенная жизнь. И этой жизнью жили все без исключения углы комнаты...

Согласитесь, есть нечто заманчивое и страшноватое в самом образе угла, особенно когда им пугают провинившегося малыша. И это не случайно — геометрическая фигура связана с совершенно особой символикой. Согласно традиции отечественной демонологии, угол с одинаковым успехом могли занять как светлые, так и темные силы. Эта форма была как бы символом перехода и прорыва в другие миры. Страшный смысл нашел выражение и в устойчивых фразеологических сочетаниях «загнать в угол», «медвежий угол».

А теперь вернемся в наше время. Французские психологи поставили эксперимент: детям (от 8 до 13 лет) предложили соорудить дома различной формы. Доминировали округлые строения. При тщательном анализе было установлено, что за такими формами просматривается образ материнской утробы, где дети чувствуют себя защищенными. Это практически идеальная среда обитания.

Значит, не случайно углы в барских домах прикрывали овальными зеркалами — одна форма, не очень привлекательная по самой своей сути, закрывалась другой, нейтральной. Если же угол оставался не закрытым, его непременно окуривали ладаном или свечами и кропили святой водой.

Марина Уманская

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ОТКУДА МЫ ЧЕРПАЕМ ЭНЕРГИЮ?

Энергия поступает в наш организм в основном с пищевыми продуктами. В России сейчас главным ее поставщиком являются углеводы, на долю которых приходится 50-60 % нашего энергетического рациона. В первую очередь это картофель и хлебобулочные изделия. Среди потребляемых нами продуктов

О ПОЛЬЗЕ БРУСНИКИ

Созревающие осенью ягоды, произрастающие на кислых лесных почвах, еще недавно составляли значительную часть рациона жителей средней полосы России, что было очень неплохо. Данные Института питания РАМН свидетельствуют, что по содержанию каротина брусника превосходит другие



ВИРТУАЛЬНЫЙ КУРОРТ

Вы, взрослый и, может быть, уже уставший от жизни человек, не раз любовались, как непосредственно играет на зеленой лужайке ребенок. Резвится без всякой причины, просто наслаждаясь своей бьющей через край энергией!

Мы, горожане, зажатые между напряжением стресса и апатией синдрома хронической усталости, редко воз-

совсем уж нехитрым трюком: с помощью фантазии создадим «мини-лужайку»

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ОТКУДА МЫ ЧЕРПАЕМ ЭНЕРГИЮ?

Энергия поступает в наш организм в основном с пищевыми продуктами. В России сейчас главным ее поставщиком являются углеводы, на долю которых приходится 50-60 % нашего суточного рациона. В первую очередь это картофель и хлебобулочные изделия. Среди потребляемых нами углеводов содержащих продукты незначительную долю — всего 12-15 % — занимает сахар. К сожалению, все эти продукты крайне бедны витаминами и микроэлементами.

Что касается еще одного поставщика энергии — жиров, то самыми полезными жирными продуктами — источником полиненасыщенных жирных кислот — являются фасоль, горох и рапсовое масло, а также морская рыба.

Эти данные получены в лаборатории обмена веществ Института питания РАМН.

О ВРЕДЕ ПЛАВЛЕННЫХ СЫРОВ

Установлено, что некоторые разновидности плавленых сыров, такие, например, как «Дружба», «С луком», «Городской», «Колбасный копченый», «Орбита», «Кисломолочный», очень вредны, поскольку в них содержится свинец в опасной для человеческого организма концентрации.

Приведем для наглядности некоторые цифры. Предельно допустимая санитарная норма для свинца в пище — 0,3 мг на 1 кг. А недавние исследования Всероссийского НИИ маслоседелания (г. Углич) позволили установить, что в некоторых из вышепоименованных сыров содержание свинца доходит до 0,72 мг на 1 кг! Так что употреблять их в пищу совершенно недопустимо.

Результаты анализов, проделанных НИИ, опубликованы в журнале «Вопросы питания».

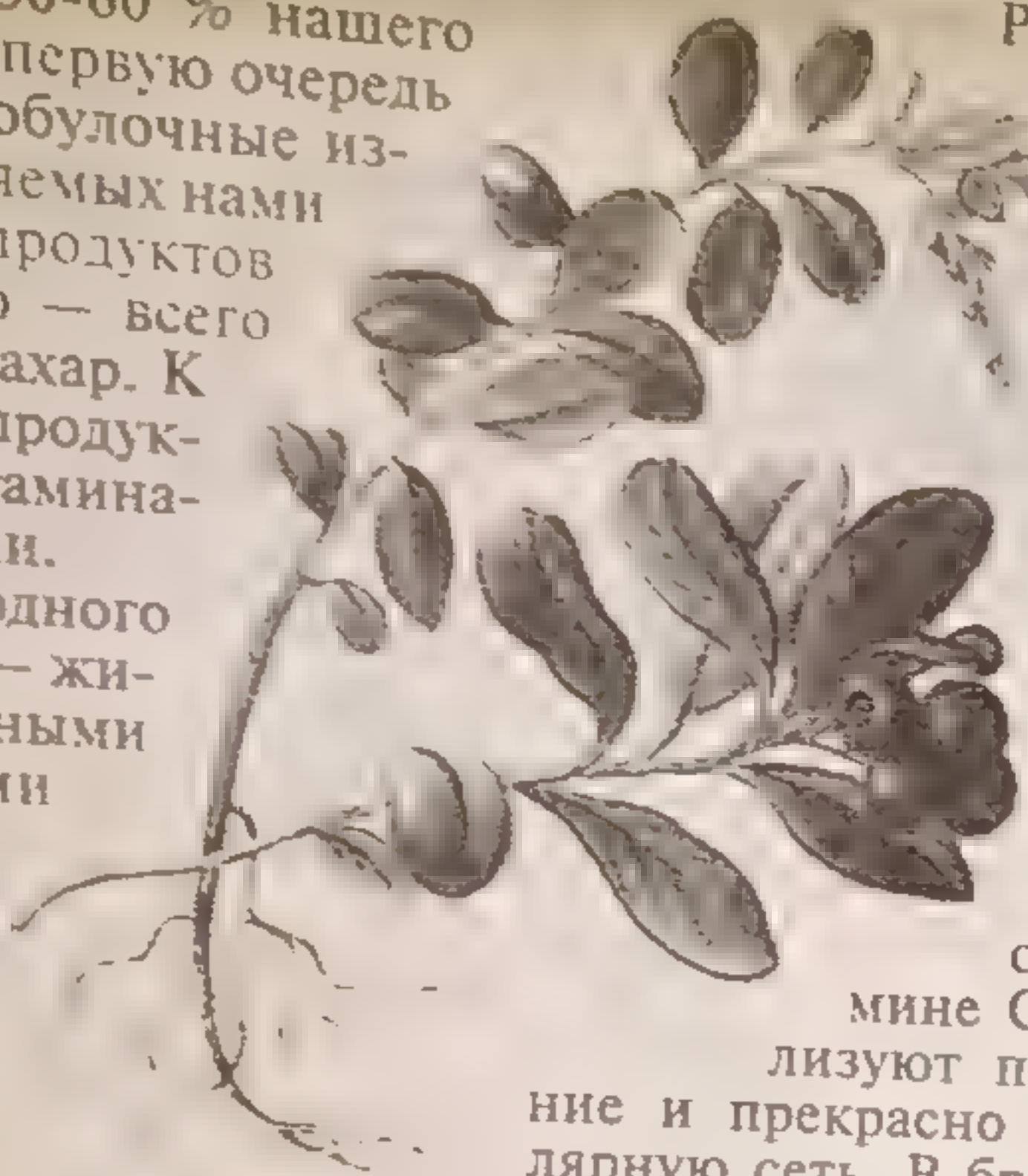
О ПОЛЬЗЕ БРУСНИКИ

Созревающие осенью ягоды, произрастающие на кислых лесных почвах, еще недавно составляли значительную часть рациона жителей средней полосы России, что было очень неплохо. Данные Института питания РАМН свидетельствуют, что по содержанию каротина брусника превосходит другие ягоды и может соперничать даже с морковью. Но этим вовсе не исчерпываются ее полезные свойства. 300 г свежей брусники утоляют суточную потребность нашего организма в витамине С. Ягоды ее нормализуют повышенное давление и прекрасно укрепляют капиллярную сеть. В бруснике содержится салициловая кислота, и брусничное варенье может быть почти таким же жаропонижающим, как малиновое. Имеющиеся в бруснике пектиновые вещества очищают кишечник от гнилостных бактерий.

Эта лесная ягода обладает поистине уникальным антимикробным действием: брусничный сок, даже разведенный 1:64, подавляет рост очень вредного грибка кандиды, а также трихомонад и лямблий. Сок надо пить как можно чаще, тем более что он прекрасно сохраняется, в течение тридцати дней не теряя своей удивительной способности убивать болезнетворные организмы, в том числе палочку Коха и сальмонеллу. Наконец, брусника снижает уровень сахара в крови и улучшает зрение.

Хранить ягоды надо в полузатененном месте, например, в шкафу, периодически открывая его и создавая этим наиболее комфортные для брусники условия.

Редакция благодарит за предоставленную информацию сотрудника агентства «АВЭ-инфо» В.В. Малахову.



Ирина Лапшина

Марина Уманская

ВИРТУАЛЬНЫЙ КУРОРТ

Вы, взрослый и, может быть, уже уставший от жизни человек, не раз любовались, как непосредственно играет на зеленой лужайке ребенок. Резвится без всякой причины, просто наслаждаясь своей бьющей через край энергией!

Мы, горожане, зажатые между напряжением стресса и апатией синдрома хронической усталости, редко возвращаемся в состояние детской раскованности. И все же, стоит лишь на неделю сменить обстановку, мы забываем тревожные раздумья, в душе воцаряются покой и мир.

Только уехать в отпуск сегодня, когда жизнь что ни день дорожает, становится все труднее. Но нет положений, из которых человек не нашел бы выхода! Нельзя уехать на природу из города? Откроем же для себя в городе природную благодать!

Вот один довольно эффективный прием: шагая с работы или на работу, поглядывайте на солнышко. Смотрите, как серебрится облачко, пронизанное солнцем! Не правда ли, радует глаз причудливая игра света в зеленых кронах деревьев?

Новейшие исследования американских физиологов показали, что у человека, который даже в зимний день хотя бы пять минут проводит у залитого солнцем окна, под воздействием света вырабатывается особый гормон мелатонин, противодействующий депрессии. И тот, чей организм получает его в достаточном количестве, редко страдает от спадов настроения. Вывод же стар как мир: мы — дети солнца. И в радости, и в горе обращайтесь к нему — солнышко все поправит, всех обласкает своими лучами.

Есть еще один прекрасный способ почувствовать себя счастливым отпуском: поход в лес или в городской парк. На это у вас нет ни времени, ни сил? Хорошо, воспользуемся тогда

совсем уж нехитрым трюком: с помощью фангазии создадим «мини-лесопарк» у себя в квартире. Как? Да очень просто: читая свои любимые стихи о природе! Психофизиологи недавно выяснили, что переживаемое нами необычайно остро в воображении порождает ощущения, совершенно сходные с реальными.

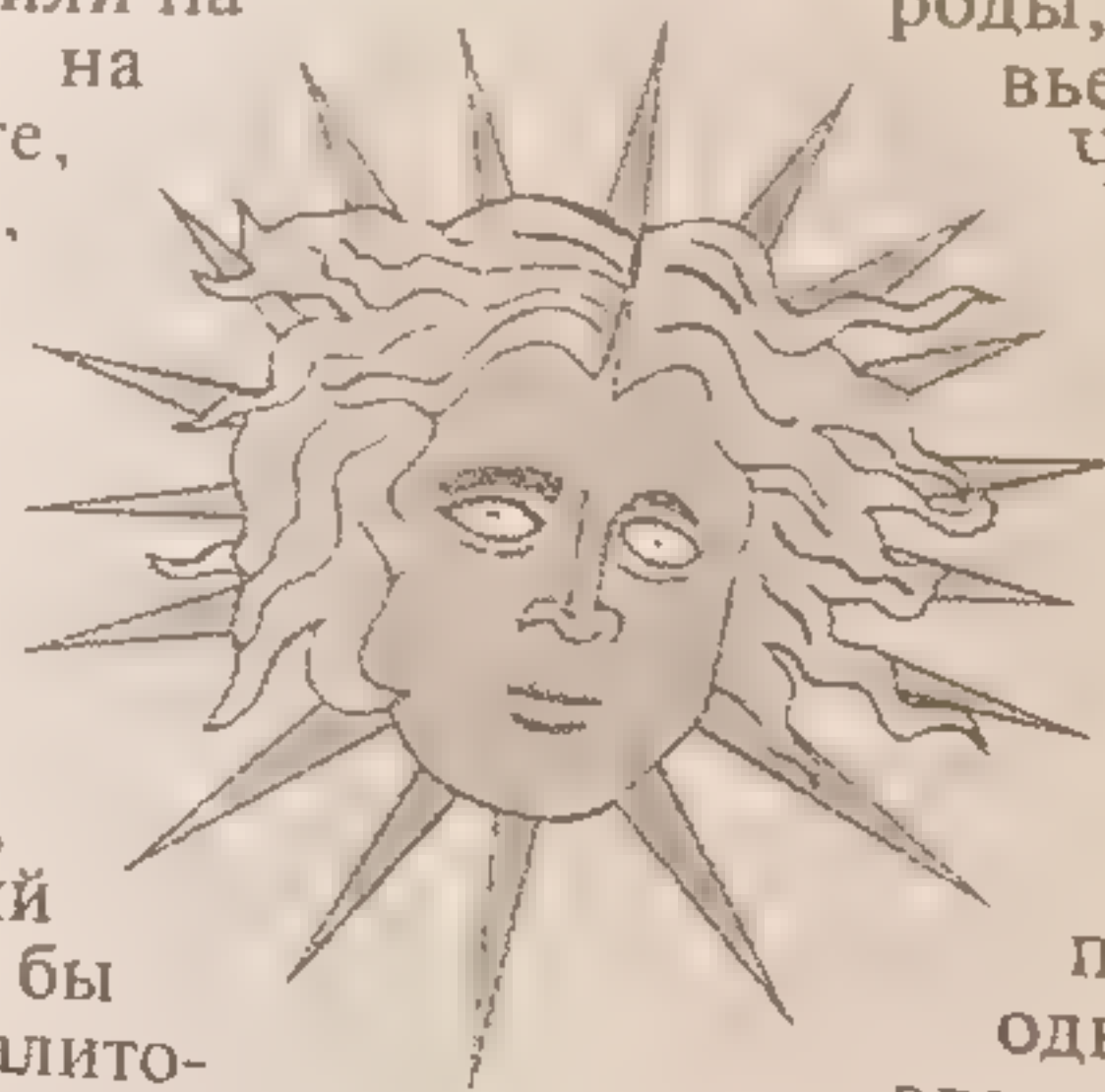
Лично мне, когда нет желанной возможности прогуляться, приходят на ум строки Николая Заболоцкого:

*О сад ночной, таинственный орган,
Лес длинных труб, приют
виолончелей!*

И впрямь волшебное царство природы, дарующее нам здоровье, — сродни музыке.

Чтобы обрести душевный покой и отдохнуть, не выезжая на курорт, кто-то отправляется на природу, а кто-то погружается в музыкальную стихию. Можно сочетать и то и другое, как показывает опыт «мини-альпинистов» Америки. В одном из штатов США создана секция «лазальщиков по деревьям». Они используют специальное снаряжение для подготовки к занятиям «большим» альпинизмом. Мало того, одна из «лазальщиц», забравшись на дерево, умудрилась даже сыграть на скрипке, доставив этим удовольствие собравшимся внизу слушателям. Вот вам и мини-отпуск, и концерт на природе!

Не обязательно, конечно, лезть на дерево со скрипкой. Просто будьте как дети: не отказывайте себе в маленьких радостях, не проходите мимо них.



Ирина Суровцева

Методы Г.Пахомова и С.Дедеян на самом деле просты, сложнее мобилизовать себя на их повседневное выполнение.

Важно, чтобы уже с младенчества челюсти и зубы развивались нормально. Вот почему не только врачам, но и родителям необходимо знать сроки прорезывания зубов и их соотношение в зубных рядах. Это соотношение называется прикусом.

шейкой. В каждом зубе различают пять поверхностей: небную, губную, жевательную и две боковых. Внутренняя полость коронки заполнена мягкой тканью — пульпой. Сверху коронка зуба покрыта эмалью, в состав которой входят кальций, магний, калий, хлор, железо и фтор.

Все противокариесные средства рассчитаны на способность зубной эмали, которой особую проч-

нерв сигнализирует, что нагрузка на зуб превышает предельную норму, в нем может появиться трещина. Так возникает кариес. Наблюдения свидетельствуют также о сравнительно высоком уровне врожденных нарушений в развитии зубов.

Существуют разные формы ранних аномалий. Одна из них — недоразвитость твердых тканей, или гипоплазия. У груд-

ного ребенка прорезается, например, лишь один зуб, а остальные словно бы и не думают расти. Профилактика этого явления предусматривает прежде всего меры, связанные с рациональным питанием. Например, для удовлетворения суточной потребности в кальции ребенку необходимо три чашки молока. Малышу, кроме того, требуются витамины А и С.

Если зубы в ранние годы поражает кариес, то нарушаются их развитие и система расположения. Больные зубы наклоняются, смещаются — соответственно нарушается и прикус.

Ребенок рождается с недоразвитой и слегка сдвинутой назад нижней челюстью, а в дальнейшем ее развивают сосательные движения. Что-

бы схватить губами и деснами материнскую грудь или соску на горлышке бутылочки с молоком, младенец выдвигает вперед нижнюю челюсть, и именно это формирует правильный прикус; через 10-12 месяцев кормления он выравнивается, челюсти занимают нормальное положение.

Г.Пахомов и С.Дедеян подчеркивают важность правильного вскармливания из бутылочки. Ведь нередко мать, прибегая к искусственному кормлению, натягивает соску на горлышко бутылки, которую, сунув в рот малышу, держит почти вертикально. И ребенок не затрачивает никаких усилий для добывания молока, а они совершенно необходимы для нормального формирования зубочелюстной системы.

В период формирования прикуса надо особенно внимательно следить за ребенком. Плохо, если он сосет во сне кулачок, пальцы: еще не сформировавшиеся челюсти младенца все время находятся в неправильном положении. К смещениям прикуса приводит и то, например, что спящий ребенок прижимает подбородок к гру-

ди или, наоборот, запрокидывает голову назад. Исправить положение можно, пользуясь распашонками с закрытыми рукавами или регулируя высоту подушки.

В нормальном формировании ребенка большую роль играет не только сбалансированность компонентов питания, но и консистенция пищи. Если кормить малыша только измельченной пищей или одним материнским молоком (а сегодня многие женщины вернулись к традициям своих прабабушек, считавших, что в нем есть все необходимое), у него развивается так называемое ленивое жевание: жевательные мышцы не получают нужной нагрузки, отчего отстают в развитии, происходит сужение нижней челюсти, и в зубном ряду не хватает места для постоянных зубов, которые крупнее молочных. Прорезавшиеся зубы, нарушая прикус, растут скупченно. Поэтому так важна для ребенка в определенный период твердая пища.

Все это следует назубок выучить мамам и папам, чтобы их малыши росли здоровыми.

Марина Уманская

Вряд ли кому-то надо объяснять, что ослепительно белые ровные зубы свидетельствуют, как правило, об их хорошем состоянии. Стоматологи Геннадий Николаевич Пахомов и Стелла Амоновна Дедеян в своей книге «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» дают ряд интересных советов. Вы можете убедиться, что их рекомендации легко выполнимы.

БЕРЕГИ СМОЛОДУ...

О ЗУБАХ, КАРИЕСЕ И ДОБРОМ ЗДРАВЬИ МАЛЫШНИ

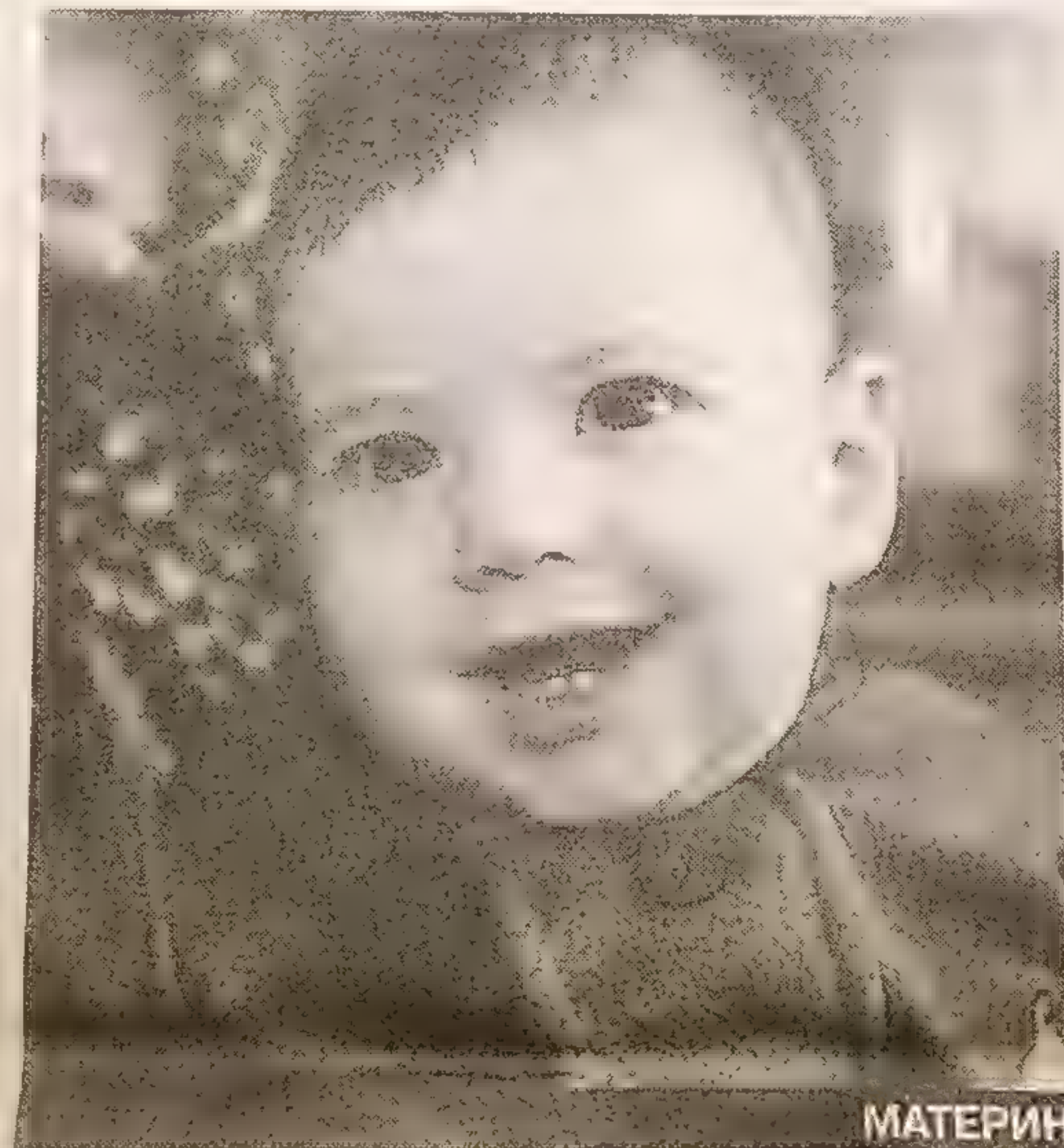
Для профилактики кариеса очень важен период так называемого молочного прикуса — от шести-семи месяцев до шести-семи лет. За этот срок успевают появиться все двадцать молочных зубов.

Зуб состоит из коронки (часть, выступающая над поверхностью десны) и корня, которые разделены

кость придает кальций, поглощать необходимые вещества из водной среды ротовой полости. Рассмотрим механизм возникновения кариеса. В зубах есть так называемая периодонтальная щель с сетью кровеносных сосудов и нервных волокон. Последние обеспечивают защитный рефлекс: если

дать следующими характеристиками: не жесткие и не слишком мягкие, не вязкие, а плотные. Они могут иметь различную фактуру: гладкие, шершавые, с пупырышками.

Наконец, если и это не помогает, можно воспользоваться третьим способом. Он наиболее действенный, но не слишком приятный. В тот момент,



МАТЕРИНСКАЯ ШКОЛА

зательный палец. Но ни в

ножку, которую желательно подтянуть ко рту его собственными руками и вложить большой палец ноги в рот.

Постепенно надо стремиться перевести его плохо скоординированные, грубые движения в более тонкие: такие движения

для при разжевывании. Это — морковь, яблоко, сухарики, репа, сухофрукты собственного приготовления: груши, чернослив, курага — выбирать лучше в зависимости от особенностей пищеварения малыша. В традиции некоторых народов давать

Обычно «кусачесть» ребенка обращает на себя внимание дважды: во время грудного вскармливания, когда у младенца начинают резаться зубки, и когда ребенок начинает кусаться уже не только в игре, выражая свои чувства через укусы. Рассмотрим оба эти периода.

Итак, у ребенка 4-7 ме-

м грудного вскармливания, когда у младенца начинают резаться зубки, и позже, когда ребенок начинает кусаться уже не только во время еды, выражая свои чувства через укусы. Рассмотрим оба эти периода.

Итак, у ребенка 4-7 месяцев начинают резаться зубки. В связи с этим у него могут возникать самые разные ощущения — от зуда до боли. В ответ на эти новые ощущения он и начинает осваивать кусание. Ребенок теперь сжимает челюсти, как только сосок оказывается у него во рту. Лучший вариант — если малыш делает это деликатно. Однако часто бывает иначе: ребенок кусается слишком сильно или, наоборот, покусывание может практически отсутствовать.

Рассмотрим вначале вариант сильного укуса. Это сигнал того, что у малыша формируется неверный тип связи с окружающим миром. Ниже приводится ряд мер, при помощи которых эту привычку можно снять.

Первый способ основывается на эмоциональном контакте с мамой. Когда ребенок начинает чрезмерно сильно прикусывать грудь, мама должна, не крича и не шлепая, мимикой и спокойной речью дать ребенку понять, что ей больно и она недовольна.

Если вы сделали так несколько раз и это не помогло, нужно ввести дополнительную меру: дать ребенку покусать разные предметы (сместить кусать с груди на игрушку). Предметы должны обла-

даться вязкой и тягучей. Они могут иметь различную фактуру: гладкие, шершавые, с пупырышками.

Наконец, если и это не помогает, можно воспользоваться третьим способом. Он наиболее действенный, но не слишком приятный. В тот момент, когда ребенок начинает сжимать грудь, мама, аккуратно вынув ее, дает ребенку укусить его собственную руку. Ребенок, укусив самого себя, плачет, ему больно, и у него рефлекторно связывается напряжение челюстей с болезненным ощущением. Большинству детей этих уроков хватает, и они перестают кусаться во время кормления.

Теперь разберемся, что происходит, если ребенок в период прорезывания зубов не кусается вообще. Нередко это сопровождается легким постаныванием во время еды. Такое поведение редко привлекает внимание родителей, тем не менее, отсутствие покусывания в этот период ведет к ряду нарушений в дальнейшем: могут проявиться нарушения жевания и глотания, пассивность (рассматривание игрушек в чужих руках и отказ держать их в собственных), отставание в развитии движений рук.

Здесь вам помогут мягкие корректирующие методы. Два основных — подбор правильных игрушек и мимические игры. Подбор игрушек: игрушка должна быть достаточно крупной, чтобы, играя с ней и помещая ее в рот, ребенок растягивал его. Можно предложить ребенку укусить мамин указ-

зательный палец. Но ни в коем случае не всовывать силой (иначе может сработать рвотный рефлекс). Для стимуляции кусания достаточно тех напряжений, которые возникают при широком открытии рта. Мимические игры направлены, в основном, на развитие мышц рта: раскрытие-смыкание, растягивание губ и складывание их трубочкой, высовывание и убиение языка, звукоподражание: а, агу, га-га-га, цып-цып, ав-ав, и-го-го; цоканье и так далее.

После прорезывания передних зубов ребенок, как правило, перестает кусаться. Однако эта потребность должна вернуться в период от 14 до 18 месяцев.

Иногда она возвращается в 9-12 месяцев, что нежелательно, так как свидетельствует о «застревании» в переживании некоторого ощущения. У ребенка формируется желание воспроизводить это ощущение, несмотря на неудовольствие окружающих. Дальше это, как правило, ведет к формированию агрессивного поведения по отношению ко всему «живому». Продуктивные же формы общения, в том числе и речевого, начинают запаздывать.

Что делать в подобном случае? Первое — мягкий вариант: прого-

МАТЕРИНСКАЯ ШКОЛА РЕБЕНОК БЫВАЕТ КУСАЧИЙ

Чтобы лучше знать своего ребенка, надо внимательно наблюдать за ним — это известно. Другое дело — как понять, что означает то или иное действие малыша. Поговорим об одной из наиболее распространенных привычек, через которую проходят практически все дети — о привычке кусаться: когда и как малыш начинает кусаться, что можно считать правильным, а что не совсем и как скорректировать неправильные привычки.

варивать с ребенком, показывая ему всяких страшных зверюшек: «Кто кусается? У кого большие зубки?». Ребенок уже может в этом возрасте отличить себя (вообще человека: маму, папу, бабушку и т.д.) от, например, собаки.

Второе — грубый вариант: укусить его. Это вызывает плач, но снимает фиксированное действие вашего «кусаки».

Третье — замена. Как к замещающему ребенок поощряется к иному типу движения, например движению руками. Взаимодействие с ребенком строится так, чтобы новая форма движения постепенно вытеснила кусание. Для кусающихся детей характерно жесткое, резкое и сильное движение рук. Это может быть стучание, бросание, взмахи. Когда ребенок норовит укусить, вы вкладываете ему в руку игрушку. Если он лежит, можно дать ему его же

требуют напряжения, несовместимого со сжатием зубов. Для того чтобы лучше понять ребенка и помочь ему, сожмите зубы и проанализируйте свои ощущения. Ведь стискивание зубов характерно и для взрослых — как механизм самостимуляции, сдерживания себя и так далее. Посмотрите, что позволяет вам перейти к расслаблению.

Как быть, если ребенок не начинает кусать в 1,2-1,5 года? В этот период стимуляция кусания необходима: малыш постепенно переходит на жесткую пищу. Ему пора учиться откусывать и прожевывать еду.

Если ребенок кусает слишком слабо, нужно дополнительно стимулировать работу его челюстей, давая ему погрызть перед едой, после прогулки или даже на прогулке (предварительно протерев ручки салфеткой) какую-нибудь еду с выраженным вкусом и требующую уси-

слив, курага — выбирать лучше в зависимости от особенностей пищеварения малыша. В традиции некоторых народов давать

*Ведущий специалист Ярославского института медицины и здравоохранения
Любовь Громницкая,
канд. психол. наук
Лада Алексеева*

«Чистым» сочувствуют, их жалеют: они заразились вирусным гепатитом при переливании крови или во время операции; их болезнь — результат небрежности медицинских работников или несовершенства диагностики вирусных инфекций, отсутствия необходимого оборудования.

«Нечистые» инфицировались вирусом при введении наркотиков общим шприцем или иглой. В эти палаты стараются не помещать больных с гепатитом А (болезнью Боткина), чтобы те не контактировали с наркоманами: дурной пример — заразителен. К «нечистым» у нас двойственное отношение.

Палаты девочек, как правило, более уютны по сравнению с палатами ребят: на тумбочках — фены, электробигуди, стопки «Cosmopolitan», зачитанные до дыр детективы Мариной или любовные романы, вроде «Не могу сказать «прощай». Тумбочки забиты косметикой: в отделении юношей полно и, конечно, красавицам нельзя выйти в общий коридор не во всеоружии.

Что удивляет, в палатах девочек — почти все необычайно привлекательны: юные, свежие, хорошенькие, длинноногие — каждую можно запросто отправить на конкурс фотомоделей. Специально их что ли так судьба выбирает? Ужасает возраст: старше девятнадцати почти не бывает, большинству — четырнадцать-пятнадцать лет.

До сих пор не могу забыть золотоволосую шестнадцатилетнюю Юлю. Юля попала в отделение, уже год будучи «на игле». Брат — наркоман со стажем, он уже старик: ему двадцать пять лет! Сейчас отбывает заключение в колонии. Когда узнал, что Юля стала «пробовать», — обещал ее убить. Не помогло. У Юли была двусторонняя абсцедирующая пневмония, массивный гнойный плеврит. Да еще хронический гепатит В+С. Тонкое нежное лицо с лихорадочным румянцем, тревожный вопрос, который она задавала мне при каждом обходе палаты: «Это ведь хорошо, что температура упала, правда? Это значит, что я поправлюсь, да? Мне так жить хочется! Я уже решила, если Бог меня пощадит и я выкажусь, — завязываю напроочь!..»

Несколько дней после этого раз-
Юля умерла в реанимации от

ных исходов». В тот раз мальчика удалось спасти. В тот раз...

Меня поразила один студент технического вуза. Много читает, увлекается психоанализом. В отделении Дима проводит своеобразное исследование анамнеза каждого поступающего наркомана, записывает особенности течения синдрома отмены, на их языке — «ломки». О себе сообщает, что наркоманом его сделали врачи. В юности под ногами у него разорвалась граната. Правую ногу ампутировали выше колена, потом были многочисленные операции — извлекали осколки. Его мучили ежедневные фантомные боли. В течение восьми месяцев в травматологическом отделении получал промедол и омнопон.

— Я — ненастоящий наркоман, — поясняет Дима. — У меня нет физической зависимости, я могу не колоться

«НЕ ВЗОИДЕТ СОЛНЦЕ ОТ ГНЕВА...»

На этот этаж инфекционного корпуса дежурные врачи заходят неохотно. Причина? Я поняла ее, придя первый раз в отделение вирусных гепатитов. Отделение, которое незримой чертой разделено на две половины: в одной — палаты «чистых», в другой — «нечистых». Именно так воспринимает их персонал. Это разделение проводится не по расовому или имущественному признаку, а по способу заражения.



несколько месяцев без всякой ломки.

— Тогда зачем?

— Как вы не понимаете, доктор!

В 69-й палате парень одержим компьютерами, хотел свою фирму открыть. Говорит, что его уговорили всего один раз уколоться первитином (синтетическим аналогом эфедрина). После укола работоспособность невероятная, он не спал трое суток. А потом неделю не мог пошевелить ни рукой, ни ногой: чудовищное истощение. Вот ему жалко терять стоящее дело, — может быть, и бросит навсегда.

В 63-й палате у парня жена ждет ребенка. Ему тут доктора объяснили, что вирус этот он мог передать жене, а она — будущему малышу. Его это доконало. Скорее всего, тоже бросит колоться.

Но большинство будет вас уверять в своем твердом намерении бросить наркотики, а начнут колоться сразу же, как выйдут из больницы. Чем еще им жить? Для того чтобы завязать,

лением и вашим — тридцати-, сорока-летних — ляжет выжженная пустыня. А после нас никто не придет. Мы вымрем, и долго не появятся новые...

Дима знает, о чем говорит: он внимательно проштудировал взятый в ординаторской журнал, посвященный СПИДу. Знает ужасающие цифры. Вот они:

каждый день в мире вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который вызывает СПИД, заражается 7000 молодых людей;

особенно высока скорость распространения ВИЧ в среде наркоманов. Так, в 1989 году в Манипуре (Индия) среди ВИЧ-инфицированных был только один наркоман, а через полгода уже 56% наркоманов были заражены ВИЧ;

с 1996 года передача вируса через кровь при введении наркотиков стала основным путем распространения ВИЧ-инфекции в России;

90% ВИЧ-инфицированных в России (на 1.12.98 г. 10 280 человек) заразились при внутривенном введении наркотиков.

Дима знает, конечно же, больше того, о чем говорится в журнале: раньше наркоманы сами готовили препараты, потребляя их в небольших (3-4 человека) закрытых группах. Теперь они покупают раствор у торговцев, которые набирают его шприцем из общей емкости. Предполагают, что в процессе производства или для определения качества наркотика используется кровь. В оптимальном состоянии наркотик имеет кислотность, при которой сохраняются клетки крови. А значит, сохраняется и ВИЧ, то есть можно купить уже зараженный наркотик.

— Да не переживайте вы так, доктор! — решил утешить меня этот странный юноша. — Может, и не все вымрут. Мы стали грамотнее, благодаря телевидению и прессе, кто-то из «новеньких» про СПИД наслушается — глядишь, и испугается, остановится вовремя.

Мы помолчали.

— Но, если честно, одного знания мало, — добавил Дима. — Ведь самому бросить очень трудно. Вы же знаете, как ребята тяжело ломку переносят. В бесплатных больницах нами почти не занимаются, кому охота возиться с нами за жалкие гроши. А в платных центрах уход стоит бешеных денег. Некоторые родители ради ребенка

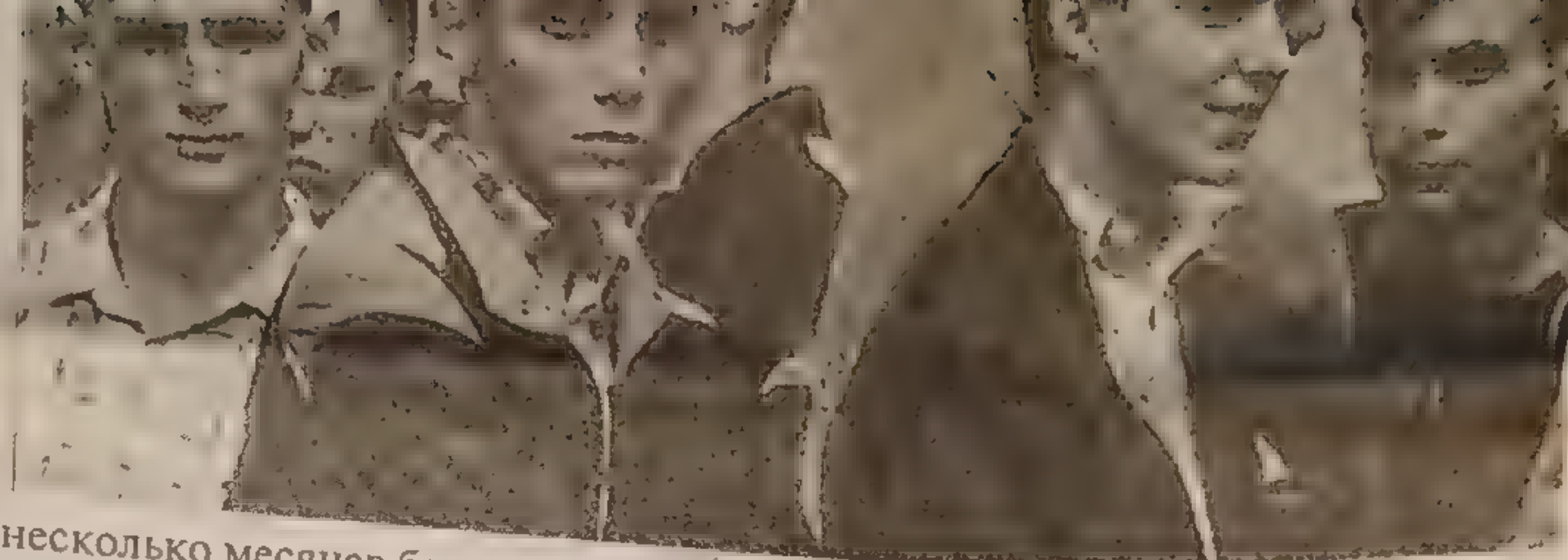
нужна серьезная причина — во имя чего мучиться: либо вера в Бога, либо какое-нибудь стоящее дело.

абсцедирующая пневмония, массивный гнойный плеврит. Да еще хронический гепатит В+С. Тонкое нежное лицо с лихорадочным румянцем, тревожный вопрос, который она задавала мне при каждом обходе палаты: «Это ведь хорошо, что температура упала, правда? Это значит, что я поправлюсь, да? Мне так жить хочется! Я уже решила: если Бог меня пощадит и я выкарабкаюсь, — завязываю напроочь!..» Через несколько дней после этого разговора Юля умерла в реанимации от дыхательной недостаточности.

«Кавалеры» — в самом конце коридора, знаменитая 55-я палата, лампочки все выбиты. После шести часов вечера на обход лучше ходить с милиционером. Он, кстати, дежурит в отделении круглосуточно: пост установили после того, как наркоманы заперли дежурных медсестер в кабинете, а сами в поисках наркотиков взломали процедурную комнату.

На дверях палаты изображен череп со скрещенными костями и многозначительная надпись: «Не входи — убьет!» Тусклые прикроватные лампочки скупо освещают двенадцать мальчишеских лиц, которые при ближайшем рассмотрении оказываются нестрашными и даже симпатичными. Они охотно общаются, рассказывают о себе, не стесняясь своего пристрастия. Порой подолгу не отпускают из палаты: хоть кому-то они интересны! Нет, они отнюдь не ангелы: по вечерам с первого этажа им на веревочках «сердобольные» друзья или родители пересылают «колеса», сиречь наркотики. И это несмотря на ОМОН и решетки на окнах!

Как-то в мое дежурство в отделение попал плохо очищенный героин. В реанимацию меня вызвала дежурная медсестра. На каталке в коридоре лежал бледный до синевы девятинадцатилетний мальчик в коме. Из рта непрерывно шла кровавая пена: токсический отек легких вследствие передозировки наркотика. Реаниматор посоветовал мне: «Сообщите его дружкам по палате, что Коля умер. Может быть, вам повезет и на этом дежурстве больше не будет леталь-



несколько месяцев без всякой ломки.

— Тогда зачем?

— Как вы не понимаете, доктор! Существуют так называемые «крючки памяти». С них очень трудно соскочить.

— Что это значит?

— Например, иду я по улице, вдруг вижу дом и вспоминаю: в этом подъезде год назад я умирал от боли, потом укололся — боль прошла. А не больно — это же счастье! И мне вновь хочется повторить это сладкое ощущение свободы от боли.

— Неужели нет выхода?

— Есть. Даже целых три. Первый — самоубийство. Это самый легкий, к нему прибегает большинство. Второй — уход в себя, в свою болезнь: «Я бросил, я хороший, смотрите все на меня». Но после него многие вновь возвращаются к началу. Третий — уход от людей: в монастырь, в пустынь. Только так могут оборваться «крючки памяти». На этот выход решаются немногие: это требует сильной воли, а среди нашего брата таких немного. Я еще не решил, какой выход предпочту.

— Есть же четвертый выход! Уход в чувство ответственности, в любовь?

— Я такого почти не знаю. У наркоманов любви не бывает. Либо наркоман врет безбожно жене или любимой, либо они вместе колются и погибают вместе. Я тут поспрашивал ребят и понял, что «завязать» способны единицы.

Например, в 67-й палате пацан всерьез боксом занимался. Покурил из любопытства на дискотеке. На «игле» — всего четыре месяца. Заболел гепатитом В и твердо решил бросить: больная печень закрывает ему дорогу в большой спорт, о котором он мечтает.

нужна серьезная причина — во имя чего мучиться: либо вера в Бога, либо какое-нибудь стоящее дело...

— А родителей, своих близких вам не жалко, сколько им приходится из-за вас переживать? — я пытаюсь использовать еще один аргумент. Дима смотрит на меня почти с сочувствием:

— В большинстве случаев родителям вообще не до нас, они, бедные, сейчас в основном заняты добыванием денег, поэтому о том, что сын или дочь прочно сидят на «игле», чаще всего узнают последними.

На столе у Димы я увидела журнал «СПИД, секс, здоровье», издаваемый в Санкт-Петербурге. И возник еще один вопрос:

— А этой чумы ты не боишься? Сейчас «повезло» — заразился только гепатитом В, но ведь в следующий раз можешь получить СПИД! Вирусный гепатит все же лечится, а вот СПИД — медленная, неотвратимая смерть в невыносимых муках. Неужели тебе не страшно? Ведь на каждом шагу продаются одноразовые шприцы и иглы, в любой аптеке, без рецепта!

— Чтобы это понять, надо хоть раз пережить ломку. Когда тебя прижмет со страшной силой, уже не до одноразового шприца. Тут не до стерильных условий — будешь колотиться и в темном подъезде, и в помойной яме...

Из разговора с Димой узнаю, что мы живем в одном районе. Спрашиваю его, много ли подростков в районе употребляют наркотики.

— Нет ни одного пацана старше восьми лет, который бы хоть раз не попробовал. При этом неважно, из какой он семьи. Напрасно думают, что этим грешат лишь детки из обеспеченных семей, — невозмутимо констатирует он. И добавляет: — Между моим поко-

странный юноша. — Может, и не все вымрут. Мы стали грамотнее, благодаря телевидению и прессе, кто-то из «новеньких» про СПИД наслушается — глядишь, и испугается, остановится вовремя.

Мы помолчали.

— Но, если честно, одного знания мало. Дима добавляет: — Вы же знаете, бросить очень трудно. Вы же знаете, как ребята тяжело ломку переносят. В бесплатных больницах нами почти не занимаются, кому охота возиться с нами за жалкие гроши. А в платных центрах уход стоит бешеных денег. Некоторые родители ради ребенка продают все имущество, залезают в чудовищные долги, а кому продать нечего? Получается, что право на спасение имеют избранные. Разве это справедливо?

Бедный Дима! Что я могла ему ответить? Ведь он не знал еще того, что знала я: только лекарства для 15 000 ВИЧ-инфицированных в России будут стоить до 200 млн долларов США. Это значительно больше, чем все запланированные на год федеральной программой расходы на борьбу со СПИДом. Перед врачами вопрос уже поставлен так: нет денег на всех больных, — необходимо выбирать, кого лечить, кого нет. Уже всерьез предлагается не лечить проституток, наркоманов, гомосексуалистов, то есть тех, кто «сам виноват». Таких, например, как Дима, не приведи Бог ему заболеть. Как многие другие. Об этом даже страшно подумать, ведь список может быть продолжен: по этой логике далее следует отказать детям проституток и наркоманов...

Стоит только встать на этот путь, — и мы действительно «все вымрем». Если каждому больному не гарантировать бесплатную помощь, если будут предвзятое отношение к «виноватому», о каком доверии, о каких «искренних и реалистичных отношениях», о каком «изменении поведения» ВИЧ-инфицированного» может идти речь?

Ведь каждый из нас не застрахован от несчастья. От чумы XX века могут погибнуть наши друзья, наши дети. И тогда, как сказано в Библии, «не взойдет солнце от гнева...» Восходит солнце только в любви.

М.Владимова

В старину, лет 400-500 назад, грибы на Руси называли губами. Кое-где в отдаленных уголках страны это название сохранилось и доныне. Слово же «гриб» произошло от «горб» — так называли гриб за то, что у него шляпка горбиком. Современное название впервые встречается в знаменитой книге «Домострой», датируемой XVI веком. Но там этим словом обозначены лишь лучшие представители «третьего царства» природы, а рыжики и грузди, например, считались тогда чем-то второсортным, потому и не «грибами».

До сих пор ученые не выяснили до конца, какой гриб наиболее ценен по своим пищевым качествам. За трон «грибного короля» боролись многие претенденты, ведь даже белый гриб не может быть коронован безоговорочно. Уже свыше двух тысяч лет в Японии разводят гриб сии-таке, по легендам, самый первый из окультуренных человеком.

А вот другой весьма ценный гриб — вешенку — начали разводить всего несколько десятилетий назад, а изучать еще позже — в шестидесятые годы. Оказалось, что по содержанию полезных элементов вешенка превосходит белый гриб. А где она обычно растет? Вешенки плотными стайками облепляют пни, поврежденные деревья. Одному грибнику повезло: он нашел выводок из 463 сросшихся вешенок. В грибоводческих хозяйствах их выращивают на древесных чурках или на мешках, набитых соломой. Вешенки столь интенсивно впитываются в дерево, что буквально превращают его в труху. На центнере древесины можно вырастить до двадцати килограммов вешенок.

Этот чудесный гриб собирают вплоть до заморозков. Вот какой диалог услышал однажды грибник-любитель писатель В. Анциферов:

— Знаешь, вчера по пути с дачи я насобирала грибов. Они так замерзли, что пришлось отпиливать ножовкой.

— Вешенки?

Они самые. Мы эти вешенки собирали по округам до самого Ново-

Грибом принято называть само плодовое тело. А ведь это далеко не самая главная часть. Главная — грибница, или мицелий. По данным биологов, в одном

пице. Надо сверхбережно относиться к грибному корню: срезая ножку, присыпьте это место землей, чтобы здесь выросли новые крепкие грибочки. На вытоптанной почве грибница не развивается, значит, нечего ждать и грибов.

«Домострой» предписывал хозяйке «грибы сушить, грузди и рыжики солить». Рыжик почти всегда бывает присыпан хвоей, ибо местожительство его — хвойные леса. Груздь же, появляющийся в середине лета, растет под березой — для него такое соседство обязательно. Но чаще всего встречается в наших лесах сыроежка. Что надо знать, собирая эти грибочки с разноцветными шляпками? В книге «Третья охота» Владимир Солоухин напоминает о том, что сыроежка имеет горький привкус, особенно если брать ее в рот сырой, поверив названию: «Иногда мы пробовали в детстве, откусывали краешек, а потом долго не могли промывать водой ужасную едкую горечь». Гриб надо непременно отварить, слить отвар и еще раз обдать теплой водой, чтобы неприятный привкус совсем исчез.

Существует мнение, что черви поражают только съедобные грибы и этим правилом якобы можно руководствоваться, чтобы отличить «подлинный» гриб от ложного. Ничего подобного. Лисички никогда не бывают червивыми (почему — до конца не ясно), и в этом их основное преимущество перед другими грибами. А при готовке их следует ошпарить кипятком и сразу жарить; если же перед жаркой отварить, они будут жесткими.

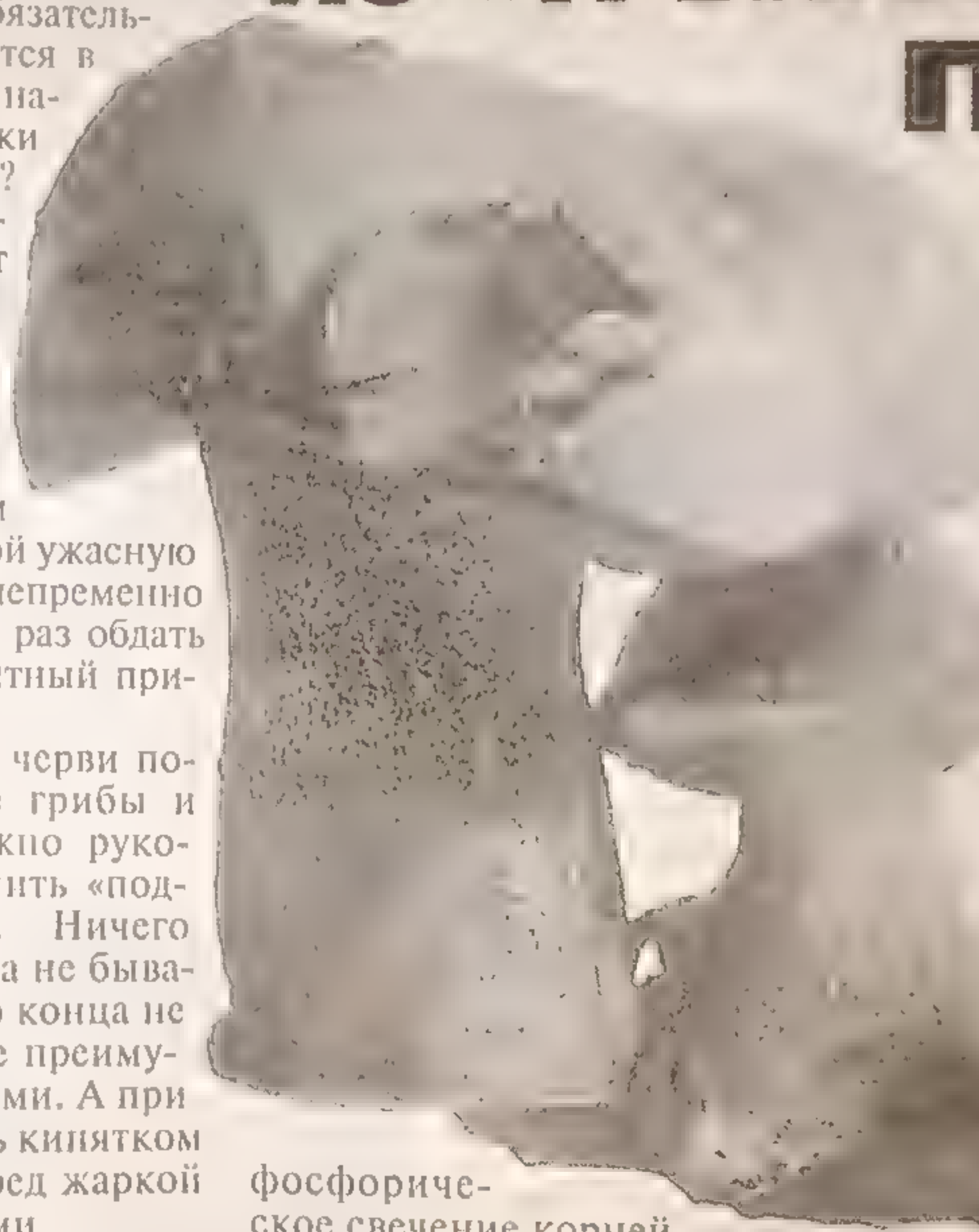
Что касается валуев, то порой грибники смотрят на них свысока. О них в упоминавшейся уже книге Владимир Солоухин пишет так: «Признаюсь, что долгое время я относился к валуям с пренебрежением. Но однажды в одном московском доме, где любят вкусно поесть, подавали на стол грибы. Были это обыкновенные валуйчики. Нужно только их правильно приготовить, что вовсе не сложно. Два или три дня их мочат в холодной воде, меняя ее по крайней мере два раза в день, а затем солят с разными специями. И, право, не знаю, отличите ли вы их от других соленых грибов...»

Почти все шляпочные грибы, в том

су, за исключением одного — опенка. Это настоящий агрессор: дотянувшись нитями грибницы с обжитого им пня до ближайшего дерева, он начинает пожирать и его древесину. Опенки могут существовать так десятки лет, в конце концов даже зрелое дерево гибнет, а молодое не протянет и двух лет. Ночью можно наблюдать зловещее

блесте, но в разных количествах — от самого безобидного до смертельной дозы. Внешне этого не определить, и лучше все-таки строчки не брать: береженого Бог бережет. Ну а если даже пройти мимо, можно использовать, по образному выражению того же Солоухина, «грибного Квазимодо» для засушки. Только сушить надо не менее полугода: этого

ИЗ «ТРЕТЬЕГО ЦАРСТВА» ПРИРОДЫ



срока достаточно, чтобы ядовитые вещества разложились.

Зато совершенно безвреден тоже переведенный в разряд съедобных сморчок. Строчки и сморчки появляются самыми первыми в апрельском лесу, когда другой добычи для грибника нет. Любят они вырубку, места кострищ и пожаров.

К категории «бывших поганок» относятся дождевики. «Как известно, молодой дождевик на ощупь тверд и крепок, а на разрезе бел, как сметана.

В эту пору его можно, не сомневаясь, класть в сковородку... С возрастом мякоть дождевика начинает слегка желтеть, на этой стадии брать грибы уже не следует» (В. Солоухин). Появляются эти грибочки в мае. Их белая мякоть, прикрывая кожицей, идеально стерилизует раны, поэтому ее можно использовать как вату или пластырь.

Порой в чаще леса наткнешься на заросли «грибных кораллов» — это рогатики. Но даже бывалые грибники обходят их стороной, не подозревая, что они съедобны и особенно вкусны в вареном виде.

Если многие грибы переведены из поганок в съедобные, то со свинушками все наоборот: долгое время их считали пригодными в пищу, хотя и относили к второсортным. Теперь же специалисты по грибам — ученые-микологи выяснили, что свинушка накапливает ядовитые тяжелые металлы. Поэтому есть этот гриб не следует, тем более что известны случаи отравления им со смертельным исходом.

фосфорическое свечение корней грибов, опутавших старые пни. Значит, этот лес истощен. Зато по своим пищевым качествам опенки универсальны: хорош и в жареном виде, и в вареном, и в сушеном, его можно солить и мариновать.

Многие грибы по мере постижения человеком их достоинств переключались из разряда поганок в съедобные и наоборот. Например, строчки. Интересна и удивительна их «репутация»: врачи и биологи утверждают, что ими можно серьезно отравиться, но многие, кому довелось их пробовать, выражают свое восхищение. Как ни странно, правы и те и другие. Этот гриб содержит сильный яд,

— Знаешь, вчера по пути с дачи я насобирала грибов. Они так замерзли, что пришлось отпиливать ножовкой.

— Вешенки?

— Они самые. Мы эти вешенки собирали по оврагам до самого Нового года.

Грибом принято называть само плодовое тело. А ведь это далеко не самая главная часть. Главная — грибница, или мицелий. По данным биологов, в одном кубическом сантиметре почвы может содержаться до двух метров нитей гриба.

долгое время я относился к валуям с пренебрежением. Но однажды в одном московском доме, где любят вкусно поесть, подавали на стол грибы. Были это обыкновенные валуйчики. Нужно только их правильно приготовить, что вовсе не сложно. Два или три дня их мочат в холодной воде, меняя ее по крайней мере два раза в день, а затем солят с разными специями. И, право, не знаю, отличите ли вы их от других соленых грибов...

Почти все шляпочные грибы, в том числе и поганки, приносят пользу ле-

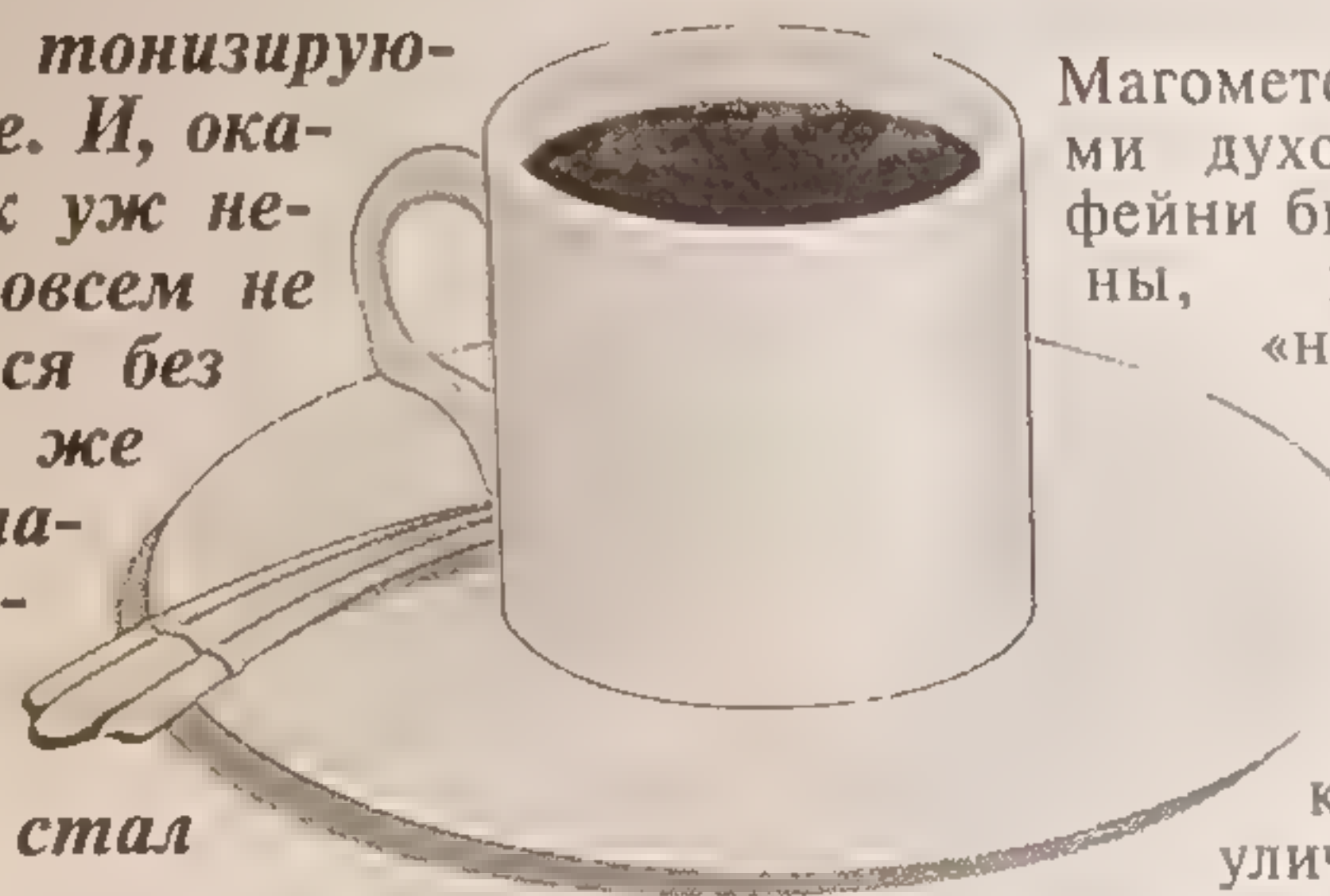
ном, и в сушеном, и в маринованном. Многие грибы по мере постижения человеком их достоинств перекочевали из разряда поганок в съедобные и наоборот. Например, строчки. Интересна и удивительна их «репутация»: врачи и биологи утверждают, что ими можно серьезно отравиться, но многие, кому довелось их пробовать, выражают свое восхищение. Как ни странно, правы и те и другие. Этот гриб содержит сильный яд, не разлагающийся при тепловой обра-

ботке. Но поганок в съедобные, то со свинушкой все наоборот: долгое время их считали пригодными в пищу, хотя и относили к второсортным. Теперь же специалисты по грибам — ученые-микологи выяснили, что свинушка накапливает ядовитые тяжелые металлы. Поэтому есть этот гриб не следует, тем более что известны случаи отравления им со смертельным исходом.

Ирина Суровцева

О КОФЕ ЗАМОЛВИМ СЛОВЕЧКО...

Хорошо известно тонизирующее действие кофе. И, оказывается, не так уж неправы те, кто совсем не может обходиться без него. Но почему же тогда его временами называли «напитком дьявола», откуда он родом и почему стал популярен у нас?



Магомете IV усилиями духовенства кофейни были запрещены, поклонников «напитка дьявола» начали предавать смертной казни. Существовало даже такое наказание: уличенных в нарушении запрета зашивали в мешки из-под кофе и бросали в море.

Однако запретный плод манит, причем не только простых смертных, но и особ королевских кровей. В их числе оказался, например, султан Сулейман III. И если до XVII века кофе успел распространиться в мире Ислама, то затем через турецких дипломатов получил известность в Европе и начал стремительно завоевывать сторонников в королевских дворах, в высшем свете и среди людей состоятельных. В Россию он попал в том же XVII столетии, и руку к этому приложил Петр I.

Существует немало легенд о том, как было обнаружено бодрящее свойство кофе. Один пастух пас в горной местности коз и заметил, что его подопечные жадно поедают плоды какого-то дерева (кофе растет в виде вечнозеленых кустов или деревьев; последние достигают порой двенадцати метров; белые цветы растения схожи с жимолостью, а плоды — с вишней. — И.Л.) и после этого всю ночь бодрствуют. О своих наблюдениях пастух поведал монахам соседнего монастыря, а те, собрав плоды странного дерева, стали готовить из

них напитков, разгоняющих сон при молитвенных бдениях. Предполагают, что открыли кофе где-то в середине IX века, но широкое распространение он получил только через пять столетий. Примерно в это время его начали ввозить через Красное море из Эфиопии в Аравию. Вскоре он был известен уже во всех мусульманских странах, и жители их стали заглядывать в кофейни чаще, чем в мечети. Это не могло не вызвать серьезного беспокойства служителей Аллаха, чьим именем он и был проклят. А при султанах

Но в прошлом веке по всей Европе прокатились «кофейные бунты» — агитация против потребления кофе. Все громче раздавались голоса с требованием запретить его как напиток, вредящий здоровью, особенно в чрезмерных количествах. Однако еще несколько раньше, в конце XVIII века, установлением короля Швеции Густава III с целью реабилитации кофе был поставлен любопытный опыт: двум осужденным на смерть братьям-близнецам казнь заменили пожизненным заключением, но с обязательным условием: одному из них неоднократно давать каждый день большие порции кофе, другому — чая. Остальные условия их содержания были абсолютно одинаковы. Два профессора-медика неустанно наблюдали, у кого раньше начнет ухудшаться здоровье. Сначала умер один из профессоров, затем приказал долго жить второй, а братья-смертники продолжали потягивать «вредные» напитки. И что же? Один из братьев прожил восемь-

десять три года, второй дотянул до девяноста. Первым умер потребитель чая...

Интересно, что в пользу кофе высказался занимавшийся проблемами долголетия известный русский ученый Илья Ильич Мечников: он ссылаясь на опыт человека, выпивавшего в день до 40 чашек кофе и прожившего 114 лет. Своеобразной защитой «напитка дьявола» была «Кофейная кантата» Иоганна Себастьяна Баха. Хорошо известно о любви к «дурманящему» напитку Оноре де Бальзака. Досужие люди даже подсчитали, что при написании всех романов своей «Человеческой комедии» он истребил 15 000 чашек крепкого кофе. По 50 чашек в день выпивал и выдающийся мыслитель Вольтер.

А вот новейшие факты в пользу все того же «дурманящего». В 1987 году американские ученые, наблюдавшие ряд лет за 6000 заядлых потребителей кофе, заявили, что никаких признаков, свидетельствующих о развитии у них сердечно-сосудистых заболе-

ваний, не обнаружено. К такому же выводу пришли и финские медики, исследовавшие 17 000 человек, которые пили до пяти и более чашек в день, и ученые Бразилии, под чьим наблюдением находились 45 000 любителей кофе.

И в заключение для тех, кто не может отказаться от бодрящего напитка, приведем несколько рецептов на тему о том, как отличить плохой кофе от хорошего.

Кофе молотый: если небольшое количество жареного кофе бросить в стакан с холодной водой, чистый останется на поверхности, а примеси, коли объявятся, постепенно осядут на дно; в итоге на поверхности окажется весь кофе без примесей.

Кофе в зернах: продукт низкого качества иногда подкрашивают вредными для здоровья красителями; для определения взять несколько зерен, залить холодной водой, хорошенько посуду встряхнуть и воду слить в стеклянный сосуд; если она бесцветная, то кофе без красителей.

Ирина Лапшина

Как только человек встал на ноги, выпрямился и начал передвигаться в вертикальном положении, он стал господствовать над «братьями меньшими», покорять природу, осваивать окружающий мир. Но каждый шаг вверх по эволюционной лестнице требует расплаты — за прямохождение и свободу рук *гомо сапиенс* расплачивался болями в спине.

Исследования показывают, что всего лишь у одного из ста пятидесяти человек достаточно гибкий позвоночный столб. Примерно каждый третий житель планеты страдает от болезней позвоночника, а связанная с ними потеря трудоспособности встала в один ряд с респираторными заболеваниями. Да и стоит ли удивляться: у большинства из нас сидячий образ жизни, мы неправильно питаемся, не умеем правильно ходить, сидеть, стоять, почти лишены физических нагрузок. Более половины заболеваний позвоночного столба обусловлены психологическими причинами. Недуг этот безжалостен и к взрослым, и к детям.

Позвоночник как основа скелетной, мускульной и нервной систем занимает в здоровье человека ключевое место. Составленный из 24 позвонков эластичный S-образный столб служит амортизатором: изгибы смягчают при ходьбе, беге или прыжках толчки и удары, предохраняя головной мозг от повреждений. Верх и низ каждого позвонка покрыты хрящом для защиты костной поверхности от стирания. В отличие от костей, полутвердые хрящи не имеют прямой подпитки кровью. При каждом шаге они сжимаются, выдавливая из себя смазывающую жидкость, затем вновь растягиваются и впитывают ее обратно. И так несколько тысяч раз в день. Между позвонками «проложены» эластичные межпозвонковые диски, обеспечивающие позвоночнику свободу движений. При недостатке двигательной активности и плохой циркуляции крови в соседних тканях хрящи и диски имеют тенденцию разрушаться.

Когда мы лежим, нагрузка на позвонки незначительная. В стоячем положении давление увеличивается, например, в нижней части поясничного отдела оно возрастает в четыре раза. А если сесть, наклонившись вперед и не опираясь на локти, или, не сгибая колени, поднять какой-ни-

тельной работе с поднятыми вверх руками и головой. От постоянных болей в затылке страдают, например, маляры, грузчики, скрипачи.

На межпозвонковые диски поясничного отдела отрицательно влияют работа в согнутом положении или поднятие значительных тяжестей: в строительстве, в шахтах, в сельском хозяйстве, в больницах и т.д. Весьма чувствительна поясница также к постоянной вибрации, резким толчкам и нагрузкам, которые могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нерва. Нарушения в позвоночнике сказываются на других органах, становясь нередко причиной болезни. Но

УКРЕПЛЯЙТЕ СПИНУ: упражнения и советы

в любом возрасте от них можно убежать с помощью продуманного рационального питания и несложных упражнений для позвоночника.

Активный сторонник физической культуры немецкий врач Бернар Макдафен говорил: «Каждый человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. Каждый мужчина и каждая женщина могут сбросить тридцать лет, усиливая и растягивая позвоночник».

При болезнях позвоночника занятие спортом не противопоказано. Людям, испытывающим боли в спине, рекомендуется трижды в неделю совершать прогулки быстрым шагом, ходить на лыжах, бегать трусцой, плавать, ездить на велосипеде. А вот к тяжелой атлетике, прыжкам в высоту, борьбе, теннису, бадминтону, гольфу, хоккею и футболу, связанным с большими нагрузками на позвоночник, надо относиться осторожно.

Как считает соотечественник Б.Макдафена доктор Хельмут Крал, организм способен долго переносить высокие нагрузки, но при одном условии: ему надо давать необходимое для восстановления время.

Выполняя оздоровительные упражнения, руководствуйтесь следующими правилами: не переоценивать свои физические возможности, не стремиться к максимальной амплитуде движений, все делать без напряжения.

наиболее эффективных упражнения. Выполнять их можно всюду: дома, на работе, во время отдыха.

1. *Прислонитесь спиной к стенке, расположив ступни примерно в 30 см от нее. Руки опустите отвесно, ладони обращены назад. Скользите по стене медленно вниз, пока бедра не примут положение, параллельное полу. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем, не отрывая спину от стены, как можно медленнее поднимайтесь.*

2. *Лягте на спину и прижмите поясницей к полу. Ноги в согнутом положении. Поднимите одну из них так, чтобы голень была параллельна полу, и делайте этой ногой медленные круго-*

вые движения, пятка напряжена. Через десять секунд проделайте то же самое другой ногой.

Выполняйте эти упражнения так часто, как только можете.

Помимо этого, постоянно следите за правильным положением позвоночного столба. Простые профилактические меры помогут вам уберечься от различных болезней позвоночника. Вот несколько советов.

Как правильно сидеть

Удобнее всего выполнять письменную работу сидя, прочно опираясь о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Старайтесь сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

При работе сидя меняйте чаще позу, вставайте и прохаживайтесь.

Высоту стула отрегулируйте так, чтобы работать было удобно. Стул должен иметь подлокотники: облокотившись время от времени на них, вы снижаете нагрузку на позвоночник. Для уменьшения давления на задние стороны бедер поставьте под ноги маленькую скамеечку-опору.

За рулем автомобиля принимайте удобное положение, чтобы спина в месте изгиба имела хорошую опору.

Не садитесь перед телевизором в слишком мягкое кресло или на диван. Учтите, что сидение должно быть на высоте полуметра от пола.

Работая внаклон, например, над верстаком или мойкой для посуды, лучше иметь под ногой опору — маленькую скамеечку или ящик. Если над мойкой укреплен шкаф для посуды, прислонитесь к нему головой.

Работая пылесосом, при болях в позвоночнике целесообразно пользоваться достаточно длинной трубкой. Убирая пыль в труднодоступных местах, нужно встать на одно колено, а не наклоняться.

Старайтесь носить обувь на плоской подошве. При возможности ходите босиком.

Как правильно поднимать и переносить тяжести

При заболеваниях позвоночника большие тяжести старайтесь не носить.

Тяжелую ношу надо делить пополам и, чтобы не перегружать позвоночник, нести в обеих руках.

Поднимая что-либо тяжелое, сгибайте ноги, а не спину. Держите груз ближе к телу.

Если приходится поднимать предметы над головой, чтобы положить, например, на шкаф, удобнее встать на устойчивую скамеечку или стремянку.

Поднимая тяжести, не поворачивайте туловище — этим вы уберетесь от «прострелов».

Перемещая тяжелые вещи на значительные расстояния, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

Как правильно лежать

Слишком мягкие матрасы, как и слишком жесткие, вредны.

Удобно спать на боку, положив ногу на ногу, а руку — под голову. В этой позе боли в спине не беспокоят.

Сетка кровати должна быть упругой и не проваливаться в середине.

Спать без подушки не имеет смысла, так как шея у вас будет в согнутом положении.

Если боли в спине все же продолжают беспокоить, попробуйте иные нелекарственные способы терапии: тепловое лечение, акупунктуру, хиропрактику, физиотерапию, массаж, лечебную гимнастику. Но если боли грозят стать хроническими, поможет не покой, а движение, гимнастика, спорт. Выбирайте упражнения, не вызывающие острую боль, снижайте интенсивность неко-

...вязанным с большими нагрузками на позвоночник, надо относиться осторожно.

Как считает соотечественник Б.Маклафена доктор Хельмут Крал, организм способен долго переносить высокие нагрузки, но при одном условии: ему надо давать необходимое для восстановления время.

Выполняя оздоровительные упражнения, руководствуйтесь следующими правилами: не переоценивайте свои физические возможности, не стремитесь к максимальной амплитуде движений, все делать без напряжения.

Есть множество гимнастических комплексов, укрепляющих спину. Немецкие специалисты предлагают два

Высоту стула отрегулируйте так, чтобы работать было удобно. Стул должен иметь подлокотники: облокотившись время от времени на них, вы снижаете нагрузку на позвоночник. Для уменьшения давления на задние стороны бедер поставьте под ноги маленькую скамеечку-опору.

За рулем автомобиля принимайте удобное положение, чтобы спина в месте изгиба имела хорошую опору.

Не садитесь перед телевизором в слишком мягкое кресло или на диван. Учтите, что сидение должно быть на высоте полуметра от пола.

Как правильно стоять и ходить

Не стойте неподвижно, меняйте опорную ногу.

позе боли в спине не беспокоят.

Сетка кровати должна быть упругой и не проваливаться в середине.

Спать без подушки не имеет смысла, так как шея у вас будет в согнутом положении.

Если боли в спине все же продолжают беспокоить, попробуйте иные целительные средства: массаж, лечебную гимнастику, физиотерапию, массаж, лечебную гимнастику. Но если боли грозят стать хроническими, поможет не покой, а физические упражнения, спорт. Выбирайте упражнения, не вызывающие острую боль, снижайте интенсивность некоторых из них, значительно увеличивая продолжительность занятий.

Материал подготовила Астхик Етимян

СОВЕТЫ К ЛЕТУ

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ

Летом, в пору отпусков, многие из нас купаются и загорают. Хорошо загореть можно и на дачном участке. Только нужно знать, как правильно это делать.

В разгар лета лучшее время для солнечных ванн — с 8 до 11 часов утра. Позже, к концу лета и осенью, — с 11 до 14 часов. Рекомендуются принимать их в определенном режиме: в первый день обнажаться на солнце не более, чем на 10-15 минут, затем увеличивать это время ежедневно на 10-15 минут, доведя постепенно до 1,5-2,5 часов.

Помните, что загар «пристает» быстрее на воде, так как она от-

ражает ультрафиолетовые лучи. На травке темнеть вы будете гораздо медленнее: ее зелень сама поглощает энергию солнца.

Во время пребывания на солнце нельзя пить много воды и пользоваться дезодорантами и духами. Лицам, predisposed к варикозному расширению вен, не рекомендуется долго находиться на солнце. Продолжительное облучение ультрафиолетом может резко ухудшить самочувствие и тех, кто лечится препаратами, содержащими зверобой.

Следует помнить о том, что, если после длительного лежания на солнце сразу войти в воду, особенно прохладную, может наступить резкая слабость от перепада температур. Врачи в таких случаях советуют перед заплывом немного побыть в тени.

И наконец о частях тела, вероятность «сжечь» которые наиболее велика. Вечером после принятия первых солнечных ванн обратите внимание на состояние кожи на руках, груди, плечах, бедрах и икрах. Если она хотя бы чуть-чуть порозовела, намажьтесь увлажняющим кремом на ночь, чтобы не было ожога. И делайте так каждый раз.

Ирина Суровцева



НЕИЗВЕСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ В.В.КАРАВАЕВА

НАТИРКА ПЕРЕД БАНЕЙ

Вымойте свежую крапиву, стебли одуванчика, полынь (1:1:1) и пропустите их через мясорубку. Приготовьте смесь, исходя из следующих пропорций: на 300 мл отвязанного сока необходимо добавить 100 г оливкового масла и 1-2 пузырька нашатырно-анисовых капель. Перед парной вымойтесь и натрите тело приготовленной смесью: от макушки до шеи и от ступней ног вверх, вдоль всего позвоночника, рук, спины (по направлению движения венозной крови). Теперь можно заходить в парилку. При возникновении жжения кожи примите душ. Неприятное ощущение должно пройти через 20-30 мин.

Эта натирка помогает быстро снять усталость, освежает тело, очищает и омолаживает кожу. Кроме того, она способствует растворению солевых отложений в кожных и подкожных структурах и выведению их, поскольку находящиеся в натирке натуральные вещества взаимодействуют с солями, переводя их в растворимые соединения.

НАТИРКА ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ ВАННЫ

Листья тополя, сирени, одуванчика, полыни, крапивы (1:1:1:1:1) промойте и проверните через мясо-

рубку. Полученную массу разведите водой в 2-3 раза до состояния кашицы. Добавьте 1/4 (по объему) скипидара живичного и тщательно перемешайте. Затем добавьте нашатырного спирта или нашатырно-анисовых капель до появления устойчивого запаха нашатыря (перебивающего запах скипидара). Полученная смесь должна щипать язык (можно нанести каплю на кончик языка). Закупорьте смесь в трехлитровых банках.

Перед употреблением смесь необходимо отжать и добавить в раствор 1 ст.л. измельченного в порошок мела. Это увеличивает активность натирки.

Порядок пользования натиркой таков. Прогрейтесь. Затем обильно смажьте тело так же, как описано в предыдущем случае. После этого подождите, находясь в теплой ванне, пока не начнет пощипывать кожу (примерно через 10 мин). Сразу же смойте натирку водой с мылом и мочалкой. Эта смесь изгоняет из тела патологические жиры. Для их удаления с кожи надо затем облить несколько раз через небольшие промежутки времени теплой водой. На всю процедуру должно уйти не более 30 мин.

Легкого вам пара!

Б.Сторожук

В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр (лицензия — ЦЛМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж; ● гомеопатию;
- мануальную терапию; ● фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводятся иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультирует психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

ИЮНЬ

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик североамериканских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

По понедельникам, средам и пятницам, согласно расписанию — **ТАНЦЕТЕРАПИЯ** — одно из эффективнейших направлений по гармонизации физической, психической и эмоциональной деятельности человека.

Каждую неделю, согласно расписанию (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист Е.А.Птицына.

С 31.05 и с 21.06 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервно-мышечных блоков, для восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач **В.В.Иванов**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 7.06 (11.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач **М.Л.Глянец**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Артрозы. Болезни суставов... Сколько людей страдают от этих недугов! К сожалению, эффективной защиты от этих заболеваний до сих пор не найдено. Медицинская наука сумела справиться с такими грозными болезнями, как чума, холера, сибирская язва, гарантированно излечивает туберкулез и воспаление легких, а вот заболевания суставов до сих пор успешно отбивают атаки армии врачей и ученых. В чем причина их живучести?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте внимательно ознакомимся с ревматизмом — болезнью, наиболее исследованной врачами и учеными, которая поражает суставы. Недуг этот вызывается стрептококком, чаще всего попадающим в организм через верхние дыхательные пути, и воздействует на соединительные ткани суставов и

ними борьбу. Выглядит это как воспаление суставов.

Сейчас принято считать, что ревматическое поражение суставов — это нарушение иммунитета, то есть аутоиммунная агрессия, патологическое видоизменение иммунных реакций. Я считаю, что иммунитет *гомо сапиенс* очень жестко закреплен в его генетическом коде и видоизменяться не может, в противном случае человеку как виду было бы трудно сохраниться. После всего сказанного можно сделать следующий вывод: суть заболевания ревматизмом — в изменении соединительной ткани под действием токсина, вырабатываемого стрептококками.

Здесь полезно вспомнить одну из опубликованных ранее в этой серии статей о дисбактериозах, где разговор шел о бесчисленном множестве ва-

дилоартроз — заболевание межпозвоночных суставов — и деструктивное поражение межпозвоночных дисков. Второе по сути и является определяющим в остеохондрозе позвоночника, так как именно поражение межпозвоночных дисков приводит к грозным осложнениям: грыжам дисков с нарушением тех или иных функций организма.

Чтобы помочь вам четче уяснить, что же представляет собой остеохондроз позвоночника, напомним схему его развития, приведенную в начальной статье нашего цикла. Остеохондроз — это всегда вторичное заболевание, вызванное нарушением функций внутренних органов. Здесь я буду говорить о повреждениях самого позвоночника.

Сигнал из пораженного органа в головной мозг проходит через тот или иной сегмент позвоночного столба. Чтобы прохождению его ничто не препятствовало и не было опасности травматических повреждений, у сегмента есть защитный механизм — устойчивое напряжение межпозвоночных мышц, ограничивающих свободу движения позвонков в данном сегменте.

Позвоночный сегмент включает в себя разделенные межпозвоночным диском соседствующие позвонки, межпозвоночные суставы и межпозвоночные мышцы. Костные и мышечные элементы их питаются из кровеносных сосудов, а межпозвоночные диски — за счет межтканевой жидкости, циркулирующей в межпозвоночных мышцах. И именно эта особенность влечет за собой деструктивные изменения в дисках: при развитии хронического заболевания охранное напряжение межпозвоночных мышц может длиться сколь угодно долго.

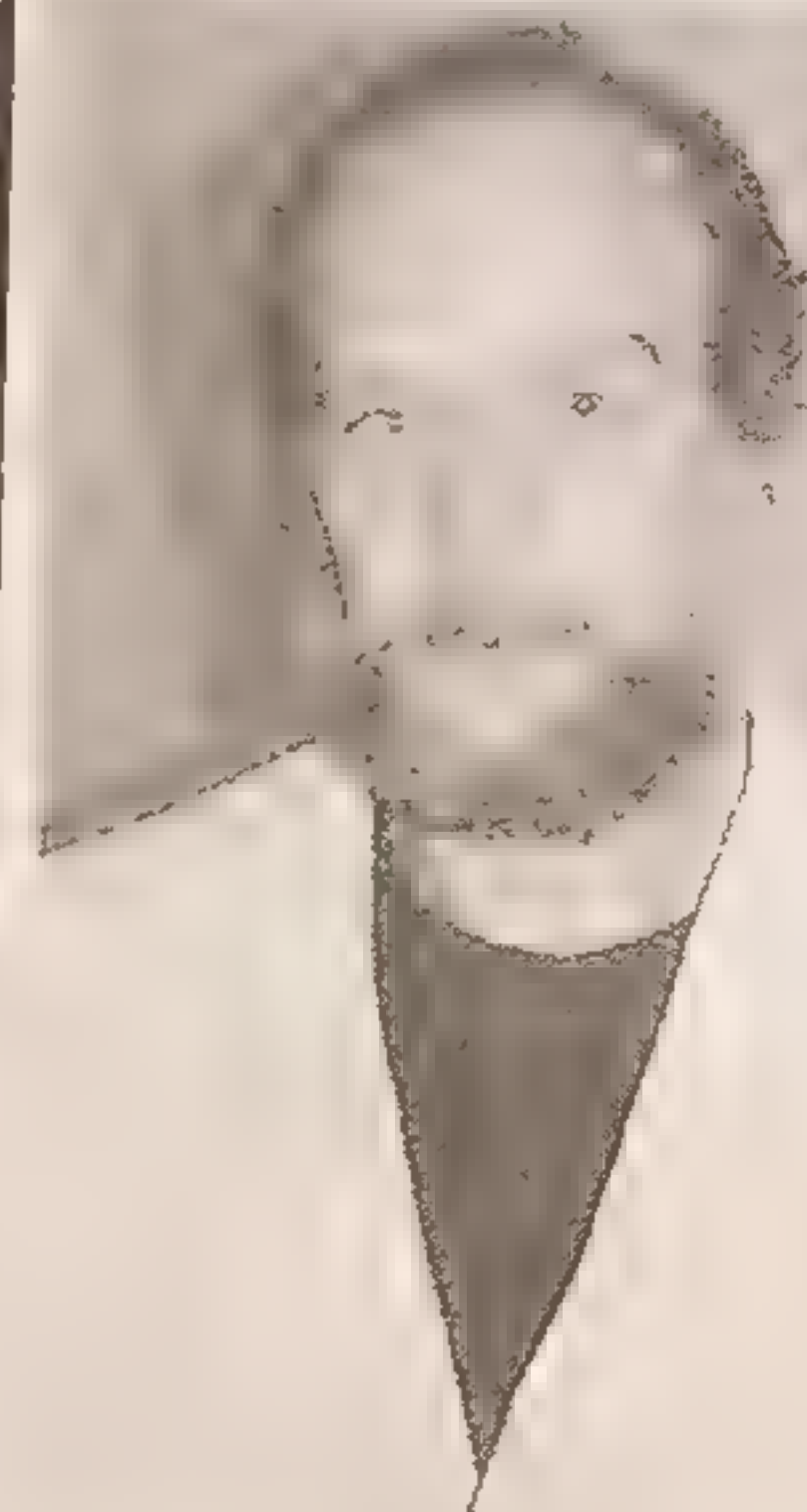
А это ведет к накоплению в напряженных мышцах шлаков, продуктов жизнедеятельности и ухудшению качества межтканевой жидкости. Тем более, что и отток крови от этих мышц вялый, а это при их расслаблении и сокращении способствует еще большей порче межтканевой жидкости в напряженных межпозвоночных мышцах, увеличивая содержание в ней токсинов и шлаков.

И вот такой загрязненной жидкостью вынужден питаться межпозвоночный диск! О каком здоровье тут может идти речь? В первую очередь он начи-

НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

ТОТ САМЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ...

Предлагаем очередную статью врача-мануалиста Сергея Викторовича НОРОВКО-ВА. Разговор на этот раз пойдет о болезнях суставов и позвоночника — артрозах, остеохондрозе, ревматизме; о том, какие между ними прослеживаются связи и какими порой сложными, «подпольными» путями могут они развиваться.



сердца. Подчеркиваю: на соединительные ткани (связочный аппарат, ткани, соединяющие суставные поверхности, околосуставные сумки) — ведь именно этот признак объединяет все заболевания суставов.

Но вот что удивительно: при микробиологическом исследовании, которое проводится при ревматизме, в этих-то как раз тканях стрептококка и не находят. Он высевается, как правило, со слизистой носа и миндалин, ибо нуждается для жизнеобеспечения в кислороде. А удастся ему поразить суставы и сердце через токсин — вырабатываемый им яд. После преодоления иммунной защиты организма стрепто-

риантов набора населяющих нас микроорганизмов и о столь же немалом количестве наборов «токсिनных коктейлей», характерных для каждого индивида. Многие из этих «коктейлей» могут нести в себе свойство избирательного поражения соединительной ткани, вызывающего заболевания суставов.

Диагноз в таких случаях — аутоиммунный, обменно-дистрофический полиартрит, лечение которого по необходимости направлено на подавление иммунитета и улучшение обменных процессов. Но в терапии обычно не используется нормализующий бактериальную флору человека компонент, а

в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 7.06 (11.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянец. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 9.06 и с 23.06 (18.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» об универсальной оздоровительной системе проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 1 день (4 часа).

С 14.06 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 19.06 (11.00) — семинар «Деньги, работа, жизнь». Психотренинг успеха. Проводит Ю.Ларионова. Продолжительность — 2 дня (по 4 часа).

Справки и запись по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, м. «Текстильщики», Культурный центр «Москвич», к.333. По этому же адресу работает магазин «Помоги себе сам», где продаются товары для здоровья: целебные продукты питания, пищевые добавки, лечебная косметика, приборы для домашней физиотерапии, а также книги о здоровье более 400 наименований.

**ТОЛЬКО
ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ
НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!**

Предъявив подписную книжку 1999 года на любой срок, вы получите 20-процентную скидку на индивидуальный врачебный прием или групповое занятие в медицинском центре «Помоги себе сам».

Но вот что удивительно. при микробиологическом исследовании, которое проводится при ревматизме, в этих-то как раз тканях стрептококка и не находят. Он высевается, как правило, со слизистой носа и миндалин, ибо нуждается для жизнеобеспечения в кислороде. А удается ему поразить суставы и сердце через токсин — вырабатываемый им яд. После преодоления иммунной защиты организма стрептококк «приживается» на слизистой оболочке верхних дыхательных путей (нос, глотка, гланды) и начинает выделять в кровь человека токсин, обладающий избирательной способностью включаться в обменные процессы соединительной ткани и вызывать в ней изменения. Эти изменения не остаются незамеченными иммунной системой человека, и она тут же начинает с

единительной ткани, вызывающего заболевания суставов.

Диагноз в таких случаях — аутоиммунный, обменно-дистрофический полиартрит, лечение которого по необходимости направлено на подавление иммунитета и улучшение обменных процессов. Но в терапии обычно не используется нормализующий бактериальную флору человека компонент, а именно — растительные антибиотики, желчегонные средства, продукты, помогающие восстановить нормальную флору человека (подробнее об этом говорилось в предыдущих статьях).

Ведя речь о болезнях суставов, нельзя не коснуться остеохондроза позвоночника, тем более что у него — свои специфические особенности. Он имеет как бы две составляющих: спон-

вялый, а это при их расслаблении и сокращении способствует еще большей порче межтканевой жидкости в напряженных межпозвонковых мышцах, увеличивая содержание в ней токсинов и шлаков.

И вот такой загрязненной жидкостью вынужден питаться межпозвонковый диск! О каком здоровье тут может идти речь? В первую очередь он начинает терять эластичность, уменьшается в размерах. К этому добавляются деструктивные изменения межпозвонковых связок. В ответ на это организм еще более усиливает защиту данного сегмента — через еще большее напряжение и так уже перенапряженных мышц. Так формируется порочный круг, который прямиком ведет к остеохондрозу.

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01

ДИАГНОЗ СТАВИТ КОМПЬЮТЕР

«Уважаемая редакция, сейчас много пишут о новых методах диагностирования и лечения. Расскажите, пожалуйста, что такое компьютерная диагностика».

М.И.Миронова, г.Санкт-Петербург

На письмо читательницы отвечает врач медицинского центра «Помоги себе сам» Татьяна Всеволодовна САЛЬНИКОВА, использующая в своей работе компьютерные системы диагностики больных.



— Компьютерная диагностика — это новейший, современный метод обследования. Не причиняя пациенту неудобств, не беря анализов, не проводя рентгенографических исследований, УЗИ и эндоскопических вмешательств, врач полно-

стью обследует весь организм пациента, ставит ему диагноз и только потом, если есть необходимость уточнения диагноза, может рекомендовать провести дополнительные исследования.

Компьютерная диагностика включает в себя три теста. Первый тест, сегментарная диагностика, проводится компьютером без участия врача. При этом в течение 10 минут пациенту устанавливается предварительный диагноз (точность — 65-80 процентов). На этой стадии выявляются органы, затронутые патологическим процессом.

Второй тест — исследование биологически активных точек (БАТ) по методу Фолля. Биоэнергетическая активность этих точек (исследуют примерно 550 точек на теле человека) показывает, как функционирует в настоящий момент организм. При этом устанавливается определенный круг патологических проблем, выявляется так называемое ядро патологии, спровоцировавшее нарушение функций организма, определяется энергетическое состояние пациента на момент обследования. Все эти данные сразу высвечиваются на экране компьютера.

Третий — так называемый «Вега-Имедис-тест». Он был разработан в Германии

в 1978 году врачом Х.Шиммелем. В его основу положен метод электропунктурной диагностики по Фоллю, но, в отличие от этого метода, требующего исследования от 500 до 1000 БАТ, «Вега-Имедис-тест» позволяет «работать» всего лишь с одной точкой. Данным методом можно выявить зависимость организма от такого фактора окружающей среды, как геопатогенные нагрузки: влияние магнитного поля Земли, радиоактивные, электромагнитные, которые нередко повинны в возникновении и развитии заболевания. При их устранении состояние больного значительно улучшается.

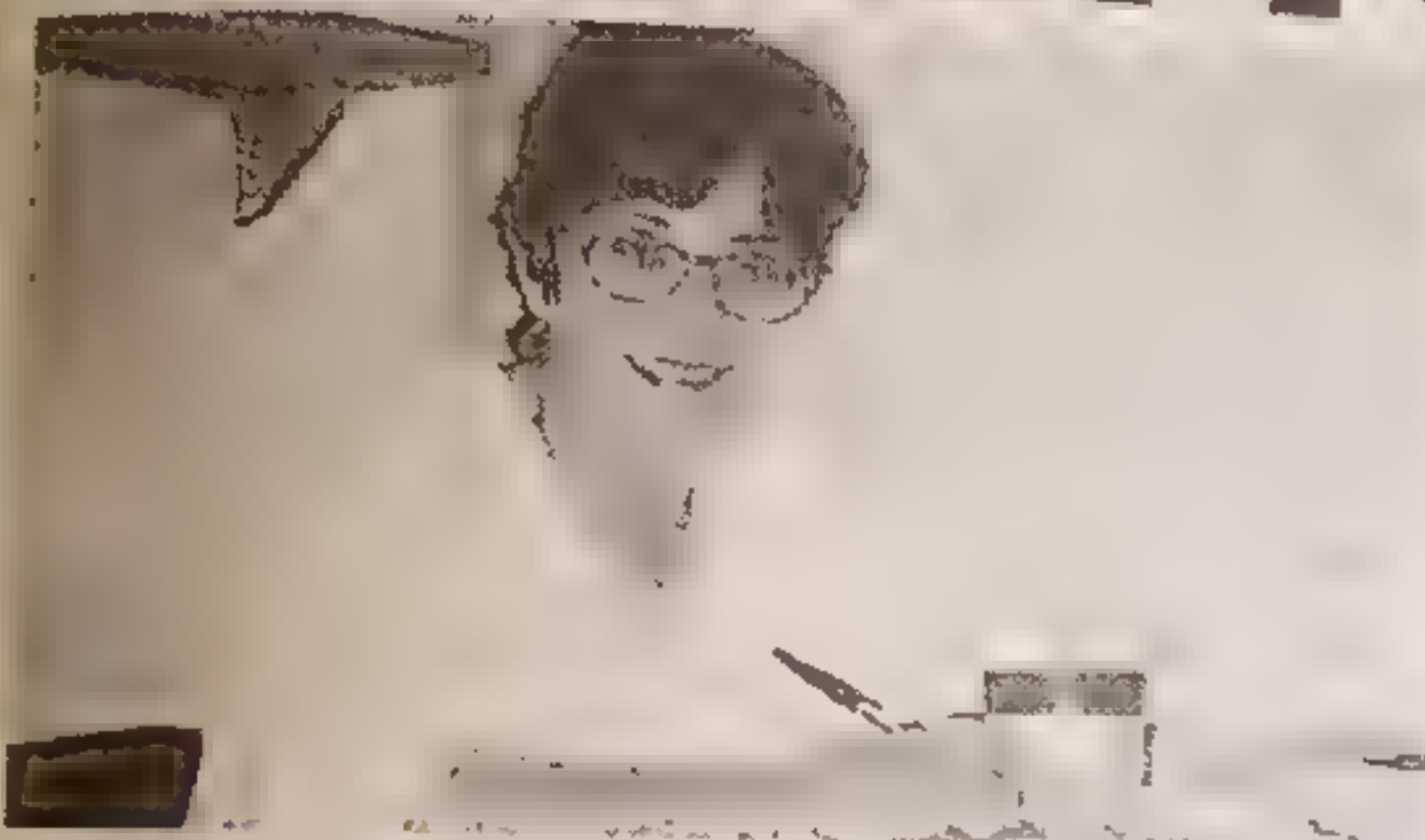
Этот тест позволяет определить и так называемый биологический возраст пациента, то есть установить, на какой стадии находится процесс старения организма, зависящий от скорости старения отдельных его органов и клеток. Причем выявляется не только степень изношенности организма, но и остаточный потенциал здоровья.

Возникновение и развитие болезни во многом определяется нарушениями кислотно-щелочного баланса организма. Так, на фоне щелочной среды в тканях порой обнаруживают мочеислый диатез, который может перейти в подагру. Процессы же дегенерации органов (например, при некоторых онкологических заболеваниях) развиваются преимущест-

наши врачи

Когда самочувствие не в порядке, а визит ко врачу невозможен и пичкать себя таблетками нет никакого желания, на помощь вам могут прийти гомеопатические препараты. Мы уже знаем, что человеческий организм — это сложнейшая саморегулирующаяся система, и чем более тонким, «точечным» инструментом на него воздействуют, тем безопаснее для здоровья. А гомеопаты и лечат именно

СОВЕТЫ ГОМЕОПАТА



ТОЛЬКО ЖЕНЩИНАМ!

Советы дает **Евгения Ариевна ВИННИКОВА** — врач-гомеопат медицинского центра «Помоги себе сам»

но так — микродозами лекарственных средств. Причем воздействуют не на симптомы болезни, что может дать лишь сиюминутный эффект, а на ее корень, настраивая организм на самоизлечение.

Сегодня мы поговорим о здоровье женщины, рассматривая его в наиболее ответственные и важные периоды, связанные с исполнением функции деторождения.

Бесплодие

Чаще всего бесплодие является следствием каких-то воспалительных процессов. Но для многих женщин, отчаявшихся иметь ребенка, характерно состояние, близкое к неврозу. И первая задача врача — «вытащить» человека из этого психического нокдауна.

Наиболее эффективными для этого средствами являются, например, препараты целебных растений: пульсатилла (прострел луговой), игнация (бобы святого Игнатия), клопогон кистевидный и т.д. Но чтобы порекомендовать одно из них, гомеопату нужно точно определить, к какому конституциональному типу относится его пациентка:

пульсатилла показана женщинам с мягким и добрым характером, охотно делившимся с окружающими своими переживаниями, любящим заплакать;

игнация назначается людям, также склонным к слезам, но с замкнутым характером. Женщинам-интравертам, скрывающим свои переживания;

особо действенные средства, всего же их около ста. И гомеопату на приеме надо определить, что за человек сидит перед ним, чтобы правильно выбрать наиболее отвечающий его конституциональным особенностям препарат.

Когда психическое состояние приведено в норму, применяются средства, стимулирующие воспроизводящую функцию. Среди них **боракс** (бура), кото-

рый способствует зачатию, если причиной бесплодия были эндометрит или эндоцервицит, **купрум** (медь), стимулирующий оплодотворение, **цинк**, усиливающий активность гормона гипофиза.

В случае непроходимости маточных труб применяются препараты, способствующие рассасыванию спаек и рубцов: **силиция** (кремнезем), **фтористоводородная кислота**, **графит**.

При фибромиомах матки, также чреватых бесплодием, прописывают **платину** (легко возбудимым женщинам старше 35 лет с заносчивым характером и обильными месячными); препараты **йода** и **кальция**, а также **тую** и **кониум**, подавляющие рост опухолевой ткани. Этому же способствует повышающий иммунные силы организма **гидрастис**.

Весьма существен выбор дозы (концентрации) лекарства. Лицам среднего возраста назначают обычно десятичные дозы: в их организме обменные процессы протекают достаточно быстро, и нет необходимости напрягать иммунитет.

Но вот бесплодие общими усилиями побеждено, наступает долгожданная беременность. И тут, оказывается, женщине ждет еще одна неприятность.

Осложнения беременности

Невысокий уровень жизни, вредные привычки, злоупотребление лекарствами, неблагоприятные экологические условия — все это не может не отражаться на состоянии беременных, открывает путь недугам. Поэтому в эту пору женщины должны находиться под наблюдением врача.

Ребенок. Мы так его ждем, а тут вдруг — угроза выкидыша... Предупредить вы-

всего принять **арсеникум альбум** (мышьяк белый), как и от упорной рвоты после еды и питья с приступами слабости и похуданием. К **вератруму** (чемерице) прибегают при рвотах, вызываемых питьем воды и движениями. Такие рвоты могут сопровождаться слабостью, обмороками, поносом. **Ипекакуану** обычно рекомендуют при тошноте, рвоте непереваренной пищей, желчью или слизью, но в легких, неосложненных случаях. При более сложных (с головокружением, беспокойством и раздражительностью, изжогой, тяжестью под ложечкой, запором) смуглым женщинам лучше пользоваться препаратом **нукс вомика** (чилибуха), а белокурым с кротким и даже боязливым нравом — **пульсатиллой**.

При слюнотечениях в пору беременности 3-4 раза в день весьма эффективно помогает **меркуриус** (ртуть) и жевание кофейных зерен.

При вздутиях живота, запорах можно использовать препарат **колоцинт** (горькая тыква). А при поносах эффективна **хина**. Да-да, та самая, которой пользовались при малярии и с которой начиналась гомеопатия.

Чтобы избавиться от отеков, используют **апис** (пчела медоносная) — при отеках нижних конечностей и затрудненном мочеиспускании; **арсеникум альбум** — если эти признаки сопровождаются заметным упадком сил, слабым неправильным пульсом и холодом в конечностях; **сульфур** — когда отекают ноги и появляются гнойники на коже.

В период беременности могут также появляться судороги. В этом случае рекомендуют препараты: **арника** — при судорогах после утомления, **вератрум** — когда они возникают после простуды. При значительном онемении отдельных участков тела и одновременном расстройстве пищеварения пользуются препаратом **нукс вомика**.

Нередко при беременности возникают головная боль и головокружение. Желательно воздерживаться от анальгина, седальгина и цитрамона. Лучше принять один или два раза **белладонну** (красавку).

Когда головная боль сопровождается приливами крови, гулом в ушах, биением височных и шейных артерий, светобоязнью, помогают **бриония** (переступень белый), **клопогон кистевидный**, **глоноин** — гомеопатический нитроглицерин для приема от режущей, дергающей головной боли и болей в области сердца.

От обмороков одним из лучших средств является **камфар**.

Если во время беременности начинает беспокоить зубная боль, перед посещением врача надо принять **аконит**, **белладонну**, **коффеа** или **хамомиллу**. Это поможет легче перенести лечение, а возможно, оно и не потребуется.

Нередко молодые мамы обнаруживают, что беременность «помогла» им обзавестись варикозным расширением вен на ногах. Чтобы не допустить такого, или даже если это уже случилось, необходимо воспользоваться следующими препаратами. **Аконит** поможет справиться с варикозным расширением вен и с их воспалением, **гаммелис** спасет в случае угрозы кровотечения, **пульсатилла** — от болезненно воспаленных вен, синюшности кожи, отеков. Последняя больше подходит женщинам кроткого нрава.

Очень неприятный, но часто возникающий в период беременности симптом воспаления — зуд вульвы. Избавит от него опять-таки гомеопатия. Препарат **арсеникум альбум** — от хронического зуда, **кониум** — от зуда, болезненных ощущений и белей; **креозотум** — от зуда и белей с неприятным запахом, **сепия** — от зуда с отеком тканей. А **боракс** — вообще лучшее от зуда средство.

Из-за того, что плод в утробе беременной женщины давит на мочевой пузырь и расслабляет его шейку, бывает недержание мочи — ее непроизвольное отхождение. От этого неудобства может избавить **белладонна**. От дневного недержания или от мочеиспускания при кашле — **феррум мурнатикум** (хлорное железо). От частого отхождения и помутнения мочи — **цина** (цитварная полынь). От отхождения мочи едкой и по каплям — **кантарис**. От ее недержания, водянистости и частых позывов с судорожными болями у слабых, робких женщин — **пульсатилла**. А **нукс вомика** — от того же самого, только у женщин противоположного темперамента. Дополнительные меры против недержания: избегать пряностей, пива, алкоголя, мяса употреблять умеренно; не пить на ночь горячего.

Итак, благополучно завершился период беременности. Начинаются предродовые схватки, женщина ожидает появления ребенка. Перед родами надо принять **арнику-3х** или **3**, **белладонну-3х**, **опиум-3х**. Эти средства уменьшают боли при потугах, предохраняют от разрывов промежности, снимают психологическое напряжение и страх. Женщины, кому рекомендуется пуль-

т.д. Но чтобы порекомендовать одно из них, гомеопату нужно точно определить, к какому конституциональному типу относится его пациентка:

пульсатилла показана женщинам с мягким и добрым характером, охотно делимся с окружающими своими переживаниями, любящим вслащиваться;

игнация назначается людям, также склонным к слезам, но с замкнутым характером, женщинам-интравертам, скрывающим свои переживания;

клопогон кистевидный прописывается женщинам неуравновешенным, впечатлительным, подверженным страхам, с настроением крайне неустойчивым — от депрессии до бодрости и веселья, с быстрым переходом к отчаянию и боязни смерти.

В статье названы лишь некоторые

венно в кислой тканевой среде. Обнаруженное нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме можно скорректировать, предупредив тем самым развитие ряда болезней.

Важной задачей тестирования пациента является определение уровня его адаптационных возможностей. Кроме того, рассматриваются патологические отклонения в психике, эндокринной и иммунной системах. Ведь именно иммунная система ответственна за рост опухолевых клеток в организме. Данная методика позволяет выявить наличие опухолевых процессов на начальных стадиях, что делает терапевтический прогноз наиболее благоприятным.

С помощью «Вега-Имедис-теста» диагностируются аллергические состояния и сами аллергены, их можно определить даже у маленьких пациентов (до 1 года). Детям подбирают пищевые продукты, не вызывающие болезненную реакцию, составляют рацион питания, постепенно, при помощи биорезонансной терапии снимают аллергическое состояние. Затем, что очень важно, маленького пациента адаптируют к обычному меню, предотвратив таким образом дальнейшее прогрессирование заболевания.

Тест выявляет патогенные микроорганизмы и связанные с ними наруше-

жения. И тут, оказывается, женщины ждут еще одна неприятность.

Общая беременность

Невысокий уровень жизни, вредные привычки, злоупотребление лекарствами, неблагоприятные экологические условия — все это не может не отражаться на состоянии беременных, открывает путь недугам. Поэтому в эту пору женщины должны находиться под наблюдением врача.

Ребенок. Мы так его ждем, а тут вдруг — угроза выкидыша... Предупредить выкидыш в первые 2-3 месяца беременности помогут препараты **калькарея карбоника** — для рыхлых, полных пациенток, **сепия** (каракатица) — для анемичных, меланхолических женщин, безразличных к делам, семье, близким.

У беременных часто бывают приступы тошноты. В этом состоянии лучше

паратом нукс вомика. Нередко при беременности возникают головная боль и головокружение. Желательно воздерживаться от мясной, сельдью и жирной пищи. Лучше ограничить один или два раза белладонну (успокоительный).

Когда головная боль сопровождается приливами крови, гулом в ушах, биением височных и шейных артерий, светобоязнью, помогают **бриония** (переступень белый), **клопогон кистевидный**, **глоноин** — гомеопатический нитроглицерин для приема от режущей, дергающей головной боли и болей в области сердца.

От обмороков одним из лучших средств является **камфора**: 5 крупинок под язык — и через 1-3 секунды человек приходит в сознание. При обмороке с сердечной слабостью хорошо помогает **дигиталис** (наперстянка пурпурная). При истерическом обмороке эффективны **игнация**, **пульсатилла**, **хамомилла**, **клопогон кистевидный**.

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01

а врач рекомендует, каким образом избавиться от данного паразита.

Для нормального функционирования, как известно, организму нужны витамины и минеральные вещества. Обычно они поступают с пищей, и лишь некоторые витамины могут частично синтезироваться самим организмом. Необходимыми минеральными веществами для человека являются ванадий, железо, йод, калий, кальций и т.д.

При недостатке или избытке того или иного минерала возникают определенные заболевания. При нормализации минерального обмена у пациента симптомы заболевания исчезают. Но и сами болезни способны влиять на содержание минералов в организме: формируется минеральный баланс, свойственный только этому заболеванию. Минеральный обмен, кроме того, непосредственно связан с гормональным балансом и психическим состоянием человека.

Таким образом, продиагностировав пациента (длительность сеанса полной диагностики — от 3 до 5 часов), врач знает о нем практически все: как функционирует организм больного в настоящее время, каково его психическое состояние, как работают иммунная и эндокринная системы, под влиянием каких внешних факторов могло возникнуть заболевание, какие вообще заболевания есть у пациен-

от того же самого, только у женщин противоположного темперамента. Дополнительные меры против недержания — избегать пряностей, пива, алкоголя, мясо употреблять умеренно; не пить на ночь горячего.

Итак, благополучно завершился период беременности. Начинаются пред- родовые схватки. Перед родами надо принять **арнику-3х** или **3**, **белладонну-3х**, **опиум-3х**. Эти средства уменьшают боли при потугах, предохраняют от разрывов промежности, снимают психологическое напряжение и страх. Женщины, кому рекомендуется **пульсатилла**, пусть добавят к этим средствам **пульсатиллу-3х**, кому **игнация** — **игнацию-3х**, кому **клопогон кистевидный** — **клопогон**.

И — благополучных вам родов! За ними следует ответственный для вас и вашего малыша этап грудного вскармливания. О нем мы расскажем в следующем номере.

га, какими микроорганизмами они могли быть вызваны, каков минеральный баланс организма, каких витаминов не хватает, каково энергетическое состояние.

Проведенная диагностика позволяет решить вопросы о дальнейшем лечении, необходимости очищения организма от шлаков, подборе правильного рациона и режима питания, профилактике заболеваний. Назначаются необходимые витамины, минеральные вещества, иммуномодулирующие препараты (если это необходимо), подбираются гомеопатические и фитотерапевтические средства. Как правило, это приносит хорошие результаты.

Москвичи и жители Подмосковья могут пройти обследование и курс лечения в медицинском центре «Помоги себе сам» (тел. 179-10-20, 179-16-01 — м. «Текстильщики»).

По вопросам закупки аппаратуры и методик обращаться в центр «ИМЕДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90.

Названия городов и поселков, где работают врачи на аппаратуре «ИМЕДИС», можно получить через справочную систему фонда «Помоги себе сам» по тел. 179-10-20, 179-16-01.

Внимание врачей! В центре «ИМЕДИС» с 10 июня начинается 2-недельный курс, а с 25 июня — недельный по методикам биорезонансной и мультирезонансной терапии. Справки по тел. 273-08-39, 362-73-90.

Взять 1 л кефира или простокваши, добавить по 1 стакану разной муки (пшеничной, ржаной, гречневой, овсяной, кукурузной, ячменной и т.д. — чем шире ассортимент, тем лучше), 1 стакан отрубей, перемешать деревянной ложкой или палочкой, залить подогретой до +45°C сырой водой, чтобы общий объем был равен 6-8 л, и поставить в теплое место бродить. Через 1-2 суток кваша становится кислой на вкус, значит, готова. Ее все время надо помешивать и, если она на вторые сутки не стала кислой, добавить кефира или поставить в более теплое место.

Воду желательно брать родниковую или очищенную фильтром «Родничок». Лучше всего вода из талого снега, но снег должен быть экологически чистым. Дождевая вода не годится, а снег полезен. Квашу можно делать разной по густоте, не забывая, однако, что это напиток.

Очень важно класть в квашу муку из как можно большего числа злаков. В крайнем случае недостающие злаки замените имеющимися. Например, вместо одного возьмите два стакана ржаной муки или отрубей, удвойте или утройте дозу того, что есть в наличии.

Пить квашу нужно по 1 стакану 3 раза в день за 1 час или за полчаса до еды. Когда организм привыкнет к ней, можно пить в любом количестве вместе с мякотью, перемешав перед употреблением.

Квашу готовят только в стеклянной или эмалированной посуде с широким горлышком. Так как она должна «дышать» кислородом, не накрывайте ее крышкой, а используйте марлю или другую ткань, чтобы не образовывалась плесень, чаще перемешивайте.

Для приготовления следующей порции используют 1-1,5 л старой квашки, добавив к ней 1 стакан кефира или простокваши. Это необходимо для поддержания молочнокислой микрофлоры.

Готовую квашу не ставьте в холодильник. Если брожение не прекратилось — это хорошо. Чем кваша ядренее, тем лучше очистит ваш организм.

Кваша ничего общего не имеет с брагой: в ней нет спиртов. Есть разнообразные высокомолекулярные органические кислоты. Это благородный субстрат мо-

КВАША

Наша читательница Л. Кедрова (Ивантеевка, Моск. обл.) воспользовалась советом В.П. Лавровой, которая в своей книге «Ключи к тайнам жизни» дает старинный русский рецепт изготвления квашки. Рецепт, по мнению Л. Кедровой, очень полезен и эффективен, так что она сочла необходимым донести его до наших читателей.

лочнокислого брожения. Квашой полезно на 20 минут смочить волосы, сделать маску на лицо, а при кожных раздражениях или заболеваниях — ставить компрессы. Даже грибок на ногах от нее погибает, не говоря уж о перхоти. В случае простуды (да и без простуды) рекомендуется выпивать на ночь квашу с медом — это весьма полезное профилактическое средство.

Как долго пьют квашу? Если хотите излечиться от всех болезней, пейте постоянно. Чтобы ускорить очистку организма, посидите на одной кваше, начиная с одного дня и до пяти дней подряд. Но сначала, чтобы подготовить организм, попейте ее с месяц. Потом можно устраивать и разгрузочные дни на одной кваше. А если появляется изжога, съешьте соленый огурец или немного соли. Следите за собой сами. Че-

рез 3-4 месяца — а молодые и раньше — вы почувствуете улучшение здоровья: значит, началась чистка организма — старые и больные клетки отмирают, новые нарождаются. А чтобы шлаки быстрее выводились из организма, нужна физическая нагрузка типа бега, гантелей, штанги и т.п.

Кваша излечивает даже рак, но нужно выполнять все необходимые требования. Во-первых, перейти на сыроедение: все овощи есть сырыми, даже картофель (перед употреблением нарезанный картофель нужно подержать 30-40 мин в холодной воде, а потом использовать в салатах). Во-вторых, все крупы замачивать на ночь, а днем есть сырую кашу. В-третьих, не есть мясо, молоко, рыбу, яйца, исключить из рациона хлеб. Раковым больным хорошо употреблять сырой горох, замоченный или зеленый с грядки, при повторном приготовлении квашки нельзя добавлять ни кефир, ни простоквашу, а закваску брать из старой квашки.

Итак, в вашем распоряжении: огурцы, капуста, морковь, помидоры, картофель, репа, брюква, свекла, лук, чеснок, редис, тыква, кабачки, фрукты и т.д. Все употребляется в сыром виде с предварительным питьем квашки. Ни в коем случае не нарушайте эту диету, если хотите излечиться. Как показывает практика, на борьбу с этим заболеванием, в зависимости от его стадии, уходит 3-4 месяца. Лежачие больные могут через две недели делать легкие упражнения в постели. Но голодание при этом исключено.

И наконец, в-четвертых, при раковой диете обязательно обливание холодной водой по Иванову. Дело в том, что с гибелью метастазов в организме задерживаются их эфирные остатки, считающиеся «мертвой энергией». Поэтому даже при полной гибели раковой клетки человек редко выздоравли-

вает. От «мертвой энергии» можно избавиться методом П.К. Иванова: она легко сбрасывается через подошвы ног, которые предварительно нужно обработать пемзой, чтобы открыть все каналы и шлюзы.

Пить квашу можно и детям. Она препятствует образованию камней на зубах: утром и вечером, почистив зубы, подержите во рту квашу и прополощите ею рот.

Принимая квашу, следите за питанием. Можно, кроме овощей, употреблять другие молочные продукты, яйца, рыбу. Яйца — желательно в сыром виде. Хороши они с лимоном: на два сырых яйца — выжать один лимон. Очень вкусно, и стопроцентная дезинфекция. Молоко лучше употреблять в виде простокваши.

А рецепт приготовления сырой рыбы таков: к измельченному рыбному фаршу (предварительно отделить кости, кожу и проч.) добавить соль по вкусу, репчатый лук, чеснок, перец черный и красный, мякоть лимона или фруктовый уксус, зелень, какая имеется в наличии, — и рыба готова к употреблению. Делайте бутерброды, добавляйте ко вторым блюдам. Дозировку определяйте сами, пробуя на вкус. Рыбу лучше готовить после того, как она прошла заморозку. Но можно и свежую, только с возможно большим количеством специй. Рыба годится любая, но особенно вкусны скумбрия, треска, пикша, красная рыба, зубатка.

Готовить рыбы надо столько, сколько можно съесть за 2-3 дня. Хранить ее нужно в холодильнике, но не в морозилке. Не бойтесь сырой рыбы: при таком количестве специй, лука, чеснока, кислоты она вполне безопасна. Когда пьете квашу и питаетесь по указанным рецептам, забудьте о мясе.

В последнее время раскрывается все больше тайн долголетия. Вот и этот материал — для вас: продлите свою жизнь!

Андреем Владимировичем Рожковым.

Во время презентации «Эвиты» мы, «халявщики», потягивая божественный напиток, прослушали лекцию Андрея Владимировича о лечебно-

ных заболеваниях у детей, дисбактериозов, а также от болезней кожи (нейродермитов, атопических дерматитов). Полезна «Эвита» при онкологических заболеваниях и последствиях лучевой и химиотерапии, при некото-

«Эвиты». Он участвует в кроветворении, обменных процессах, повышении иммунитета, противодействует сосудистым и инфекционным заболеваниям.

Разработка «Эвиты» началась в стране более 40

имеет «Эвита» из жирного молока, однако лечебные свойства усиливаются, наоборот, в продукте, приготовленном из молока пониженной жирности. Можно готовить «Эвиту» и из сухого молочного порошка из расчета 500 г

ной жирности. «Эвита» с фруктовыми смесями — прекрасная альтернатива йогуртам.

«Эвиту» можно использовать во время курса лечения различными медикаментозными препаратами, а также



А.В.Рожков

Всем известно, что одним из важнейших принципов здорового образа жизни и долголетия является рациональное питание, важнейшую составляющую которого представляют кисломолочные продукты: кефир, простокваша, творог, сметана и т.п. Как любит шутить один известный профессор-медик, мы — класс млекопитающих, а не рабочих и крестьян.

Йогурту, видимо, придется уступить место по вкусовым и целебным свойствам новому лакомству с оптимистичным названием «Эвита». Об этом продукте я знаю не понаслышке: не только пробовал, но и не представляю теперь без него свой стол. Причем уже в течение двух месяцев готовлю «Эвиту» сам, дома. А прирастался я к этому замечательному лечебно-оздоровительному напитку после знакомства с одним о пропагандистов директором фирмы «Вита»

Андреем Владимировичем Рожковым.

Во время презентации «Эвиты» мы, «халаяшки», потягивая божественный напиток, прослушали лекцию Андрея Владимировича о лечебно-профилактических свойствах «Эвиты» и не задумываясь купили закваску для приготовления этого продукта.

К числу общеоздоровительных, укрепляющих и тонизирующих свойств «Эвиты» относятся: 1) восстановление и укрепление иммунной системы; 2) профилактика вирусных заболеваний; 3) увеличение концентрации гемоглобина; 4) выведение из организма холестерина, тяжелых металлов и радионуклидов; 5) нормализация кислотно-щелочного равновесия.

«Эвиту» уже апробировали в клиниках Москвы среди больных смешанной группы, и ведущие специалисты в разных областях медицины подтвердили ее высокую эффективность. Вот, к примеру, заведующий кафедрой гастроэнтерологии Российского государственного медицинского университета профессор П.Я.Григорьев рекомендует «Эвиту» «...к широкому применению как в качестве диетического питания, так и для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Сегодня известны случаи исцеления с помощью «Эвиты» от колитов, гастритов, энтеритов, язвы двенадцатиперстной кишки, от острых кишеч-

ных заболеваний у детей, дисбактериозов, а также от болезней кожи (нейродермитов, атопических дерматитов). Полезна «Эвита» при онкологических заболеваниях и последствиях лучевой и химиотерапии, при некоторых заболеваниях крови (анемии), для лечения ря-

«Эвиты». Он участвует в кроветворении, обменных процессах, повышении иммунитета, противодействует сосудистым и инфекционным заболеваниям.

Разработка «Эвиты» началась в стране более 40 лет назад, но только в 1995 году она была запатенто-



ЭТО ВАМ НЕ ЙОГУРТ!

да женских болезней, импотенции, для заживления ран.

В чем же целительная сила «Эвиты»? В ее уникальной закваске, которая производит в самом продукте витамины группы В, а также С, А и Е. Причем, в отличие от тех же витаминов в аптечной упаковке, все, что содержится в продукте «Эвита», имеет природное происхождение: витамины, ионы многих элементов, ряд аминокислот, антиоксиданты и др.

Наибольшее лечебное действие на организм оказывает витамин В₁₂ (цианкобаламин), один из важнейших компонентов

вана. Теперь сухая закваска «Эвиты» продается в ряде магазинов и аптек. Не только в Москве, но и в Подмосковье (Истра, Щелково), а также в Ульяновске, Димитровграде.

Сухая закваска является «долгоиграющей», как по срокам хранения (до года), так и по многократности использования (до 5 раз). Она добавляется в молоко, остуженное после кипячения до 40°C.

В зависимости от жирности молока (в диапазоне от 0,5 до 3,5 процентов) меняется и энергетическая ценность «Эвиты» (соответственно от 40 до 59 ккал на 100 г продукта). Более приятный вкус

имеет «Эвита» из жирного молока, однако лечебные свойства усиливаются, наоборот, в продукте, приготовленном из молока пониженной жирности. Можно готовить «Эвиту» и из сухого молочного порошка из расчета 500 г на 4 л воды. Весь процесс изготовления «Эвиты» описан в инструкции, прилагаемой к закваске.

При правильном расходе закваски и соблюдении технологии производства, одной порции закваски хватает примерно на 100 л молока. В этом случае стоимость «Эвиты» составит около 3 процентов от затрат на покупку литрового пакета молока.

Важно заметить, что «кормиться» этим продуктом может и 6-месячный грудничок, и долгожитель. Курс же целенаправленного лечения для взрослых — по 300 г в день (в течение 20 дней) за полчаса до еды.

Я спросил у Андрея Владимировича, есть ли, кроме описанных, еще какие-то рекомендации по использованию закваски. Оказывается, жидкий слой пригоден в косметических целях (обработка рук, маски для лица), а из самого продукта можно готовить творог.

Если не поспешить на закваску, творог получается особенно вкусным и жирным, причем с длительным сроком хранения. Если добавить «Эвиту» в сливки 10-процентной жирности, то получится сметана, равноценная сметане 30-процент-

ной жирности. «Эвита» с фруктовыми смесями — прекрасная альтернатива йогуртам.

«Эвиту» можно использовать во время курса лечения различными медикаментозными препаратами, а также при традиционных методах лечения. Например, недавно разработанный комплексный препарат А.В.Дубинина, позволяющий выводить из организма токсичные метаболиты и корректировать микроэлементный состав при лечении дисбактериоза, оказывает эффективное действие в сочетании с «Эвитой» и последующей фитотерапией.

Наверное, найдется еще много аспектов применения «Эвиты», так как уже сегодня этот продукт с успехом может заменить многие дорогостоящие лекарства. Здесь уместно вспомнить, какое огромное значение кисломолочным продуктам придавал наш выдающийся ученый И.И.Мечников.

К сожалению, промышленное производство «Эвиты» минимально. Поэтому приготовить этот продукт приходится в домашних условиях. И все-таки в некоторых магазинах его уже можно приобрести, например в магазине «Помоги себе сам».

В.Александров

Адрес магазина «Помоги себе сам»: м. «Текстильщики», Культурный центр «Москвич».
Тел. 179-10-20, 179-16-01.

К востоку от Алушты природа черноморского побережья приобретает черты строгой и сдержанной красоты, столь свойственной ландшафту юго-восточного Крыма. Здесь, в 20 километрах от города, у подно-



жия горных склонов на берегу моря уютно расположились деревянные домики базы отдыха «Солнечное».

На три летних месяца «Солнечное» становится лечебно-оздоровительным центром, в котором благодаря профессионалам — врачам фонда «Помоги себе сам» все желаю-

щие могут сделать свой отдых по-настоящему полезным.

Двухнедельный курс в «Солнечном» основан на лечебно-оздоровительных программах, прошедших

ЛЕТО — ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

апробацию в медицинском центре «Помоги себе сам», и очень насыщен. Помимо диагностики по Фоллю и биорезонансной герани с применением гомеопатии, проводятся комплексные психотренинги, сочетающиеся с танцевально-двигательными занятиями.

В июле отдыхающие смогут освоить и уникальную методику самомассажа. Ее автор, доктор Нелли

Петровна Аверина, основываясь на опыте клинической работы, пришла к заключению, что многие заболевания слуха и зрения связаны с нарушением функций внутренних органов и улучшить, например, зрение можно с помощью самомассажа печени и желчного пузыря. Специальный курс упражнений следует осваивать исключительно под руководством врача, так как неправильно выполненный массаж может привести

не к излечению, а, скорее всего, к усугублению болезни.

Дети также могут участвовать в групповых занятиях вместе со взрослыми и обычно делают это с боль-

шим удовольствием. Кроме того, в «Солнечном» проводится специальный курс детской психотерапии своеобразный ликбез для детей и родителей, знакомящий их с азами науки об укреплении собственного здоровья. Разработанная врачом-педиатром Н.П.Авериной методика позволяет наряду с решением проблем родителей сбалансировать физическую и психическую активность ребенка, скорректировать его невротические реакции и поведение, улучшить память, убрать ряд функциональных расстройств.

Важной составляющей предлагаемого курса, направленной на восстановление биохимического баланса в организме, является вегетарианская система питания, а также фитотерапия, которые способствуют выведению из организма различных токсинов и шлаков, то есть его мягкому очищению.

Для ускорения процессов очищения и психосаморегуляции предусмотрен также индивидуальный подбор биологически активных добавок, гомеопатических препаратов и

сборов трав, осуществляемый с помощью электропунктурного тестирования на приборе Фолля.

Любителей пеших прогулок и экзотических видов не оставит равнодушными самый красивый из крымских водопадов — Джур-Джур. Обитателям «Солнечного» доступны восхождение на плато Карабей и спуск в карстовые пещеры, посещение Космодамиановского монастыря и источника Савлух-Су («Исцеляющая вода»), а также многих других близлежащих достопримечательностей Крыма. Кстати, совсем рядом расположен и один из масандровских винзаводов с дегустационным залом.

Напоминаем, что предлагаемый двухнедельный курс противопоказан лицам с тяжелыми психическими заболеваниями, пациентам с декомпенсированной формой сердечной, почечной, печеночной и церебральной недостаточности и рядом других заболеваний. Для прохождения оздоровительного курса желательно иметь выписку из амбулаторно-поликлинической карты.

Информацию о графике заездов оздоровительных групп и любые другие сведения о летнем сезоне на базе отдыха «Солнечное» вы можете получить в справочной службе медицинского центра «Помоги себе сам» по телефонам (095) 179-10-20, 179-16-01.

В этом году цены снижены на 50%.

До встречи в Крыму!

ВОЛОСЫ ПОДСКАЗЫВАЮТ

Все медицинские эксперты с грустью отмечают, что человечество на пороге XXI века стало болеть больше чем когда бы то ни было. Виновники известны: экологическое неблагополучие и стрессы.

А начинаться все может с нарушения в организме баланса микроэлементов, возникающего на фоне функциональных изменений; со временем же усугубляющийся дисбаланс приводит к заболеваниям.

Сотрудники центра биотической медицины «Элемент» и его руководитель кандидат медицинских наук Анатолий Владимирович Скальный широкое лечение заболеваний именно в обнаружении этого дисбаланса и его устранении.

Суть методики, разработанной А.В.Скальным, сводится к анализу содержания микроэлементов в

гноз. Обычно это целый ряд как уже существующих, так и возможных заболеваний.

Результаты исследований по методу доктора Скального, указывающие на скрытую патологию, подтверждаются клиническими обследованиями тех систем организма, которые даже не вызвали беспокойства пациента. Отличительной чертой методики является и то, что она позволяет провести диагностику заочно, по пряди волос, отправленной по почте, и так же получить результаты анализа с интерпретацией, рекомендуемой диетой и программой лечения.

Для читателей газеты, живущих не в Москве (а среди них очень много наших постоянных подписчиков), это очень важно, тем более что получив программу лечения, они смогут через газету выписать и рекомендованные им препараты.

P.S. Редакция попросила сотрудников центра «Элемент» порекомендовать нашим читателям препарат общеукрепляющего характера. Отметив, что

Фонд «Помоги себе сам» и центр биотической медицины «Элемент» предлагают нашим читателям заочную диагностику и лечение нарушений минерального обмена

Для проведения заочной диагностики необходима прядь волос длиной около 3-4 см (непосредственно от корней волос) и толщину с тонкий карандаш, которую следует состричь с затылка, ближе к шее. Волосы должны быть взяты при их обычном гигиеническом состоянии и вложены в отдельный конверт. Химическая завивка, окраска и обесцвечивание не являются затруднением для анализа, однако об этом необходимо сообщить в анкете, которая полностью заполняется и отправляется вместе с волосами. Вместе приложить копии извещения и уже медицинскую справку.

Прядь волос и анкету надо отправить (одновременно с переводом) по почте по адресу: 109153, г.Москва, а/я 1, Чернышкова Ольге Васильевне.

Базовая стоимость заочного обследования с заключением и рекомендациями по лечению, питанию — 550 рублей (срок исполнения 14 дней).

ВОЛОСЫ ПОДСКАЗЫВАЮТ

Все медицинские эксперты с грустью отмечают, что человечество на пороге XXI века стало болеть больше чем когда бы то ни было. Виновники известны: экологическое неблагополучие и стрессы.

А начинаться все может с нарушения в организме баланса микроэлементов, возникающего на фоне функциональных изменений; со временем же усугубляющийся дисбаланс приводит к заболеваниям.

Сотрудники центра биотической медицины «Элемент» и его руководитель кандидат медицинских наук Анатолий Викторович Скальный видят путь к лечению заболеваний именно в обнаружении этого дисбаланса и его устранении.

Суть методики, разработанной А.В.Скальным, сводится к анализу содержания микроэлементов в организме человека по волосам при помощи плазменной-спектрофотометрического анализа. Последующая компьютерная обработка позволяет сравнить полученные данные со средними значениями для пола, возраста и т.п., выявив отклонения. По оценке данных возможен предварительный диа-

гноз. Обычно это целый ряд как уже существующих, так и возможных заболеваний.

Результаты исследований по методу доктора Скального, указывающие на скрытую патологию, подтверждаются клиническими обследованиями тех систем организма, которые даже не вызывали беспокойства пациента. Отличительной чертой методики является и то, что она позволяет провести диагностику заочно, по пряди волос, отправленной по почте, и так же получить результаты анализа с интерпретацией, рекомендуемой диетой и программой лечения.

Для читателей газеты, живущих не в Москве (а среди них очень много наших постоянных подписчиков), это очень важно, тем более что получив программу лечения, они смогут через нашу газету выписать и рекомендованные им препараты.

Р.С. Редакция попросила сотрудников центра «Элемент» порекомендовать нашим читателям препарат общеукрепляющего характера. Отметив, что все-таки самым эффективным будет прием препаратов по индивидуальным показаниям, нам назвали «Гумет-Р» (сироп), который повторяет микроэлементный состав тканей здорового человека и служит стимулятором обменных процессов в организме.

Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

КНИГИ

| Автор | Название | Цена в руб. |
|---------------|--|-------------|
| А.А.Бирюков | «Самомассаж для всех» | 23 |
| Ю.Г.Вилунас | «Дыхание, несущее здоровье» | 25 |
| М.Гоголан | «Законы здоровья» | 30 |
| М.Гоголан | «Прощайтесь с болезнями» | 28 |
| М.Я.Жолондз | «Рак» | 25 |
| Ю.Г.Золотарев | «Учитель П.Иванов Жизнь и учение» | 36 |
| Н.Колокольчик | «Трудные времена. Советы Травинки» | 27 |
| Н.Кудряшова | «Лечение глиной» | 20 |
| Н.Кудряшова | «Лечение лимонами» | 20 |
| С.Н.Лазарев | «Диагностика кармы» I-V тт. Цена за I том | 26 |
| Н.И.Мазнев | «Методика лечения суставных заболеваний» | 15 |
| Н.И.Мазнев | «Народные способы лечения заболеваний» | 26 |
| А.Маловичко | «Диагноз — рак. С чего начинать?» | 24 |
| А.Маловичко | «Очищение крови» | 24 |
| А.Маловичко | «Очищение почек. Мумиё, вода» | 24 |

| Автор | Название | Цена в руб. |
|--------------|---|-------------|
| А.Маловичко | «Очищение суставов» | 24 |
| А.Маловичко | «Очищение эндокринной системы Желудочно-кишечный тракт, печень» | 24 |
| А.Маловичко | «Очищение эндокринной системы Щитовидная железа» | 24 |
| К.Ниши | «Золотые правила здоровья» | 25 |
| Л.И.Сазанова | «Рак излечим» | 22 |
| Т.Свищева | «Рак» | 32 |
| Т.Свищева | «Раку можно противостоять» | 25 |
| Т.Свищева | «Трихомонада — возбудитель рака» | 25 |
| Т.Свищева | «Инфаркт — это рак сердца» | 27 |
| В.Травинка | «Рецепты бабушки Травинки» | 24 |
| Л.Фотина | «Дорога в молодость и здоровье» | 39 |
| М.К.Норбеков | «Тысяча рецептов народной медицины» | 19 |
| В.П.Царев | «Водка и чеснок в народной медицине» | 21 |
| Н.В.Шевченко | «Самолечебник» (переиздание идей оздоровительной системы Г.Бенджамина) | 20 |

ПРЕПАРАТЫ

| | | | |
|------------------|----|---|-----|
| Мумиё (30 табл.) | 38 | Гумет-Р (сироп, 120 мл) — см. ст. «Волосы подсказывают» | 170 |
|------------------|----|---|-----|

Для получения заказа необходимо выслать почтовый перевод по адресу:

109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и названия книг, которые вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать!

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Желающие получить книги наложенным платежом должны прислать письменную заявку, но стоимость в этом случае увеличивается на 20%.

В случае роста цен в связи с инфляцией, разница в стоимости будет взиматься наложенным платежом.

**Фонд «Помоги себе сам»
и центр биотической медицины «Элемент»
предлагают нашим читателям заочную
диагностику и лечение нарушений
минерального обмена**

Для проведения заочной диагностики необходима прядь волос длиной около 3-4 см (непосредственно от корней волос) и толстой с тонкий карандаш, которую следует состричь с затылка, ближе к шее. Волосы должны быть взяты при их обычном гигиеническом состоянии и вложены в отдельный конверт. Химическая завивка, окраска и обесцвечивание не являются препятствием для анализа, однако об этом необходимо сообщить в письме, которое полностью заполняется и отправляется вместе с волосами. Можете приложить копии имеющихся у вас медицинских выписок.

Прядь волос и анкету надо отправить (одновременно с переводом) по почте по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

Базовая стоимость заочного обследования с заключением и рекомендациями по лечению, питанию — 550 рублей (без учета оплаты почтового перевода).

АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество _____

Пол ☐ М ☐ Ж

Дата рождения _____
число, месяц, год

Адрес пациента _____
страна, область, район, город, улица, номер

Где проживал последние 5 лет _____

Где родился _____

Место работы _____
профессия, наименование и характер производства за последние 5 лет

Волосы: ☐ темно-русые ☐ светло-русые
☐ рыжие ☐ шатен
☐ брюнет ☐ блондин
☐ седые

Раса: ☐ европеоид ☐ монголоид ☐ негроид

Окраска волос _____
когда, чем

Хим. завивка _____
когда, чем

Вес _____ кг Рост _____ см

Курение _____ лет _____ сигарет в день

Злоупотребление алкоголем: ☐ да ☐ нет

Питание: ☐ смешанное ☐ вегетарианское
☐ молочно-растительное ☐ мясное

Жалобы _____

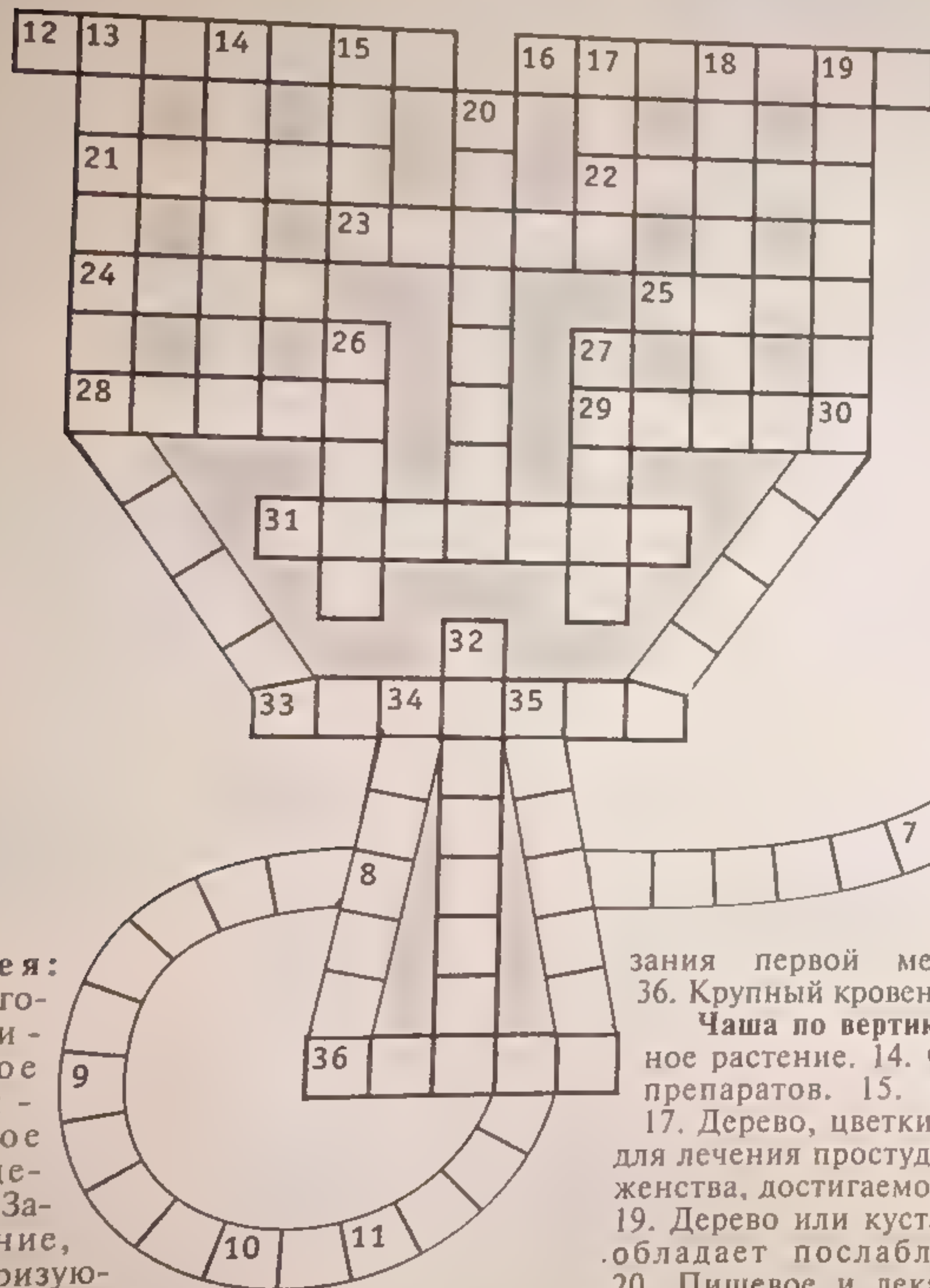
Дата заполнения _____

Подпись _____

Срок получения медицинского заключения с рекомендациями — от 1 до 2 месяцев.

КРОССВОРД

составлен нашим читателем врачом В.В.Тесляковым



Змея:
1. Благо-
твори-
тельное
меди-
цинское
учрежде-
ние. 2. За-
болевание,
характеризую-
щееся нарушени-
ем процесса всасы-
вания в тонкой кишке. 3.
Лекарственное растение семейства амари-
лисовых. 4. Репродуктивный орган женщи-
ны. 5. Лекарственное сырье, получаемое из
некоторых тканей растений. 6. Доброкачест-
венная сосудистая опухоль. 7. Жаропонижа-
ющее и болеутоляющее средство. 8. Лекарст-
венное и декоративное растение семейства
сложноцветных. 9. Дерево семейства туто-
вых, плоды и листья которого используют в
народной медицине. 10. Злокачественная
опухоль. 11. Воспаление толстой кишки.

Чаша по горизонтали: 12. Лекарственное
и пищевое растение. 16. Медицинский ста-

зания первой медицинской помощи.
36. Крупный кровеносный сосуд.

Чаша по вертикали: 13. Насекомояд-
ное растение. 14. Форма лекарственных
препаратов. 15. Кровеносный сосуд.
17. Дерево, цветки которого применяют
для лечения простуды. 18. Состояние бла-
женства, достигаемое в гимнастике йогов.
19. Дерево или кустарник, кора которого
обладает послабляющим действием.
20. Пищевое и лекарственное растение,
обладающее мочегонным действием.
26. Лекарственное растение, входящее в
состав таблеток от кашля. 27. Страховой
медицинский документ. 28. Воспаление
нёбных миндалин. 30. Лекарственное рас-
тение, обладающее кровоостанавливаю-
щим действием. 32. Медицинская профес-
сия. 34. Симптом некоторых состояний
желудка, кишечника, гипертонии. 35. Лес-
ная лекарственная ягода.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 5

1. Айтматов. 2. Виолетта. 3. Атланта.
4. «Айболит». 5. Тайфун. 6. Нитроглице-
рин. 7. Новелла. 8. Адмирал. 9. «Лолита».

В начале лета в русских деревнях бытовал такой обычай: парни подкарауливали девушек, несущих на коромыслах ведра с водой, и бросали туда березовые веточки. После этого девушки старались идти тихонько, осторожно, чтобы не расплескать воду: в каждой уроненной капле — утраченное счастье.

Название первого лет-
него месяца восходит к
имени древнеримской бо-
гини Юноны, покрови-
тельницы брака и дето-
рождения. Славянское же
древнее его название —
кресец (от слова «крес» —
небесный огонь), корен-
ные русские — изок (куз-
нечик) или червень (кра-
сивый, красный).

Праздники июня с
глубочайшей древности
посвящались молениям о
дожде, тепле и будущем
урожае. «Июнь родит, а
не поле, не земля хлеб

день памяти благоверно-
го великого князя Дими-
трия Донского, победив-
шего на Куликовом поле
хана Мамаю.

3 июня — Олена Ляня-
ница. В старину в этот
день сеяли лен. Подмеча-
ли: если ненастно, быть
всей осени дождливой.

Православная Цер-
ковь в этот день чтит па-
мять равноапостольных
Константина и Елены.
Византийский импера-
тор Константин издал в
313 году Миланский вер-
дикт о веротерпимости, и

если касаться лепестками
шиповника лица, оно
просветлеет, делается
чище и нежнее. От раз-
ных болезней, особенно
если одолевает худоба,
дышали ароматным теп-
лым воздухом у цветуще-
го шиповника. Церковь
этот день посвящает па-
мяти всех святых.

7 июня — Иванов
день. Считали, что в этот
день следует остерегаться
«вредной» росы. По пра-
вославному календарю,
празднуется Третье об-
ретение главы Иоанна
Предтечи и начинается
Петров пост.

10 июня — Никита Гу-
сятник, чествовали гусей.

12 июня — Исаакий
Змеевик. По старинным
преданиям, в этот день
царь змей Василиск (вол-
шебное существо, убива-
ющее взглядом или дыха-
нием) проводит змеиные
свадьбы. Под взглядом
Василиска все живое
превращалось в камень.
Спасение от него было в
зеркале: как только он
увидит себя, то сам обра-
тится в камень.

18 июня — время самых
коротких, как говорили
воробьиных, ночей.

19 июня — день Илла-
риона, покровителя ого-
родных работ, особенно
прополки: «Илларион —
дурную траву вон».

21 июня — день Фе-
дота Колодезника, луч-
шее время для отыска-
ния мест, где следует
рыть колодцы. Для это-
го на земле расставляли
сковороды и там, где до
полудня сковорода ос-
тавалась влажной, копа-
ли колодец.

25 июня — летний
Солнцеворот: «Солнце на
зиму, а лето на жару».

26 июня — Акулина-

ИЮНЬ

В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ —
ПРАЗДНИКИВАСИЛЬКОВЫЕ ДНИ,
ВОРОБЬИНЫЕ НОЧИ

родит, а небо». Из сла-
вянских языческих богов
особенно чествовали Пе-
руна, повелителя небес-
ных вод. Купание в реках
и озерах воспринималось
как магическое действие,
способствующее тому,
чтобы Перун отомкнул
своим волшебным клю-
чом небесные воды. Ку-

после трехсот лет гоне-
ний христиане получили
возможность открыто
исповедовать свою веру.
Царица Елена, по пред-
анию, отправилась в Ие-
русалим на поиски Крес-
та, на котором был рас-
пят Иисус Христос, и об-
рела его в 326 году.

лисовых. 4. Репродуктивный орган женщины. 5. Лекарственное сырье, получаемое из некоторых тканей растений. 6. Доброкачественная сосудистая опухоль. 7. Жаропонижающее и болеутоляющее средство. 8. Лекарственное и декоративное растение семейства сложноцветных. 9. Дерево семейства тутовых, плоды и листья которого используют в народной медицине. 10. Злокачественная опухоль. 11. Воспаление толстой кишки.

Чаша по горизонтали: 12. Лекарственное и пищевое растение. 16. Медицинский стационар. 21. Известный древнеримский врач. 22. Климатический и грязевой курорт в Эстонии. 23. Приступы удушья. 24. Японский врач, автор системы оздоровления. 25. Курорт в Крыму. 28. Персонаж греческой мифологии, раненный в пятку. 29. Ферментный препарат. 31. Воспаление роговицы глаза. 33. Набор индивидуальных средств для ока-

26. Лекарственное растение, входящее в состав таблеток от кашля. 27. Страховой медицинский документ. 28. Воспаление небных миндалин. 30. Лекарственное растение, обладающее кровоостанавливающим действием. 32. Медицинская профессия. 34. Симптом некоторых состояний желудка, кишечника, гипертонии. 35. Лесная лекарственная ягода.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 5

1. Айтматов. 2. Виолетта. 3. Атланта. 4. «Айболит». 5. Тайфун. 6. Нитроглицерин. 7. Новелла. 8. Адмирал. 9. «Лолита». 10. Антилопа. 11. Аперитив. 12. Вывих. 13. Хирургия. 14. Ярило. 15. Офорт. 16. Тремоло. 17. Обертон. 18. Носорог. 19. Гаичка. 20. Асеев. 21. Вирусология. 22. Ядрица. 23. Адреналин. 24. Наигрыш. 25. Шарманка. 26. Анаграмма. 27. Аверс. 28. Смородина. 29. Арина.

ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

● ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д. 2, тел. 254-05-62, 254-39-21

● ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр. 1, тел. 203-07-98

● ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д. 13, тел. 256-06-00

● ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 7/9, тел. 264-82-72

● ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98

● ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 953-98-07

● ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 7, тел. 110-77-60

● ст.м. «Выхино», ул. Вешняковская, д. 39, тел. 374-89-33

● ст.м. «Комсомольская», ул. Новорязанская, д. 26, тел. 261-03-26

● ст.м. «Пушкинская», Б. Путинковский пер., д. 3, тел. 299-07-69, 299-26-46

● ст.м. «Юго-Западная», пр. Вернадского, д. 109, тел. 433-05-93

● ст.м. «Текстильщики», 1-ый Саратовский пр., д. 5, стр. 2, тел. 178-98-64

ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!

На нашу газету
можно подписаться
с любого месяца в любом
отделении связи.

Подписной индекс
по каталогу агентства
«Роспечать» —

32620.

ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРИГЛАШАЕТ

на дни ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

которые проводятся
в малом зале

Культурного центра «Москвич»
(м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

ВОРОБЬИНЫЕ НОЧИ

родит, а небо». Из славянских языческих богов особенно чествовали Перуна, повелителя небесных вод. Купание в реках и озерах воспринималось как магическое действие, способствующее тому, чтобы Перун отомкнул своим волшебным ключом небесные воды. Как правило, этот обряд доверяли детям.

Народный календарь в июне богат знаменательными днями, и все они так или иначе связаны с попытками повлиять на природу, предотвратить самую страшную беду — голод.

1 июня — Крапивное заговенье. Последний раз варили обрядовую еду — щи из молодых побегов крапивы. Крапивными вениками обжигали друг друга, веря, что это будет способствовать росту зелени и детей (кстати, по современному календарю, это День защиты детей).

По православному календарю, 1 июня —

после трехсот лет гонений христиане получили возможность открыто исповедовать свою веру. Царица Елена, по преданию, отправилась в Иерусалим на поиски Креста, на котором был распят Иисус Христос, и обрела его в 326 году.

На 3 июня приходится и Сретение Владимирской иконы Божьей Матери; праздник связан с памятью о чудесном избавлении Москвы от нашествия крымского хана Махмет-Гирея в 1521 году с помощью этой иконы. По преданию, она — первое и единственное изображение Богоматери, написанное с натуры апостолом Лукой.

4 июня — Васильков день, праздник полевых цветов.

6 июня — День шиповника, северной розы. В старину у куста шиповника совершали сокровеннейшие обряды, молились, чтобы успокоить свою душу. Верили, что

шнее время для отыскания мест, где следует рыть колодцы. Для этого на земле расставляли сковороды и там, где до полудня сковорода оставалась влажной, копали колодец.

Солнцеворот: «Солнце на зиму, а лето на жару».

26 июня — Акулина-задери хвосты. Это странное название дня происходит от обилия мух и оводов.

30 июня — день святого Мануила. Считалось, что на Мануила опасно гулять в лесу: лешие заманивают и напускают туманы — «молочные реки».

Июньские приметы: частые зарницы — к хорошему урожаю. По старинным советам, в июне полезно для сердца каждое утро пить колодезную воду.

Символы июня: цветок — роза, шиповник; камень — жемчуг, символизирующий воду. Считается, что внутренним светом он озаряет семью и дарит супружеское счастье.

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».
E-mail: fpss@glasnet.ru
www.easycor.ru/fpss

Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоградский проспект, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

Ежемесячное приложение к газете
«Помоги себе сам» — газета «Турист-клуб»

Тел./факс редакции — (095) 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,
Светлана Лютова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани

фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков

верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар

корректор — Галина Сенявская

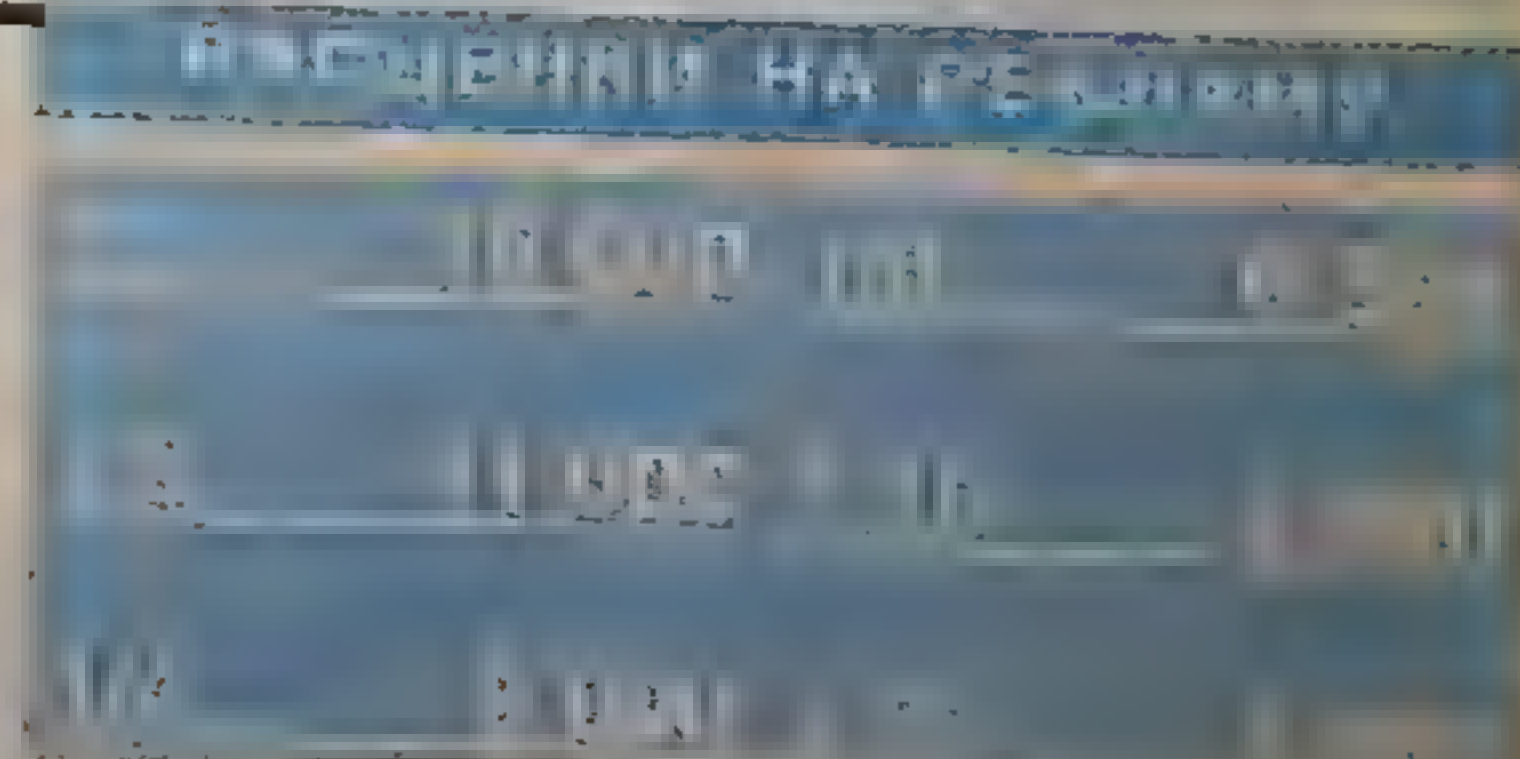
Газета зарегистрирована Министерством
печати и информации 19.07.95
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства
«Пресса»

Заказ № 12903 Тираж 100 000

Подписано в печать 27.05.99

Подписные индексы по каталогу агентства
«Роспечать» — 32620 и 33108



Подписной
ИНДЕКС: 10096

ВКУ-УСНО

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

№ 6 (18)
2004 г.



Чудеса за полчаса

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ

номера:

БУТЕРБРОД
просится в рот
3 стр.

СУП
готовим в темпе
5 стр.

ДВА ОБЕДА
деловой женщины
6 стр.

ТОСТИ
на пороге
7 — 10 стр.

УЖИН
за 20 минут
12 — 13 стр.

Быстрая
ВЫПЕЧКА
14 — 15 стр.

ПЕЛЬМЕНИ

В томатном соусе

8 стр.



ОЧИСТИТЬ! НАРЕЗАТЬ! ПЕРЕМЕШАТЬ!

Салат из помидоров с зеленым горошком

Состав: 4 — 6 очень спелых помидоров средней величины, 1 банка зеленого горошка, 1 большая луковица, 3 вареных яйца, 2 ст. л. майонеза, зелень, перец, соль.

Лук нарезать тончайшими кольцами, сложить в дуршлаг и погрузить на пару минут в кипятка. Затем стряхнуть. Помидоры нарезать поперек кружочками, добавить горошек, нарезанные яйца, соль, перец, майонез. Добавить любую зелень (базилик и петрушку), но не слишком много. Можно добавить немного ветчины, нарезанной соломкой. Все аккуратно смешать.



Салат из свежей капусты

Состав: 1/2 кочана свежей капусты, 1 большой помидор, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, майонез, 2 ст. л. клюквы, перец, зелень, соль.

Мелко нашинковать капусту, нарезать полосками помидор, мелко нарезать огурцы, лук — полукольцами, поперчить черным перцем, посолить, добавить растительное масло и майонез, все перемешать, украсить измельченной зеленью, ягодами.



Альпийский салат

Состав: 1 банка красной фасоли (или отварить 100 — 200 г самим), 1 банка кукурузы, 2 крупных фиолетовых луковицы, 1/2 стакана винного уксуса, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 г хмели-сунели, 1 г молотого кориандра, 1 г перца, 1 г имбиря.

Заранее (за несколько часов) замариновать лук: порезать, сбрызнуть уксусом или кислым вином, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, заправить маслом, перемешать.

Можно добавить вареный картофель. Выглядит очень красиво, представьте себе: красная фасоль и желтая кукуруза. А главное — вкусно и сытно. Хорошо под молодое красное вино.

Яйца с сельдью

Состав: 1 яйцо, 15 г филе сельди, 10 г масла сливочного, 10 г майонеза, зелень.

Яйца, сваренные вкрутую, очистить и разрезать вдоль пополам, срезав с боков белок (для устойчивости). Вынутые желтки протереть через сито, соединить со взбитым сливочным маслом и протертой сельдью и наполнить яйца горкой. Сверху сделать сетку из майонеза и положить букетик мелко рубленой зелени, украсить мелкими точками из томата.

Начинку можно приготовить из филе килек, анчоусов, кефали и др.

Салат из сельдерея и яблок

Состав: 50 г яблок, 40 г сельдерея, 40 г орехов, 30 г майонеза, 10 г салата зеленого, перец по вкусу.

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и изрубить не очень мелко. Все смешать, заправить майонезом, солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Салат из фруктов

Состав: 30 г яблок, 30 г груш, 30 г абрикосов, 30 г слив, 30 г персиков, 40 г майонеза со сметаной, 3 г сахарной пудры, 1 лимон (для сока).

Яблоки и груши (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, абрикосы, персики, сливы — дольками (косточки удалить). Заправить фрукты майонезом со сметаной, добавить соль, сахарную пудру и сок лимона.

Салатик для гурманов

Состав: 1 свежий огурец, зелень (петрушка, укроп, черемша, базилик, зеленый лук), 300 г сыра «Адыгейского» или соевого сыра «Тофу», 2 ст. л. майонеза.

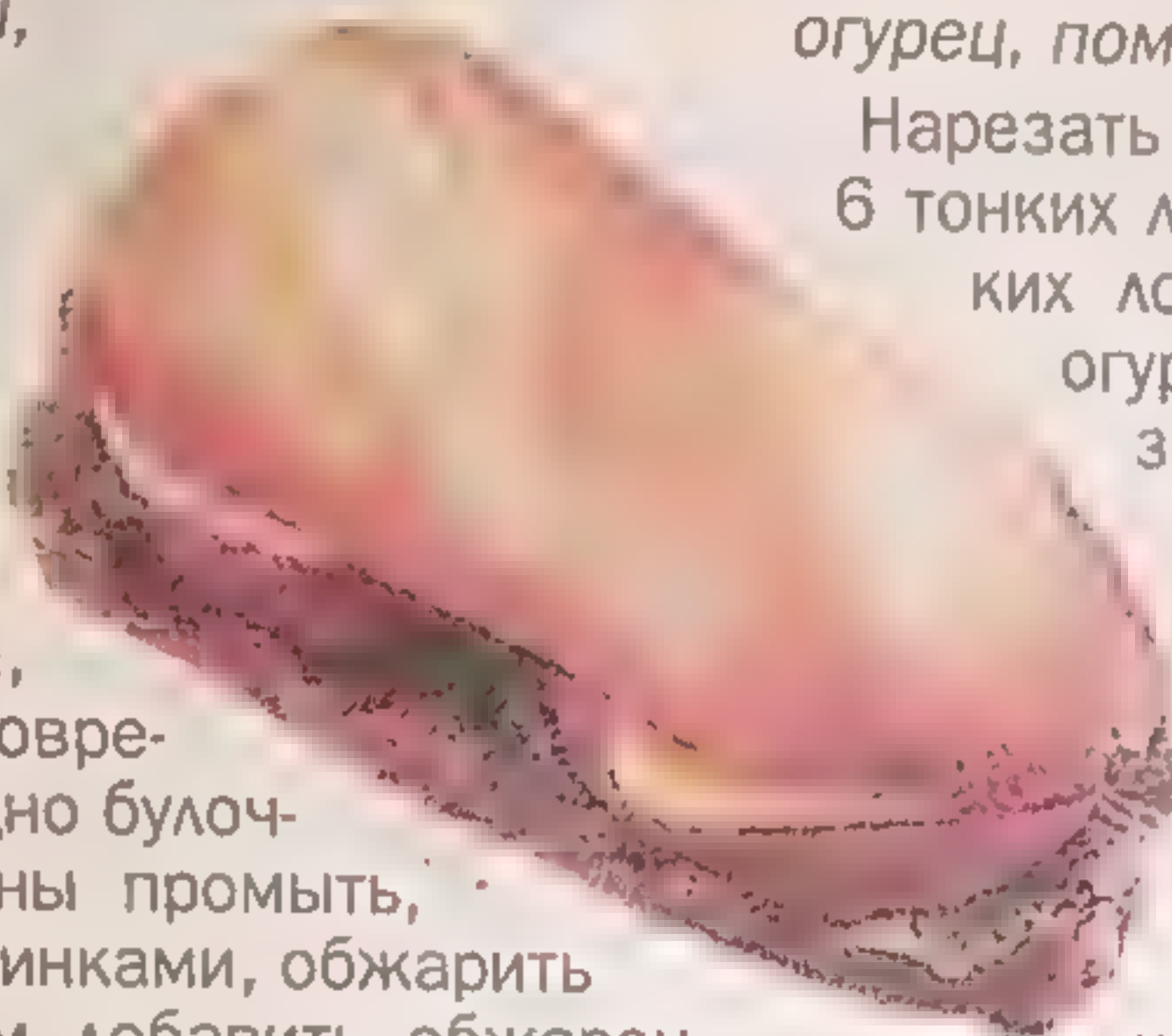
Сыр, огурец порезать кубиками, покрошить зелень, посолить и заправить майонезом. Приятного аппетита. Ну очень вкусно!

БУТЕРБРОД ПРОСИТСЯ В РОТ

Булочки с грибами

Состав: 8 булочек круглых (как для гамбургеров), 500 г шампиньонов, 2 — 3 луковицы, 150 г сметаны, 150 г сыра, соль.

С маленьких круглых булочек срезать «крышечки», вынуть мякиш, стараясь не повредить стенки и дно булочек. Шампиньоны промыть, нарезать пластинками, обжарить в масле, затем добавить обжаренный отдельно репчатый лук, посолить и потушить все вместе еще 5 — 7 минут. Начинить булочки жареными грибами, в каждую сверху положить по чайной ложке сметаны, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при температуре 200 градусов, держать 10 — 15 минут.



Канадский бутерброд

Состав: 500 г хлеба белого или черного по вкусу, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 100 г шпротов, 150 г сыра, 2 маринованных огурца, 1 лимон.

Хлеб порезать, подсушить в тостере или обжарить в масле. Раздавить чеснок в майонез и намазать хлеб этой смесью. Сверху положить шпроты (2 — 3 шт. в зависимости от размера хлеба), кусочек маринованного огурца, кусочек сыра и половинку кружочка лимона.

Многослойный бутерброд

Состав: хлеб, колбаса, яйцо, сыр, кетчуп, укроп, петрушка, салат, огурец, помидор, майонез.

Нарезать 3 тонких ломтика хлеба, 6 тонких ломтиков колбасы, 6 тонких ломтиков сыра. Нарезать огурец с помидором. Намазать на кусок хлеба кетчуп, положить на хлеб кусочек колбаски, на колбасу салат, на салат помазанный майонезом кусок хлеба, на хлеб застелить огурцы, на огурчики ломтики сыра, на сыр жареное яйцо, на яйцо салат, на салат кетчуп, на кетчуп хлеб, все в духовку на 3 мин.



Бутерброд нежный

Состав: 1 — 2 ст. л. майонеза, 1 луковица, 1 яйцо, 100 г сыра (можно все на глаз), соль, специи по вкусу, батон, порезанный для бутербродов.

Лук порезать, как в салат, сыр натереть на терке, добавить сырое яйцо, майонез, соль, специи. Не переборщите майонеза, иначе все потечет! На разогретую сковороду положить куски хлеба, сверху на каждый слой полученной сырной массы, закрыть крышкой, подождать, пока нижняя часть хлеба обжарится, затем перевернуть бутерброды массой на сковороду, жарить до готовности примерно 2 минуты. Прежде чем снимать бутерброды, лучше слегка охладить сковороду, чтоб сыр немного загустел.

Бутерброды с перцем

Состав: черный хлеб, 2 плавленных сырка, 3 яйца, 1 сладкий перец, 3 — 4 крабовых палочки, 2 зубчика чеснока, зелень.

Сырки натереть на крупной терке, яйца порубить, перец и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, все перемешать, заправить майонезом. Смесь намазывать на кусочки хлеба, сверху посыпать измельченной зеленью.

Бутерброд со шпротами

Состав: 1 банка шпрот, майонез, 1/2 батона, чеснок, соленые огурцы.

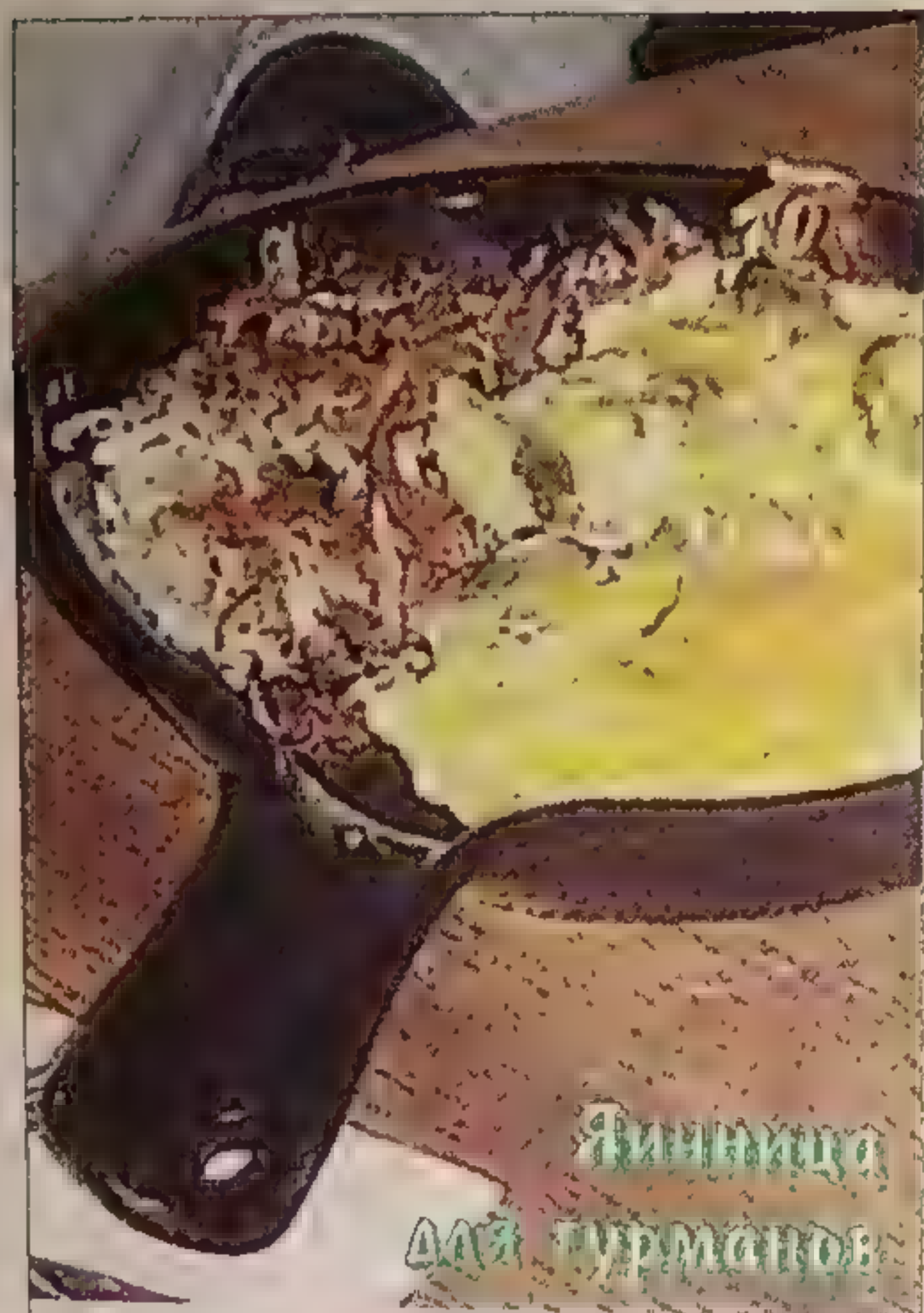
Хлеб нарезать, натереть чесноком, смазать одну сторону ломтиков хлеба майонезом, положить сверху тонко порезанный огурчик и шпроты. Запекать в духовке 15 минут при небольшой температуре.

Бутерброд со скумбрией

Состав: 4 ломтика хлеба, 8 ломтиков скумбрии холодного копчения (филе), 4 кружочка огурцов свежих, 4 дольки помидоров, 2 ст. л. масла сливочного, 4 дольки яйца.

Намажьте ломтики хлеба маслом. На середину каждого ломтика положите кружочек огурца, на него — ломтики рыбы. Украсьте дольками помидора и яйца.





Состав: 1 ананас (средних размеров), 3 яйца, 1,5 или 2 луковицы, 150 — 200 г сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Ананас и лук нарезать мелкими кубиками. Все вместе обжарить на среднем огне до образования золотистой корочки на луке. Разбить яйца, посолить, поперчить, плиту перевести на минимальный огонь. Через пять минут можно подавать на стол.

Яичница «Гнездышки»

Состав: 4 яйца, 50 г сыра, 4 — 5 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Аккуратно отделить белки от желтков. Белки взбить в пену, добавить чуть-чуть соли и опять взбить. Выложить их на смазанную маслом сковородку, посыпать тертым сыром. Аккуратно сделать маленькой ложечкой углубления по количеству желтков и в них так же аккуратно выложить желтки. Желтки получаются как бы в гнезде. Слегка посолить. Сверху смазать сметаной или майонезом и посыпать остатками сыра. Поставить в духовку на 7 минут.

Рис, обжаренный в яйце

В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте в нем ломтики бекона до хрустящей корочки, добавьте нарезанный полосками острый красный перчик, сладкий зеленый перец и мелко порезанный зеленый лук, все хорошо перемешайте, готовьте 1 минуту. Разбейте 2 — 3 яйца, перемешайте и готовьте еще 1 минуту. Выложите 200 г готового риса, влейте около 3 ст. л. соевого соуса. Перемешайте. Можно подавать.

НЕ ТОЛЬКО ВСМЯТКУ

Яичница «Любительская»

Состав: 2 яйца, 25 г ветчины вареной, 20 г колбасы «Любительской», 20 г шампиньонов, 10 г сала свиного топленого, 30 г томатного соуса, перца, укропа.

Вареные ветчину и колбасу нарезать ломтиками, обжарить на порционной сковороде, добавить припущенные мелко нарезанные шампиньоны или белые грибы, хорошо прогреть, влить томатный соус, довести до кипения, выпустить 2 яйца, посолить, посыпать перцем, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в жарочном шкафу.

При подаче желток посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат с яйцами и беконом

Листья салата промойте, обсушите и произвольно нарежьте (желательно порвать руками), выложите в большую салатницу. Добавьте хорошо обжаренные ломтики бекона и 3 — 4 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных на четыре части. Заправьте соусом из растительного масла, смешанного с ложкой винного уксуса.

Яйца в сметане

Состав: 4 яйца, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. л. укропа, 1/3 ч. л. соли.

Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10 — 15 минут, посыпать укропом и подать к столу.

Яйца с помидорами

Состав: 2 яйца, 10 г сливочного масла, 150 г свежих помидоров, 40 г соуса мадера, перец, зелень.

В кокетнице растопить сливочное масло, выпустить яйца, посыпать солью и перцем, запечь в жарочном шкафу. При подаче на яйца положить припущенные свежие помидоры, полить соусом мадера и посыпать зеленью.

Закуска из запеченных яиц

В кокетницы или порционные формочки разложите по ломтику помидора, подсолите, поперчите, очень аккуратно в каждую разбейте яйца — так, чтобы не растекся желток, сверху выложите по 1 ст. л. жирных сливок. Запекайте в духовке в течение 15 минут. Дайте постоять две — три минуты. Подавайте.

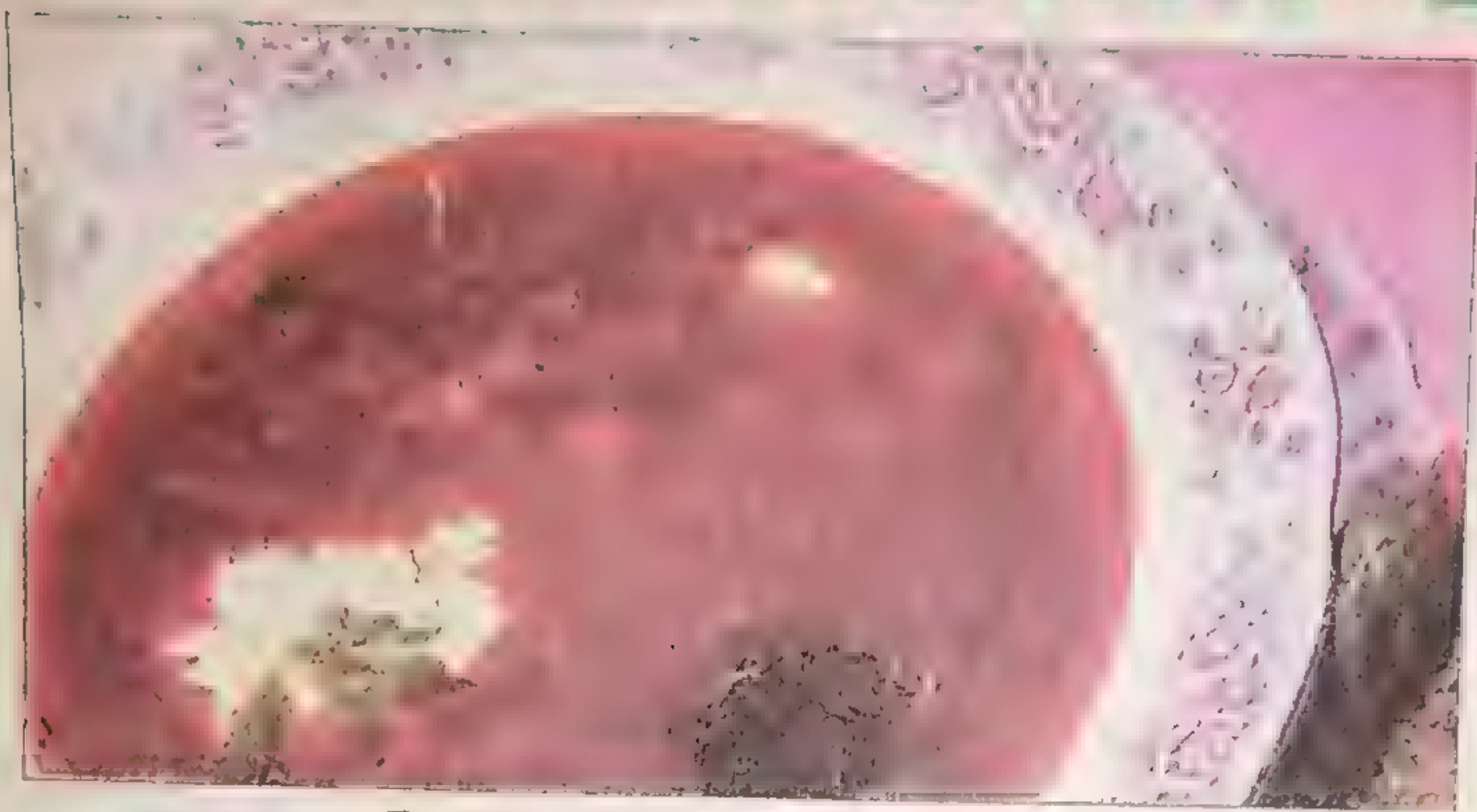
Яйца в красном соусе

Состав: по 2 яйца на порцию, сметана, томатная паста, тертый сыр, соль.

Поставить кастрюлю на медленный огонь, положить в нее томатную пасту, сметану, часть сыра, соль, перемешать в однородную массу. Отдельно в огнеупорную миску вбить по 2 яйца на порцию, так, чтобы желток остался целым. Поставить на несколько минут в горячую духовку. Вынуть, залить горячим соусом, посыпать оставшимся тертым сыром и снова поставить в духовку на несколько минут.



СУП ГОТОВИМ В ТЕМПЕ



Томатный суп

Состав: 1 л томатного сока, кусок копченой грудинки, большая луковица, банка консервированной кукурузы, пакет сметаны и пучок зелени.

Порезать грудинку и жарить ее на горячей сковороде. Как начнет вытапливаться сало, добавить лук и тушить до светлорыжевого цвета. Порезать зелень. Вылить в кастрюлю томатный сок, положить кукурузу (непременно вместе с жидкостью) и добавить грудинку с луком со сковородки. Соль, перец — по вкусу. Покипятить пять минут. В каждую тарелку положить сметану и зелень.

Огуречный суп

Состав: 1 огурец, 2 небольшие луковицы, 250 мл куриного бульона, соль, перец, 1 пучок укропа.

Огурец и лук очистить, порезать и потомить в разогретом курином бульоне на медленном огне около 10 мин. Затем огурцы и лук размельчить миксером до пюреобразного состояния. В суп добавить соль и перец, поставить в холодильник. Холодный суп посыпать мелко нарезанным укропом.

Супчик с колбасой

Взять 4 — 5 картофелин, нарезать их кубиками и поставить варить на 10 — 15 минут. Две луковицы мелко порезать и обжарить их на растительном масле до золотистого цвета. Добавить 200 г вареной колбасы, нарезанной мелкими кубиками. Все вместе подрумянить. Выложить колбасу в картофель и довести до кипения. Заправить 2 ст. л. томатной пасты, посолить. Сверху посыпать зеленью.

Суп-пюре из кукурузы

Состав: 1 банка кукурузы консервированной, 2 ст. л. муки, 3 стакана воды, 3 стакана молока, 4 ст. л. масла сливочного, соль по вкусу.

Консервированную кукурузу пропустите через мясорубку, залейте водой и вскипятите. Отдельно на сковороде слегка обжарьте муку на сливочном масле, залейте ее горячим молоком, хорошо размешайте и доведите до кипения. Вылейте эту массу в кастрюлю с кукурузой, посолите и варите 15 — 20 минут. По желанию суп можно протереть через сито и снова прогреть. Перед подачей на стол заправьте суп маслом. К супу можно подать гренки или кукурузные хлопья.

Супчик

Состав: 3 л воды, 1 луковица, 300 г курицы (окорок), 1 — 2 шт. картофеля, соль, перец черный карри, яйца, сметана.

Варим куриный бульон, можно даже из окорка. Когда курица будет готова, выловить ее из воды, аккуратно очистить от костей, нарезать небольшими кусочками и скинуть их обратно в бульон. Нарезать небольшую луковицу и, не обжаривая, скинуть в бульончик. Минут через 15, когда луковица практически растворится, добавить картофель, порезанный кубиками. Посолить, поперчить черным перчиком, желательнее добавить приправу карри и варить до готовности картошки (7 — 10 минут). В тарелку с супчиком покрошить сваренное вкрутую яйцо и добавить сметаны по вкусу.

Суп на скорую руку

Состав: 1 — 2 банки кильки в томате, 2 — 4 шт. картофеля, 2 луковицы, 1 морковь.

Поставить картофель варить в воде. За 5 — 7 мин. до готовности выложить консервы. Добавить пассерованный лук и морковь. Приправить солью и перцем. Закрыть, довести до кипения и оставить минут на 20.

Суп витаминный сборный

Состав: 150 г зеленого горошка, 100 г белых кореньев (петрушка, пастернак), 100 г моркови, 350 г цветной капусты, 250 г картофеля, 2 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 1,5 л воды, зелень петрушки.

Коренья и морковь нарезать небольшими кружочками, сложить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, залить водой и варить до полуготовности. Положить нарезанный картофель, разобранную на соцветия цветную капусту и варить все до мягкости. Отдельно муку подсушить на сковороде, смешать с маслом, развести овощным отваром, процедить и влить в суп. Когда закипит, заправить яичным желтком, взбитым с солью. При подаче на стол посыпать зеленью.



Закуска из сельди с салатом из редиса

Состав: сельдь, зеленый лук, помидоры, редис, майонез.

Сельдь очистить от костей и вымачивать в течение 3 — 5 часов в молоке, а затем 2 — 3 часа — в крепком чае (это можно сделать заранее). Салат из мелко нарезанного редиса и зеленого лука заправить майонезом. Выложить сельдь и салат на тарелку и украсить зеленым луком и помидорами.



рами.

Сырный суп

Состав: 80 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, мускатный орех, 125 г бульона, 30 г репчатого лука, 2 небольших ломтика хлеба, 1 ст. л. муки, 250 г молока, соль, молотый перец.

Пассеровать лук с маслом, приготовить мучную заправку, разбавить ее молоком и бульоном, добавить тертый сыр, прогреть смесь в супе. Соль и перец по вкусу. Обжарить хлеб и в

тарелке залить его горячим супом.

Овощное рагу

Состав: 750 г брюссельской капусты, 600 г картофеля, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. топленого масла, 200 мл овощного бульона, 1 банка томатов (400 г), 100 г маслин, 200 г брынзы, 2 — 3 ст. л. уксуса, молотый перец, немного тимьяна.

Капусту варить в подсоленной воде 8 минут. Картофель нарезать кубиками и поджарить в топленом масле. Чеснок порубить и добавить в сковороду. Влить бульон, приправить солью, перцем, тимьяном и варить 8 минут.

Откинуть на дуршлаг капусту и добавить ее к картофелю вместе с томатами. Тушить 5 минут.

Мелко нарезать маслины и добавить к овощам. Приправить рагу ук-

ДВА ОБЕДА ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

Овощной салат с тефтелями

Мясной фарш смешиваем с мелко нарубленным репчатым луком, пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке или воде и отжатым, яйцом, солью и молотым перцем. Массу тщательно вымешиваем и скатываем шарики величиной чуть крупнее грецкого ореха. Обваливаем их в муке и обжариваем в разогретом жире.

На гарнир — свежие или слегка обжаренные овощи. Их моем, чистим, нарезаем крупной соломкой или кружками и обжариваем в хорошо разогретом масле.

Овощи выкладываем на сковородку с интервалом 2 — 3 минуты в такой последовательности: морковь, цветная капуста, цуккини, репчатый лук, сладкий перец.

Обжариваем не более 7 — 10 минут.

Рыбный суп

Состав: 2 кг рыбы, 150 г зеленого перца, соль по вкусу, 3 луковицы, 30 г перца.

Рыбу очистить, выпотрошить, с обеих сторон позвоночника отделить мякоть и с получившихся двух филе стянуть кожу. Филе, а также икру и молоки нарезать кусками в 2 — 3 см толщиной, слегка посолить и положить в холодильник. Из остатков рыбы сварить бульон,

положив в него лук. Когда бульон будет готов, процедить его, гущу растолочь (или протереть сквозь сито) и положить обратно в бульон. Поставить суп опять на огонь. Когда он закипит, положить в него перец. Перед подачей на стол в суп положить куски рыбы и варить около 10 минут.

Сыр с соусом из огурцов и помидоров

Состав: 1 маленький огурец, 4 помидора, 1 красная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, по 2 ст. л. оливкового масла и муки, 8 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, соль, перец, 8 толстых ломтиков сыра (например, гауда) по 60 г, 2 ст. л. топленого масла.



Огурец очистить и нарезать мелкими кубиками. Помидоры нарезать кубиками. Положить в миску с огурцами. Смешать лимонный сок, соль, перец, растительное масло и полить овощи.

Высыпать на отдельные тарелки муку и сухари. Взбить яйца в глубокой тарелке и поперчить их. Срезать с сыра корку и по очереди обваливать в муке, яйцах и панировочных сухарях.

Обжарить сыр в топленом масле на среднем огне с каждой стороны по 3 минуты. Разложить по предварительно нагретым тарелкам с соусом и листовым салатом.





Свинина в кляре

Состав: 1 кг свинины, 1 стакан молока, 1,5 стакана муки, 2 яйца, соль, перец, оливковое масло, овощи для гарнира.

Мякоть свинины без костей и верхнего слоя жира разделить на куски (по 250 — 300 г на одну порцию). Каждый кусок отбить, посыпать солью и перцем. Отдельно приготовить кляр: муку растереть с яйцами, развести молоком, хорошо взбить, чтобы не было комочков. В сковороде разогреть оливковое масло. С помощью вилки каждый кусок по отдельности обмакнуть в кляр и обжарить в жире с обеих сторон. Подавать на тарелках с овощами.

Макароны с кабачками

Состав: 300 г макарон, 2 ч. л. оливкового масла, 3 небольших кабачка, 1/2 ч. л. соли, 4 помидора (нарезать), 1/4 стакана сметаны, 3/4 стакана брынзы, зелень для украшения.

Для соуса: 1 стакан базилика, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сыра, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, 1 ст. л. воды.

Отварите макароны в подсоленной воде. На оливковом масле обжарьте кабачки, накройте крышкой и готовьте до мягкости. Добавьте помидоры и тушите 2 минуты.

Для соуса: Взбейте в миксере все ингредиенты. Положите соль и соус в смесь кабачков с помидорами. Нагрейте до кипения.

Взбейте сметану с брынзой в миксере. Разложите по тарелкам макароны и кабачки, украсьте ложкой брынзы со сметаной и зеленью.

Тушеная рыба

Состав: 0,5 кг рыбы, 1 морковь, 2 луковицы, 250 г майонеза, 100 г сыра, перец красный, черный по вкусу.

Рыбу отварить до полуготовности. Пожарить лук с морковью в растительном масле. Разделанную на большие куски рыбу положить в глубокую сковороду, сверху — лук с морковью и залить бульоном, чтобы он не до конца покрывал рыбу. В майонез добавить перец, полить им рыбу, посыпать толстым слоем тертого сыра, накрыть крышкой и поставить на огонь или в духовку на 15 — 20 минут.

Быстрый плов с курицей

Состав: 50 г оливкового масла, 2 луковицы (нарезать кольцами), 600 г отварного длиннозернистого риса, 300 г отварных куриных грудок, 4 ст. л. зелени кинзы.

На оливковом масле в сковороде обжарьте лук до золотистого цвета. Положите сваренный рис, нарезанную курицу, добавьте специи для плова. Прогрейте в течение 5 минут. Готовый плов посыпьте зеленью.

Овощное рагу

Состав: 6 шт. картофеля, 300 г тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 3 помидора.

Обжарить на сковороде репчатый лук с морковью. Когда лук станет золотистым, добавить нарезанный картофель и жарить 10 — 15 мин. Добавить нарезанную тыкву (можно заменить кабачком) и тушить под крышкой 5 мин. Положить нарезанные помидоры, тушить еще 5 минут. В тарелки можно добавить сметану.

Щука паровая

Состав: 50 г рыбы, 3 г лука, 3 г петрушки, 75 г бульона, 30 г грибов, 10 г крабов, 10 г масла сливочного, 1 г лимонной кислоты, 1 лимон, 100 г гарнира, 100 г соуса, перец.



Порционные куски рыбы, нарезанные от филе с кожей без костей, положить в один ряд в сотейник, посыпать солью и перцем, добавить нарезанные ломтиками петрушку и репчатый лук, залить бульоном так, чтобы рыба была покрыта наполовину, и припустить на слабом огне в закрытой посуде. На рыбу, уложенную на блюдо или тарелку, положить вареные грибы и крабы, а сбоку рыбы — отварной картофель. Бульон, оставшийся после припускания рыбы, уварить наполовину, добавить белый соус, заправить сливочным маслом и лимонной кислотой и полить им рыбу. Поверх соуса на рыбу положить ломтик лимона и посыпать зеленью петрушки.

Рыбу можно приготовить без грибов, крабов и лимона. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, камбалу, палтуса.

Картофель в молоке

Состав: 3 — 4 небольших картофелины, 1 яйцо, 1,5 стакана молока.

Картофель нарезать кружочками, посолить, поперчить и выложить в сковороду. Молоко и яйцо взбить, немного посолить и залить этой массой картофель. Готовить в духовке 15 — 20 минут, пока не зарумянится.

Слоеное пюре

Готовим пюре из картофеля, сваренного с добавлением приправы «Вегета», молока, 2 — 3 сырых яиц.

Противень с высокими бортиками обильно смазываем сливочным маслом. Выкладываем пюре ровным слоем толщиной приблизительно 2 см, на него — спассерованные репчатый лук и морковь, затем слой обжаренных грибов, сверху оставшееся картофельное пюре. Запекаем в духовке до готовности.



Шпинат с орехами

Состав: 300 г шпината, 15 г масла подсолнечного, 30 г орехов грецких, 75 г соуса, 25 г лука репчатого, 5 г сахара, зелень петрушки.

Для гренков: 25 г хлеба пшеничного, 25 г молока, 1 яйцо, 2 г сахара, 8 г масла сливочного

В жидкий молочный соус добавить толченые грецкие орехи, соль и сахар. Лук репчатый спассеровать и смешать с припущенными листьями шпината, соусом и, помешивая, варить при слабом кипении в течение 10 минут.

Подать с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Мясо под шубой

Состав: 0,5 кг свиной шейки, 1 луковица, 2 яйца, 150 г молока, 300 г сыра («Гауда», «Чеддер»), 1 пакетик майонеза «Провансаль».

Мелко порезать лук. Натереть на терке сыр. Сделать «шубу»: смешать яйца, молоко и майонез, можно подсолить по вкусу. Мясо мелко нарезать и обжарить на растительном масле до однородного цвета. Выключить сковороду. Посыпать: слой лука, слой сыра, залить «шубой». Поставить в духовку на 20 — 25 минут при температуре 180 град.

Макароны оригинальные

Состав: 500 г макарон, 50 г сливочного масла, приправы.

Разогреть на сковороде сливочное масло (можно растительное), насыпать туда сухих(!) макарон и обжарить до золотистого цвета. Положить столовую ложку приправы типа «Вегета» или куриный кубик. Все залить кипятком и тушить примерно 15 минут под крышкой. Это студенческое блюдо, которое не требует особых денежных и временных затрат.



Пельмени в томатном соусе

Состав: 200 г пельменей, 50 г соуса томатного, 10 г соуса «Южный».

Вареные пельмени положить на сковороду, залить томатным соусом с добавлением соуса «Южный», прогреть и подать.

Осетрина, севрюга, белуга по-матросски

Состав: 150 г рыбы, 30 г шампиньонов, 20 г лука сеянца, 10 г красного вина, 15 г оливок, 1 раковую шейку, 25 г хлеба пшеничного или теста слоеного пресного, 15 г масла сливочного или маргарина сливочного, 5 г анчоусов.

Мелкие головки лука сеянца спассеровать на масле, влить красное вино и тушить до готовности. Подготовленные порционные куски осетровой рыбы припустить в бульоне и переложить на блюдо. В бульон, оставшийся после припускания, добавить красный основной или томатный соус, дать прокипеть и процедить. В процеженный соус положить пассерованный лук, вареные, нарезанные ломтиками шампиньоны, раковые шейки, оливки (без косточек), довести до кипения, заправить сливочным маслом, смешанным с протертыми анчоусами, и полить уложенную на блюдо рыбу. Залитую соусом рыбу обложить кусочками выпеченной слойки или поджаренными на масле ломтиками белого хлеба.

Так же можно приготовить треску, стерлядь, камбалу, угря.

«Рисовый домик»

Состав: 300 г отварного риса, 100 г сливочного масла, 80 г сыра твердых сортов, 4 яйца, соль и приправы по вкусу.

Отвариваем рис до полуготовности, промываем и как следует подсушиваем. Затем добавляем по вкусу готовые приправы или растертые в порошок сухие листики базилика, орегано, растопленное сливочное масло, мелко натертый сыр и перемешиваем. В форму плотно укладываем рис, в середине делаем выемку, в которую вбиваем сырые яйца. «Рисовый домик» переворачиваем из формы на смазанный маслом противень, запекаем в духовке 10 — 15 минут при 200 град.

Эскалопы с помидорами

Состав: 1/3 стакана панировочных сухарей, 1/4 стакана тертого сыра, 1 ч. л. соли, 1 яйцо, 4 свиных эскалопа, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 помидор, 1 красная луковица, зелень для украшения.

Смешайте панировочные сухари, сыр, соль. В миске взбейте яйцо. Окуните эскалопы в яйцо, потом в сухари. На оливковом масле обжарьте эскалопы с двух сторон. Смешайте лимонный сок и 1 ст. л. оливкового масла с 1/2 ст. л. соли. Мелко нарежьте помидор; лук, смешайте с зеленью и лимонным соком. Перед подачей на стол к каждому эскалопу добавьте салат.



Треска отварная

Состав: 120 г рыбы, 100 г овощей и специй дляпряного отвара, 150 г гарнира, 50 г соуса или масла сливочного.

Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями или вместе с хребтовой костью, нарезать по одному куску на порцию; некрупные экземпляры рыбы, не пластуя, нарезать на куски (кругляши). В посуду с кипящим пряным отваром положить в один ряд куски рыбы кожей вверх и варить их 12 — 15 минут. Перед подачей вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку; рядом с рыбой уложить отварной картофель. Рыбу полить томатным, польским или соусом каперсы или подать соус отдельно. Вместо соуса рыбу можно полить сливочным маслом.

Так же можно приготовить судака, щуку, сома, налима.



Пряная свинина

Состав: 1/2 кг макаронных изделий, 800 г мякоти свинины, 100 мл сухого белого вина, 2 ст. л. оливкового масла, цедра одного лимона и сок половины лимона, по щепотке красного и черного молотого перца, 2 ст. л. зелени петрушки, 300 мл сметаны, 1 ст. л. тертого сыра.

Отварите макароны. Нарезанную небольшими кусочками свинину обжарьте на оливковом масле до румяной корочки. Влейте сухое вино, готовьте 3 минуты, пока оно не выпарится. Добавьте лимонную цедру и сок, красный перец, сметану. Посолите и поперчите черным молотым перцем. Готовьте до загустения.

В подогретые тарелки разложите макароны, сверху — свинину в сметанном соусе, посыпьте петрушкой и пармезаном.



Лепешка с мясом и грибами

Состав: 500 г мясного фарша, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, полстакана белого сухого вина, полстакана мясного бульона (можно из кубиков), 150 мл сливок, 350 г шампиньонов, 400 г макаронных изделий, соль, черный перец, зеленый лук.

Лук очистить, измельчить, обжарить в половине взятого масла. Добавить фарш и жарить, пока не потемнеет, затем положить томатную пасту. Дать вскипеть. Влить вино, бульон и сливки. Варить 10 минут, не накрывая крышкой. Тем временем шампиньоны очистить, порезать каждый гриб на 4 части, обжарить в оставшемся масле, посолить, поперчить, смешать с луково-мясной массой. Лепешку отварить отдельно до готовности и подать с приготовленным соусом, посыпав мелко нарезанной зеленью лука.



Телячье филе в ветчинно-шпинатной оболочке

Состав: 1 телячье филе, молотый красный перец и черный перец, 2 ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 150 г шампиньонов, 2 ст. л. сливок, 500 г свежего шпината, 2 куска белого хлеба, 2 желтка, 150 г сырого окорока ломтиками, 1 белок.

Подготовленное филе посолить, поперчить. На плите в сковороде растопить масло и обжарить филе со всех сторон в течение 5 минут, остудить. Подготовленные лук, чеснок, шампиньоны мелко порубить, в горячем жире на сковороде обжаривать 3 минуты до золотистого цвета, добавить сливки, охладить. Шпинат вымыть, обсушить, готовить около 5 минут. Хлеб без корки замочить в воде, отжать и измельчить. Смешать хлеб и желтки с грибной массой. Ломтики ветчины выложить в форму. На ветчину выложить грибной фарш, затем шпинат, смазать белком, положить сверху филе, обжарить. Рулет скотать деревянными палочками. Выпекать около 10 минут.

Свинина с грибами под шубой

Состав: 500 г свинины, 300 г грибов, 2 свежих яблока, 2 средних луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. острого кетчупа чили, 1 ст. л. майонеза, 2 свежих огурца, 4 помидора.

В глубокой сковороде пожарить грибы до полуготовности, тонко порезать свинину, лук, чеснок, добавить кетчуп, майонез. Все жарить, помешивая, 10 минут. Далее порезать тонкими кружками помидоры, также кружками огурцы и выложить сверху, а затем уложить яблоки, тонко нарезанные кружками, не мешая, закрыть крышкой и жарить 10 минут.

«Ёжики» на скорую руку

Состав: 500 — 700 г фарша, 2/3 стакана риса, 1 луковица, яйцо, соль и специи по вкусу.

Сварить рис, смешать с сырым фаршем, яйцом и измельченным луком. Сформировать небольшие ежики. Немного обжарить и готовить на пару. Можно добавить немного сметаны в процессе приготовления.

Соус «А-ля «Анкл Бенс»

Состав: 2 моркови, 1 луковица, 100 г колбасы вареной, кетчуп по желанию, масло растительное.

Нарезать морковь на кубики, кинуть на сковороду с разогретым растительным маслом, закрыть крышкой — пусть томится. В это время не спеша нарезать лук как можно мельче и тоже кинуть на сковороду. Затем нарезать на кубики два «кругляша» вареной колбасы, присоединить к предыдущим ингредиентам, когда лук подрумянится; перемешать, через минуту залить кетчупом, еще раз перемешать, закрыть крышкой и сделать огонь как можно меньше. Через минуту соус готов.

Рыба печеная под шубой

Состав: 1 кг минтая (или любой рыбы), 300 г моркови, 300 г лука, 200 г майонеза, 200 г твердого сыра.

В казан или в чугунную глубокую сковороду положить рыбу, нарезанную ломтиками. Сверху присыпать тертой морковью и луком, нарезанным кольцами. Затем посыпать тертым сыром. Заправить майонезом. Поставить в духовку на медленный огонь до готовности (около 20 — 25 минут).

Рыба по-монастырски

Состав: масло, филе окуня, 1 большая луковица, 4 вареных яйца, сыр, зелень, 1 банка консервированных грибов, 1 банка майонеза, сливки.

Масло распускается на сковороде, выкладывается слой рыбы, потом слой лука, нарезанного, как на шашлык, слой яиц, нарезанных вдоль, слой грибов. Все поперчить, рыбу посолить. Все залить коктейлем: 2/3 майонеза и 1/3 сливок. Твердый сыр натереть на терке и покрыть все тонким слоем. Поставить в духовку на 30 мин. при температуре 250 град. При подаче посыпать зеленью.

Рыба запеченная с грибами

Состав: 25 г масла сливочного, 2 яйца, 50 г молока, 20 г лука репчатого, 10 г сыра тертого, 30 г помидоров, соль и специи по вкусу.

Шампиньоны отваривают, после чего нарезают ломтиками. Кокотницы смазывают маслом, на треть заполняют кусочками припущенной рыбы, сверху кладут лук, на него — слой шампиньонов, все заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке. При подаче на стол рыбу посыпают зеленью.

Судак, зажаренный на решетке

Состав: 300 г рыбы, 2 ч. л. сливочного масла, 4 ст. л. крошек белого хлеба, 1/2 лимона, соль, перец по вкусу.

Филе судака с кожей разрезать на небольшие куски, посыпать солью и перцем, смочить растопленным сливочным маслом, запанировать в крошках белого хлеба, сбрызнуть маслом и жарить в гриле по 2 — 3 минуты с каждой стороны при температуре 190 град. На готовую рыбу положить ломтик лимона. Отдельно подать жареный картофель и соус из майонеза с корн-шоном. Так же можно приготовить камбалу, палтус и другую рыбу.



Голубцы

Состав: 500 г белокочанной капусты, 3 — 4 ст. л. воды, 50 г сливочного масла или шпига, измельченная луковица, 200 г мясного фарша, стакан бульона, морковь, помидоры, сметана, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, перец.

От кочана капусты отделить 6 хороших целых листьев, отступив 2 — 3 см от кочерыжки. Положить их в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить 10 минут при слабом кипении. Измельченные лук и морковь обжарить на шпиге, добавить мясной фарш и потушить все вместе. На капустный лист положить подготовленную начинку, посолить, поперчить и свернуть конвертом. В кастрюле нагреть растительное масло, сложить голубцы, добавить немного воды или овощного отвара, сметану, соль и перец, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Готовые голубцы выложить на блюдо. Сливочное масло растереть с мукой в однородную массу, развести соусом, оставшимся в кастрюле, размешать, прокипятить, процедить, полить голубцы.

Украсить блюдо зеленью, дольками помидоров, полить сметаной, можно посыпать рубленым чесноком.

Азу из говяжьей тушенки

Состав: 1 банка говяжьей тушенки, 2 соленых огурчика, 500 — 600 г картофеля, 1 луковица, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты (или 2 спелых помидорки).

Спассеровать мелко нарезанный лук с мукой до золотистого цвета в жире от тушенки или в растительном масле, добавить томатную пасту, немного воды и потушить 3 — 5 минут. Нарезанный брусочками картофель поджарить в отдельной посуде, положить в кастрюлю, добавить туда лук с томатной пастой, тушенку, мелко нарезанные огурчики, все перемешать, долить немного воды и тушить на медленном огне 10 — 15 минут.

Антрекот, жаренный на решетке

Состав: 300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Мясо разрезать на два куска, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить. Жарить в гриле по 15 — 20 минут с каждой стороны при температуре 210 град. На гарнир подать отварной картофель, зеленый горошек или зеленый салат.

Ароматные бифштексы

Состав: 300 г мякоти говядины и 100 г ветчины, тертая цедра половины лимона, 80 г сливочного масла или маргарина, 2 — 3 помидора, мука, мелко нарезанные душица и базилик, соль, черный молотый перец.

Мясо с ветчиной провернуть в мясорубке, перемешать с цедрой лимона, солью и перцем до получения однородной массы. Сформовать бифштексы, обвалять их в муке. Поставить на огонь, посыпать базиликом и душицей, добавить помидоры, очищенные от кожицы и семян и тонко нарезанные. Жарить в масле или маргарине на небольшом огне 20 минут. Подать с густым соусом.

Баклажаны с луком

Состав: 250 г баклажанов, 35 г подсолнечного масла, 10 г муки, 50 г репчатого лука, перец.

Подготовленные баклажаны нарезать кружками толщиной 1 — 2 см, посыпать солью, перцем, положить в один ряд на сковороду с горячим жиром и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На кусочки баклажанов положить пожаренный в жире лук и полить их маслом.



БЫСТРО!

ВКУСНО!

НЕДОРОГО!



САРДЕЛЬКИ

Омлет, запеченный с сардельками

Обжарьте короткие сардельки до золотистой корочки в растительном масле. Выложите в форму для запекания. В отдельной миске взбейте миксером яйца с молоком, добавьте 2 — 3 ст. л. муки, подсолите, поперчите. Все хорошо перемешайте. Залейте сардельки взбитым яйцом, запекайте в духовке до готовности. Сверху можно присыпать твердым тертым сыром.

Шашлычки из сарделек

Сардельки (шпикачки или копченые колбаски) замаринуйте на 15 — 20 минут в смеси лимонного сока, растительного масла и чеснока (предварительно измель-

чить). Отварите картофель «в мундире» (возьмите маленькие клубни) до полуготовности. Нанижите колбаски и картофель поочередно на деревянные шпажки, положите на решетку в духовку и запекайте до готовности или поджарьте на мангале.

Рагу из сарделек

Обжарьте лук, нарезанный кольцами, и морковь в разогретом растительном масле. Выложите разрезанные пополам сардельки (сосиски). Поджарьте. Добавьте консервированную красную фасоль, перемешайте, потушите. Положите помидоры в собственном соку (вместе с соком). Подсолите, поперчите, перемешайте. Готовьте еще 5 минут. Подавайте.



Рыба во фритюре

Смешайте панировку с нарезанной зеленью петрушки и маком. Взбейте яйцо, обмакните кусочки рыбного филе, затем обваляйте их в смеси с панировкой. Обжарьте в разогретом масле до золотистой корочки.

Треска запеченная

Щедро обмакните кусочки трески в размягченное сливочное масло. Смешайте соль, перец, эстрагон и в этой смеси обваляйте треску. Разложите рыбу на противне, каждый кусочек накройте ломтиком лимона. Запекайте при температуре 200 град. 15 — 20 минут.

СОУСЫ К МАКАРОНАМ

С баклажанами и оливками

В разогретом оливковом масле обжарьте нарезанные кубиками баклажаны, добавьте измельченный чеснок, влейте стакан овощного или куриного бульона, помешайте и тушите несколько минут. В самом конце положите нарезанные оливки и зелень базилика.

С брокколи и перцем

Обжарьте в масле измельченный чеснок. Добавьте нарезанный полосками красный сладкий перец и соцветия отваренной брокколи. Перемешайте, подсолите, поперчите, добавьте в отваренные макароны.

С томатом и рыбой

Поджарьте 2 крупно нарезанных зубчика чеснока в оливковом масле, выложите в сковороду банку консервированных помидоров (вместе с соком), слегка подавите ложкой, прокипятите. Добавьте консервированную рыбу и базилик. Перемешайте с отваренными макаронами.

Куриный салат

Соедините натуральный йогурт с четырьмя столовыми ложками майонеза, приправьте порошком карри. Смешайте с куриным мясом (предварительно отварить и охладить), нарезанным полосками. Подавать с листьями салата и зеленью.

Курица с чесночным маслом

Смешайте размягченное сливочное масло с цедрой лимона и двумя измельченными зубчиками чеснока. Прорежьте «кармашки» в порционных кусочках курицы, начините их чесночным маслом. Запекайте в духовке при температуре 200 град. около 30 минут.

Куриные рулетики

Куриные грудки осторожно раскатайте скалкой так, чтобы они приобрели максимально плоскую форму. Положите каждый кусочек на ломтик бекона, смажьте мягким сыром, сверните и заколите палочкой для сэндвичей. Сбрызните растительным маслом. Запекайте при температуре 200 град. около 20 — 25 минут.

РЫБА

КУРИЦА

УЖИН ЗА 20 МИНУТ

Трещневая каша с луком

Состав: 200 г каши готовой, 15 г масла топленого или другого жира, 25 г лука.

В готовую горячую рассыпчатую кашу добавить репчатый лук, слегка поджаренный с маслом топленым сливочным, подсолнечным, салом свиным, бараньим, говяжьим или маргарином сливочным, и перемешать.

Трещневая каша со шпиготом

Состав: 200 г каши готовой, 20 г сала свиного (шпига), 20 г лука.

Шпиг нарезать кубиками размером 0,5 см, поджарить с мелко нарезанным репчатым луком и смешать с горячей рассыпчатой кашей.

Кабачок запеченный

Состав: кабачки (цуккини вкуснее), чеснок, лук, помидоры, зелень, специи, пачка сметаны.

Нужна емкость для запекания, желательно, тефлон. Режете очищенный кабачок (можно ломтиками, можно кусочками). На слой кабачка укладываете слоями нарезанный кружочками лук, чеснок, можно болгарский перец, посыпаете сухими специями по вкусу и перцем, далее слой нарезанных кружками помидоров. Посолить, залить сметаной и — в разогретую духовку до готовности (минут на 20 — 30). Остается достать, посыпать зеленью и съесть. Одни запахи чего стоят!

Молодая картошка в сметане

Состав: 500 г молодой картошки, 1 ст. сметаны, 2 ст.л. сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 2 г соли, 1 г перца.

Картошку начистить, порезать кусочками. Лук мелко нарезать. Картошку и лук залить сметаной (так, чтобы она покрыла картошку), добавить масло, посолить, поперчить. Варить до готовности картошки.

То же самое можно сделать и со старой картошкой, добавив 3 — 4 ст. л. воды.

Колбаса жареная с картофелем

Состав: 85 г колбасы, 7 г масла сливочного или сала свиного, 150 г гарнира.

От зачищенного батона вареной колбасы нарезать ломти по 1 — 2 на порцию. Для того, чтобы куски получались более или менее широкие, толстую колбасу резать поперек, а тонкую — наискось. За 10 минут до подачи обжарить куски колбасы с обеих сторон на сковороде со сливочным топленым маслом или свиным салом.

Подать с жареным картофелем или картофельным пюре. Кроме того, к колбасе можно подать огурцы или помидоры.

Картофельно-грибные котлеты

Состав: 500 г картофеля, 500 г свежих грибов, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 100 г масла, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца.

Пропустить через мясорубку картофель, образовавшуюся воду слить, добавить свежие мелкопорезанные грибы, всыпать туда же горсть муки, разбить одно яйцо, посолить, поперчить, по вкусу добавить любые специи. Из полученной массы сформировать котлеты и обжаривать их на не очень сильном огне, чтобы грибы успели прожариться, но и не на очень медленном, чтоб картофель не успел развалиться.

Пельмени тушеные с овощами и соусом

Состав: 1 кг пельменей, 4 помидора, 3 перца сладкого, 50 мл соуса соевого, 1 морковь, 100 г масла сливочного, 250 — 300 мл воды, 2 — 3 дольки чеснока, приправа по вкусу.

Варим пельмени до полуготовности, предварительно посолив. Затем средними кусочками режем перец и помидоры. Мелко режем морковь и трем на терке чеснок. Кладем пельмени в глубокую сковороду, предварительно смазанную маслом. Добавляем морковь. Ставим на огонь и тушим 5 мин. Затем добавляем смесь перца, помидоров и чеснока. Заливаем соевый соус (3 — 4 ст. л.) и добавляем воду (кипяченую). Тушить 20 — 30 мин. Приятного аппетита.



Куриные рулетики

Состав: куриное филе, бекон, плавленый сыр, растительное масло, соль, перец.

Кусочки филе слегка отбить, посолить, поперчить. На каждый кусочек положить ломтик бекона. Смазать сыром. Свернуть все это в рулет. Рулет заколоть деревянной зубочисткой. Выложить рулеты на протвень или лоток, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в духовке при 200 град. Время запекания — 20 — 25 мин.



Драники

Состав: 6 — 8 шт. картофеля, 1 луковица, 100 г сала, 1 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 — 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

Картофель натереть на терке, свежее сало и репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить сметану, яйца и немного муки. Все тщательно перемешать, посолить. Жарить на небольшом огне, на предварительно раскаленной сковороде.

Рулет быстрый

Состав: 250 г творога, 1 стакан муки, 1 яйцо, 300 г фарша, 1 луковица, 1 морковь.

Смешать в однородную массу пачку творога, стакан муки и яйцо. Раскатать в тонкий пласт. Сверху выложить начинку: смесь мясного фарша, натертой на мелкой терке сырой моркови и мелко порезанного репчатого лука. Завернуть в рулет. Медленно и аккуратно нарезать, чтобы не испортить форму, и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Соус

«Соблазнительный»

Состав: 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. меда.

Смешать по одной столовой ложке: горчицы, соевого соуса, кетчупа и меда. Идеальная приправа для запекания курицы.

Баклажаны, фаршированные сыром

Состав: 6 — 7 шт. баклажан, 2 яйца, 150 г сыра (любого), 2 ст. л. масла (можно топленого), зелень, соль, майонез (сметана), специи, чеснок.

Баклажаны надрезать посередине (чтобы в середину положить начинку) и отварить в крепко подсоленной воде. Варить 5 мин. За это время приготовить начинку: Потереть на терке сыр, порубить яйца, предварительно сваренные в крутую, добавить масло, давленый чеснок, мелко порезанную зелень. Все перемешать. Баклажаны достать из воды, начинить и сложить в посуду, которую затем поставить в разогретую духовку на 10 мин. Залить баклажаны майонезом или сметаной (по чайной ложке на каждый) и еще минуты 3 — 5 подержать в духовке.

Голубцы

Состав: листья свежей капусты, 4 сосиски (или любого другого мяса), 4 помидора, 4 яйца, лук репчатый, соль по вкусу.

Листья свежей капусты опускаете в кипятки и варите 4 мин. Пассируете лук, добавляете сосиски или другое вареное мясо и все вместе тушите до золотистого цвета. Варите яйца и подготавливаете помидоры, то есть удаляете с них кожуру, положив в кипятки минут на 5. Когда все компоненты готовы, делаете начинку, все смешав и посолив, и заворачиваете в капустные листья. Потом можно поступать, как с настоящими голубцами, т. е. тушить в каком-нибудь соусе. Кстати, для начинки можно использовать любые компоненты.

Простая запеканка

Состав: 500 г мясного фарша (сырого), картофельное пюре из 4 — 5 картошек, молоко и масло, упаковка замороженного зеленого горошка, упаковка замороженного шпината, 100 г тертого сыра.

В форму или сковороду (слегка смазанную маслом) уложить слоями фарш, шпинат, горошек, картофельное пюре и сверху тертый сыр. Каждый слой посолить. Выпекать в духовке на среднем огне 15 — 20 минут (до готовности фарша).

Баклажаны

в сметанном соусе

Состав: 250 г баклажанов, 15 г сливочного масла, 50 г соуса, перец, зелень.

Очищенные баклажаны нарезать кубиками, поджарить на масле, заправить сметанным соусом.

Можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Куриная шейка

Состав: куриная шея и потрошки, 1 луковица, 1 ст. л. манки, 1 яйцо, соль, перец, нитки.

Аккуратно снимаем кожу с шеи курицы. Отверстие с одной стороны зашиваем обычными нитками. Потрошки (печень, сердце, желудок) измельчаем, добавляем манку, мелко нарезанный лук, взбитое яйцо, соль, перец. Перемешиваем и начинаем приготовленной смесью полученный кожаный мешочек. Зашиваем с другой стороны, отвариваем на медленном огне до готовности. Перед употреблением нитки убрать, есть охлажденным.

Рыба в фольге

Состав: 1 свежая рыбка (можно форель), 50 г сливочного масла, 2 ломтика ветчины, соль, перец, лимонный сок по вкусу, пищевая фольга.

На кусочек сливочного масла положить ветчину, затем — очищенную и выпотрошенную форель. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, накрыть еще одним кусочком ветчины и маслом. Все это обернуть фольгой и запекать в духовке 20 — 30 минут.





Бисквит «Десертный»

Состав: 3/4 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 6 яиц, 1 ст. л. крахмала, 1/2 стакана сливочного масла или маргарина, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, фрукты из варенья.

Яйца взбить с сахаром до увеличения в объеме в 2,5 — 3 раза. Всыпать муку, смешать с крахмалом, положить масло. Замесить тесто, выложить его в подготовленную форму, дно и края смазать маслом и застелить бумагой, заполнив ее на 3/4 объема. Сразу поставить в духовку и печь при температуре не 180 — 200 град.

Дать остыть, переложить на блюдо. Порезать на порционные куски. Поверх каждого куса положить дольку сливы, груши, ложечку вишен или других ягод из варенья.

Печенье из творога

Состав: 250 г сухого творога, 250 г сливочного маргарина, 4 полные, с горкой ст. л. муки.

Для отделки: 1/2 стакана сахарного песка, 1 — 2 ст. л. мака, 1 — 2 ст. л. тмина, горсть дробленых ядер орехов.

Маргарин тщательно растереть с творогом до получения однородной массы, добавить муку, замесить тесто. Раскатать тесто толщиной 0,5 — 0,6 сантиметров, нарезать гофрированным ножом на квадратики или ромбики размером 3х3 сантиметра. Поверхность заготовок посыпать сахаром, орешками, маком или тмином. Выпекать до золотистого цвета при температуре 210 — 220 град. Подавать печенье к чаю, кофе.

БЫСТРАЯ

Сырные палочки

Состав: 200 г муки, 150 г сыра, 150 г маргарина, 6 ст. л. сметаны, белок 1 яйца, соль.

Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мукой. Добавить размягченный маргарин, сметану и посолить. Тесто немного остудить в холодильнике, раскатать в пласт толщиной не более 5 мм и нарезать на палочки. Смазать каждую слегка взбитым белком и присыпать тертым сыром. Выпекать в нежаркой духовке 15 — 20 минут.

Быстрый кекс

Состав: 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира, 1/2 ч. л. соды, 1,5 — 2 стакана муки.

Все смешать в этой последовательности, вылить в смазанную форму и выпекать при 180 — 200 град. до коричневого цвета. Кекс хорошо поднимается и неплохо выглядит, особенно если полить его шоколадной глазурью.

Быстрый пирог к чаю

Состав: 2 яйца, маргарин, 100 — 150 г сметаны, 150 г муки.

Яйца растереть с сахаром, влить сметану и мягкий маргарин, размешать хорошо и прибавить муку. В форму, смазанную маргарином, влить получившееся тесто, а сверху выложить нарезанные яблоки. Яблоки сбрызнуть соком лимона и чуть-чуть апельсиновым соком, посыпать сахаром. Пирог выпекать в духовке минут 20.

Печенье «Гости на пороге»

Состав: 12 ст. л. муки, 12 ч. л. сахарной пудры, 1 пачка сливочного маргарина.

Маргарин размять (не нагревать!), смешать с мукой и сахарной пудрой. Получившееся тесто раскатать колбасками, прижать к столу вилкой, нарезать ромбиками, выложить на противень (его можно ничем не смазывать), выпекать минут 20.



Курник скороспелый

Нарезаем небольшими кусочками куриное мясо, кладем в форму и тушим в жиру до полуготовности. Затем кладем две небольшие луковицы целиком или слегка надрезанные, заливаем кипятком так, чтобы вода только покрыла мясо, солим, перчим и тушим на тихом огне 15 минут, после чего почти весь бульон переливаем в мисочку (он понадобится позже) и вынимаем лук. К мясу добавляем нарезанный брусочками картофель и накрываем лепешкой из сдобного теста (на сметане и сливочном масле) так, чтобы края чуть свисали. В середине лепешки делаем небольшое отверстие для выхода пара. Курник ставим в хорошо разогретую духовку на 20 минут. В готовый курник вливаем оставшийся бульон. Подавая к столу, украшаем зеленью.

ВЫПЕЧКА

Печенье

«Ореховые кольца»

Состав: 400 г муки, 200 г маргарина, 300 г сахара, 1 ч. л. корицы, сода на кончике ножа, 1 яйцо, 100 г орехов, 50 г шоколада.

Маргарин размять, перемешать с сахаром до однородного состояния. Добавить корицу, яйцо, молотый орех и взбить. В хорошо перемешанную массу всыпать просеянную муку и соду, замесить тесто, раскатать его в жгут. Поставить на холод. Охлажденное тесто нарезать на кусочки, раскатать их до толщины 2 — 3 см, свернуть в кольца. Подготовленные изделия выпекать на сухом листе при средней температуре в течение 5 — 10 минут. Выпеченные и охлажденные кольца украсить разогретым шоколадом.

Рейнское печенье

Состав: 500 г муки, 4 яйца, 100 — 150 г масла, 150 г сахара, по 1/4 ч. л. кардамона и гвоздики, цедра лимона, соль, сухие дрожжи, жир для жаренья.

Яйца взбить с сахаром, прибавить пряности и муку. Масло растопить и осторожно смешать с мукой и сухими дрожжами. Тесто хорошо вымесить, с помощью чайной ложки разделить на небольшие шарики. Бросить их в кипящий жир и жарить как пончики. Готовые шарики посыпать сахарной пудрой.

Горячие бублики

Бублики среднего размера замочить в молоке, чтобы стали мягкими, но сохранили форму. Вынуть, разрезать пополам вдоль, половинки разложить на противне, смазанном маслом. Поверх положить начинку: мясной фарш с луком, посыпанный солью и перцем, на него — слой сваренных вкрутую и натертых на терке яиц, затем — слой сыра, натертого на терке (подойдет и плавленый сырок). Все залить майонезом, прикрыть оставшимися половинками бубликов и запечь в духовке. Подавать в горячем виде, посыпав рубленой зеленью.

Другой вариант. Поверх фарша положить поджаренный в масле лук и другим слоем — обжаренную отдельно, натертую на крупной терке морковь. В этом случае залить бублики томатным соусом.

Малиновый рулет

Состав: 3 больших яйца, 3,5 ст. л. сахарного песка, 0,5 стакана муки.

Для начинки и верха: 4 ст. л. малинового джема, сахарная пудра.

Смазать маслом форму. Взбить яйца с сахаром до получения воздушной смеси. Смешать с мукой. Выложить в подготовленную форму и разгладить поверхность. Выпекать в духовом шкафу при температуре 220 град. 7 — 10 минут, пока тесто не станет отставать от краев формы и не приобретет бледно-золотистый цвет.

Выложить из формы на слой промасленной бумаги, присыпанной сахарной пудрой. Намазать рулет малиновым джемом и плотно завернуть. Присыпать сахарной пудрой и остудить на подносе.

Торт «Снежная горка»

Для теста: 100 г меда, 1 яйцо, 100 г маргарина, 0,5 стакана сахара, 2 стакана муки, 1 ч. л. гашеной соды.

Для крема: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахарной пудры.

Маргарин растопить вместе с медом, добавьте все остальные продукты. Из теста сделайте небольшие шарики, вдавив в каждый шарик по одной изюминке, уложите на противень и выпекайте в хорошо разогретой духовке до золотистого цвета.

Взбейте сметану с сахарной пудрой, обмакните в нее каждый шарик и уложите в виде горки.



Пирожки за полчаса

Состав: 0,5 л кефира или простокваши, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, 2 ст. л. подсолнечного масла, соли на кончике ножа, муки — сколько возьмет тесто (чтобы не липло к рукам).

Из перечисленных продуктов замесить тесто и слегка обвалить его в муке. Нарезать на небольшие кусочки, из которых руками сделать лепешки.

В центр лепешки положить любую начинку, защипить пирожки и обжарить на сковороде в раскаленном подсолнечном масле с двух сторон.

Готовое тесто может храниться в целлофановом пакете в холодильнике до трех дней.





Десерт из фруктов

Подбираем по одному из фруктов в любом сочетании, например, яблоко, грушу, апельсин и банан. Фрукты моем, очищаем от кожуры, семенных коробочек, нарезаем кубиками и ломтиками. Подготовленные фрукты запрашиваем сливочным йогуртом (100 г) и перемешиваем. Фрукты можно сочетать с ягодами.

Чернослив помыть, ошпарить кипятком, вынуть косточки, внутрь положить по небольшому кусочку грецкого ореха. Шоколад (черный, выгоднее использовать

Чернослив в шоколаде

развесной) покрошить, в кастрюльке растопить, добавив немно-

го(1) воды. Чернослив окунать в горячий шоколад и выкладывать на плоское блюдо или досочку, покрытую фольгой. Остудить (можно в холодильнике).

НАПИТКИ

Яично-малиновый напиток

На 1 порцию: 1 желток, 1 ст. л. малинового сиропа, 3/4 стакана несладкого крепкого охлажденного чая.

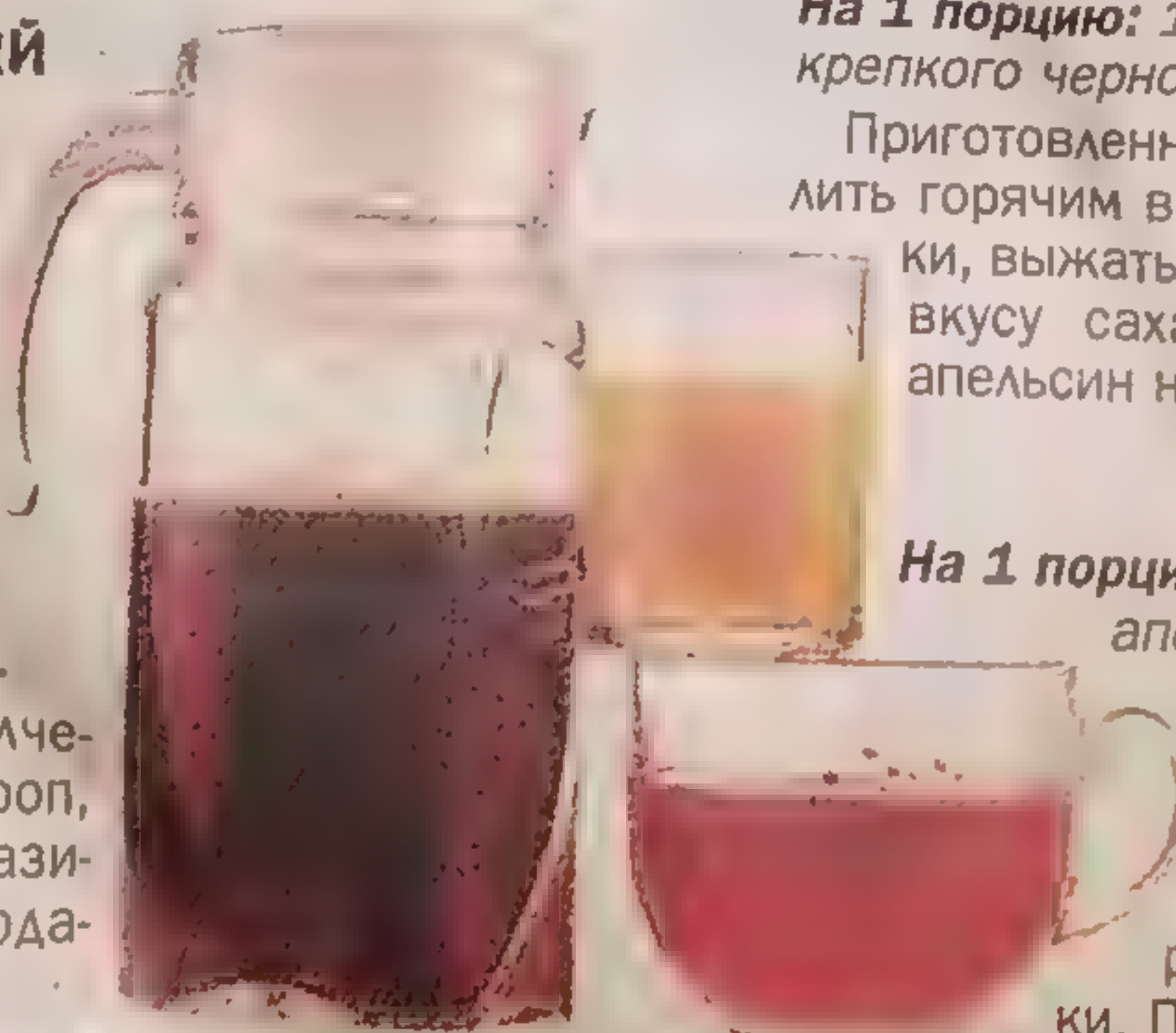
В стакан выбить желток, сироп, тщательно перемешать и добавить чай. Подавать сильно охлажденным.

Фруктовый напиток

На 1 порцию:

1 ст. л. малинового сока,
1 ст. л. лимонного сиропа,
50 г консервированных фруктов ассорти,
1/3 стакана газированной воды.

Высокий стакан наполнить до половины мелкотолченым льдом. Влить сок и сироп, положить фрукты и влить газированную воду. Напиток подавать сразу.



Напиток «Кислинка»

На 4 порции: 3 — 4 лимона, 1 — 2 ч. л. натертой лимонной цедры, 3 стакана кипяченой воды, 1/2 — 1/3 стакана сахара, 4 — 8 кубиков пищевого льда.

В выжатый из лимонов сок добавить сахар и цедру, влить кипяченую воду. Размешивать до растворения сахара. Напиток подать с кубиками льда.

Напиток «Африка»

На 1 порцию: 1 апельсин, 1/2 стакана несладкого крепкого черного кофе, сахар по вкусу.

Приготовленный обычным способом черный кофе налить горячим в чашку. Апельсин разрезать на половинки, выжать из них сок в чашку с кофе и добавить по вкусу сахар (консервированным соком свежий апельсин не заменять!).

Напиток «Золотой шар»

На 1 порцию: 1 желток, 1/2 стакана апельсинового сока, 2 ст. л. сахара, 1/4 стакана сливок.

Желток взбить с сахаром до получения густой массы лимонного цвета. Затем влить апельсиновый сок, хорошо перемешать, вылить в бокал, добавить сливки. После этого напиток можно перемешать.

Газета «Вкусно!»

Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»

Директор и гл. редактор издательства

Сергей Авдеев

Адрес редакции: 603005, г.Нижний Новгород,

ул. Б. Покровская, 7

Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56

E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Подписной индекс. 10096

Редактор Алла Яковлева

Вып. редактор: С.Васильева

Дизайн: Н.Козлов Верстка: Л.Кукушкина

Эксклюзивный распространитель: ООО «Покровка, 7

Медиаком». Директор: Н.Шляк: 19-76-60

Производство издательства «Покровка, 7»

совместно с редакцией газеты «Рекламный вестник»

Газета выходит два раза в месяц. Дни выхода —

первая и четвертая пятница каждого месяца

Газета зарегистрирована Министерством Российской

Федерации по делам печати, телерадиовещания и

средств массовых коммуникаций. Учредитель: С.Авдеев

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15053 от 15.04.2003 г.

Печать офсетная.

Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии»

Адрес: Н.Новгород, ул. Ларина, 7

Заказ № 4501. Тираж 24 000 экз.

Подписано в печать 19.03.2004 г.

Российская подписка
Подписной
индекс: 10096

Библиотечка «Рекламного вестника»

ВКУ-УСНО

№ 7 (19)
2004 г.



Энциклопедия рецептов вкусной пищи, которые мы собирали для вас 30 лет.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ

номера:

САЛАТЫ
с грибами

2 стр.

СУПЫ
с бобовыми

3 стр.

СЫРНАЯ
симфония

МАРИНОВАННОЕ

ЖАРКОЕ

4 — 5 стр.

4-5

СУПЫ
С БОБОВЫМИ

3 стр.

СЫРная
симфония

4 стр.

КАРТОФЕЛЬ —
всеобщий любимец

5 стр.

Домашний
ПОГРЕБОК

6 стр.

Печем
ПИРОГИ

7 стр.

Неаполитанская
ПИЦЦА

8 стр.

ЖАРХОЗЕ

4 — 5 стр.





НА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Ароматно

Состав:

кочан зеленого салата,
100 г фасоли,
луковица среднего размера,
150 г консервированного
тунца или сардин в масле,
2 крутых яйца, зубчик чеснока,
зелень петрушки.

Для соуса:

3 — 4 ст. л. масла из рыбных
консервов,
1 — 2 ст. л. винного уксуса,
соль, перец.

Питательно

Состав:

250 г жареного мяса,
3 отварных картошки,
1 соленый огурец,
2 яблока (очищенных),
1 луковица,
1 яйцо (натереть сверху),
1 морковь, майонез,
зеленый лук для украшения.

Сочно

Состав:

2 маленьких картошки,
1 маленькая луковица,
1 курица

Салат «Скандинавский»

Фасоль отвариваем, добавляем
порубленный лук, растолченный чес-
нок и рыбу, дав предварительно
стечь маслу.

Из всех названных компонентов
готовим соус, заправляем им салат,
накрываем крышкой и ставим в хо-
лодильник на час.

Дно блюда устилаем листьями са-
лата, на них горкой кладем охлаж-
денный салат, украшаем кружочка-
ми яйца и зеленью петрушки.

Салат «Вкусный»

Отварить картошку, яйцо, мор-
ковь. Лук мелко нарезать, обжарить
до золотого цвета. Мясо (лучше сви-
нину), мелко нарезать и поджарить.
Овощи и яблоки натереть на круп-
ной терке, добавить мясо, обжарен-
ный лук, перемешать, заправить
майонезом. Украсить сверху нате-
рым яйцом, зеленым луком.

Салат «Царский»

Отварить картошку, морковь. Сва-
рить курицу, отделить мясо от кост-
тей. Все (кроме моркови) мелко по-
резать и уложить слоями.

Последовательность слоев (начина-

САЛАТЫ С ГРИБАМИ

Салат из курицы

Состав: 400 г куриного филе,
1 ч. л. меда,
7 ст. л. оливкового масла,
по 2 ст. л. лимонного и яблоч-
ного сока, соль, перец, сахар,
1 луковица, укроп, петрушка,
2 зубчика чеснока,
3 ст. л. винного уксуса,
2 пучка салата,
1 банка консервированных лиси-
чек, 200 г сыра,
2 ч. л. кунжутного семени.

Куриное филе обмазать медом
и обжарить в 1 ст. л. разогрето-
го оливкового масла примерно
10 — 14 минут. Затем порезать
его полосками.

Промариновать мясо в соусе
из лимонного и яблочного соков,
соли и перца. Лук и зелень пору-
бить. Смешать с раздавленным
чесноком, маслом и уксусом. За-
править солью, перцем и саха-
ром.

Салат из шампиньонов

Состав: 400 г шампиньонов,
4 яйца вкрутую,
200 г винограда,
50 г цельных ядер фундука,
1 апельсин, 1 ст. л. кэрри,
150 г молочного йогурта,
100 г майонеза, соль,
1 ст. л. сахара,
листочки мяты для украшения.

Грибы промыть в холодной во-
де, промокнуть насухо и поре-
зать ломтиками. В течение не-
скольких минут проварить шам-
пиньоны в кипящей подсоленной
воде.

С яиц снять скорлупу и разре-
зать каждое на 6 частей. Вино-
град помыть, дать воде стечь,
разрезать ягоды пополам и уда-
лить косточки. Орехи крупно по-
рубить.

Из апельсина выдавить сок.

Салат с огурцами

Состав: 200 г маринованных
грибов, 200 г клюквы,
150 г картофеля,
100 г соленых огурцов,
80 г репчатого лука,
100 г сметаны, соль, зелень.

Картофель отварить в «мунди-
ре», очистить от кожицы, наре-
зать кубиками. Соленые грибы и
огурцы нарезать небольшими ку-
биками. Репчатый лук нашинко-
вать. Все ранее приготовленные
продукты смешать, добавить
соль, заправить сметаной. Гото-
вый салат украсить зеленью.

Горячий салат

Состав: 200 г вешенок,
5 — 6 помидоров, 2 луковицы,
1 — 2 стакана томатного сока,
6 баклажанов,
1/3 стакана белого столового
вина,
1 стакан оливкового масла,
сок 1 лимона,
приправа (можно Vegeta),
соль, перец по вкусу,
перышки зеленого лука,
веточка базилика для украшения.

Баклажаны нарезаются куби-
ками и замачиваются в воде с
добавлением сока лимона. Реп-
чатый лук нарезается мелкими
кубиками, обжаривается с под-
готовленными баклажанами и
томатным соком. Приправляется
специями и солью.

Грибы вешенки обжариваются
на оливковом масле с добавле-
нием белого вина, соли и перца.
Помидоры нарезаются кружоч-
ками и слегка подпекаются в ду-
ховке. Из перышек зеленого лу-
ка вырезаются ажурные листоч-
ки для украшения.

При подаче к столу в центр та-
релки выкладываются баклажа-
ны, сверху — обжаренные ве-



Салат с сыром

Состав: 1 кочан салата,
100 г шампиньонов,
1 пучок редиса, 2 помидора,
1 лимон, 200 г сыра,
несколько земляных орехов,
по 4 ст. л. оливкового масла
и уксуса,
сок 1 лимона и апельсина,
1 ст. л. хрена, соль, перец,
сахар, по 1 пучку базилика
и орегано.

Салат помыть, дать стечь воде
и нарезать крупными полосками.
Грибы почистить, нарезать лом-
тиками и немного отварить в ки-
пящей подсоленной воде.

Редис порезать кружочками. С
помидоров снять кожицу, уда-
лить семена, а мякоть порезать
кубиками. Лимон очистить и раз-
делить на дольки. Сыр нарезать
кубиками.

Салатные листья, грибы, ре-
дис, помидоры, орехи, сыр и ли-
мон положить в салатник. Расти-
тельное масло, уксус, лимонный

1 яйцо (натереть сверху),
1 морковь, майонез,
зеленый лук для украшения.

Сочно

Состав:

2 маленьких картошки,
1 маленькая луковица,
мякоть курицы
(можно 1 крупный окорочок),
1 средняя морковь,
8 — 10 грецких орехов,
12 — 14 шт. чернослива.

зеленый лук, 1-й (нижний) — картофель, нарезанный кубиками.
Каждый слой взбрызнуть соком лимона или уксусом (столовым) и промазать майонезом.

Необычно

Состав:

2 — 3 куриных окорочка
(500 грамм),
1 крупная груша, 3 яйца,
200 г очищенных грецких орехов,
1 небольшая картофелина,
3 соленых огурца, майонез.

лук, добавить мясо, обжаренный лук, перемешать, заправить майонезом. Украсить сверху натертым яйцом, зеленым луком.

Салат «Царский»

Отварить картошку, морковь. Сварить курицу, отделить мясо от костей. Все (кроме моркови) мелко порезать и уложить слоями.

Последовательность слоев (начиная снизу). 6-й — нарезанный чернослив, 5-й — мелко порезанные грецкие орехи, 4-й — морковь, натертая на крупной терке, 3-й — мелко нарезанная курица, 2-й — мелко нарезанный лук, 1-й (нижний) — картофель, нарезанный кубиками.

Каждый слой взбрызнуть соком лимона или уксусом (столовым) и промазать майонезом.

Салат «Загадочный»

Куриные окорочка следует отварить и нарезать кубиками. Отварные яйца, картошку чистим и режем. Грушу, соленые огурцы тоже режем кубиками. Грецкие орехи разломать на кусочки и прокалить на сковородке. Все смешать и заправить майонезом.

затя ломтиками. В течение нескольких минут проварить шампиньоны в кипящей подсоленной воде.

С яиц снять скорлупу и разрезать каждое на 6 частей. Виноград помыть, дать воде стечь, разрезать ягоды пополам и удалить косточки. Орехи крупно порубить.

Из апельсина выдавить сок. Смешать йогурт, майонез, лимонный сок и 1 ст. л. кэрри. Приправить смесь солью и сахаром.

Все ингредиенты сложить в салатник, заправить майонезной смесью, сверху украсить салат листочками мяты.

Грибы вешенки обжариваются на оливковом масле с добавлением белого вина, соли и перца. Помидоры нарезаются кружочками и слегка подпекаются в духовке. Из перышек зеленого лука вырезаются ажурные листочки для украшения.

При подаче к столу в центр тарелки выкладываются баклажаны, сверху — обжаренные вешенки, по бокам тарелки укладываются ломтики помидоров, перышки зеленого лука, веточка базилика. По желанию в баклажаны можно добавить мелко рубленый чеснок. Тогда блюдо получится более острым на вкус.

Редис порезать кружочками. С помидоров снять кожицу, удалить семена, а мякоть порезать кубиками. Лимон очистить и разделить на дольки. Сыр нарезать кубиками.

Салатные листья, грибы, редис, помидоры, орехи, сыр и лимон положить в салатник. Растительное масло, уксус, лимонный и апельсиновый соки, хрен смешать, посолить, поперчить. Добавить сахар и рубленую зелень.

Салатной заправкой залить салат и хорошенько перемешать. Готовый салат поставить настояться в холодильник на 30 минут. Еще раз добавить по вкусу специй.

Салат из кальмаров

Состав: 500 г кальмаров, 500 г вешенок, 4 яйца, 100 г лука репчатого, 200 г майонеза.

Вешенки свежие перебрать, промыть, варить 5 мин. в подсоленной воде, отжать и мелко нарезать. Кальмары вымыть, отварить в течение 3 мин. и нарезать тонкой соломкой. Лук репчатый очистить, обдать кипятком и измельчить. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать небольшими кубиками. Соединить все подготовленные продукты, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат с сельдью

Состав: 100 г маринованных грибов, 300 г сельди, 150 г соленых огурцов, 150 г яблок, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 2 яйца, 100 г майонеза, зелень.

Сельдь очистить от кожицы и костей, нарезать небольшими кусочками. Очищенные яблоки, маринованные грибы, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить и измельчить. Репчатый лук нашинковать.

Подготовленные продукты смешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, кусочками вареной моркови.



Салат «Фантазия»

Состав: 1 кочан салата, 1 желтый перец, 3 помидора, 1 цуккини, 150 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика хлеба, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль, перец, зеленый лук, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1/2 ч. л. горчицы.

Салат, овощи и грибы почистить и помыть. Салатные листья нашинковать тонкими полосками, цуккини — тонкими кружочками. Грибы разрезать на 4 части, помидоры — на 8. Все компоненты смешать.

Чеснок раздавить и пассеровать в 2 ст. л. подогретого растительного масла. Хлеб, нарезанный кубиками, обжарить вместе с чесноком. Затем выложить поверх салата.

Смешать уксус, соль и молотый перец. Ввести 6 ст. л. растительного масла. Соус разделить на две равные части. Одну половину соуса смешать с нарезанным зеленым луком, вторую — с рубленым яйцом и горчицей. Обе заправки подать к салату отдельно.



ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

Рулетики с черносливом

Состав: 600 г говядины, 250 г чернослива, 50 г сыра, 50 г жира, 0,5 стакана сметаны, соль, перец, сахар по вкусу.

Нарежьте мякоть говядины ломтиками, отбейте деревянным молотком, посолите, поперчите, посыпьте сахаром и тертым сыром. В середину продолговатых ломтиков положите вымоченный и освобожденный от косточек чернослив. Ломтики мяса скатайте в рулеты, перевяжите их белой ниткой или кулинарным шпагатом. Когда рулетики в разогретом жире обжарятся до коричневого цвета, снимите нитки, уложите рулетики в жаровню, подлейте чуточку горячей воды, добавьте пряности и тушите до мягкости.

Подайте с отварным картофелем и тушеной капустой.

Капуста тушеная

Состав: 0,5 кг капусты, 1 головка лука, 0,5 ст. л. сахара, 0,5 ст. л. уксуса, 0,5 ст. л. муки, 1 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла.

Очищенную капусту нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте столовую ложку масла, полстакана воды или мясного бульона, накройте кастрюлю крышкой и тушите 20 минут. Затем добавьте поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжайте тушить до готовности. Когда капуста будет готова, положите в кастрюлю обжаренную в масле муку, размешайте и прокипятите.

ВОСПИТАНИЕ



СУПЫ С БОБОВЫМИ



Весенний суп-пюре с зеленью

Состав: 300 г брункресса (кресс-салат), 350 г картофеля, 1 луковицу, 60 г сливочного масла, 750 мл куриного бульона, 250 г жирных сливок, 2 яичных желтка, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 4 ст. л. гренков.

Брункресс крупно нарезать. 1/4 отложить в сторону. Картофель нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать.

В кастрюле растопить сливочное масло и все обжаривать в течение 10 минут. Залить бульоном и варить 20 минут, затем сделать из овощей пюре.

Сливки смешать с яичными желтками, солью, перцем и мускатным орехом. Вылить в пюре, слегка подогреть, но не кипятить. Посыпать оставшимся брункрессом и гренками.

ПРАВИЛЬНО ВАРИМ БУЛЬОН



Бульон — основа каждого хорошего супа, поэтому наберитесь немного терпения и приготовьте его самостоятельно. Лучше всего сразу

Суп гороховый

Состав: 1 л мясного бульона, 160 г ветчины, 1 кг быстро замороженного гороха, 60 г сливочного масла, 2 головки лука репчатого, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и прогреть на сливочном масле в посуде для приготовления супа на полной мощности 5 минут. Затем к луку добавить горох, вылить половину бульона, перемешать и в закрытой посуде прогреть 10 минут на полной мощности. Перемешать и прогреть еще раз на полной мощности 15 минут. Затем дать остыть. Взять примерно половину сваренного гороха, размять его до пюреобразного состояния с помощью миксера и выложить в посуду, в которой готовится суп. Туда же залить оставшийся бульон. Ветчину нарезать кружочками и тоже добавить в суп. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Еще раз перемешать и прогреть в закрытой посуде на полной мощности 7 — 8 минут. Готовый суп посыпать петрушкой.

Борщ постный с фасолью

Состав: 200 г фасоли, 300 г капусты белокочанной, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. томатной пасты, 2 — 3 шт. картофеля, 50 г масла растительного

Суп овощной с фасолью

Состав на 1 порцию:

300 г цветной капусты, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г петрушки (корень), 100 г лука репчатого, 50 г сливочного масла, 100 г фасоли, соль, специи, зелень.

В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, капусту, разобранную на кочешки, пассерованные корни и лук. Через 15 — 20 минут добавить отдельно сваренную фасоль вместе с отваром. Заправить солью, специями, зеленью и довести до готовности.

Гороховый суп с макаронами

Состав: 400 г нежирного куриного бульона, 1,5 чашки молодого зеленого гороха, 3/4 чашки мелких макарон, 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки, 3 ст. л. белого вина, 2 ст. л. тертого сыра.

В большой сотейник наливают бульон и подогревают его на среднем огне. Добавляют горох, макароны и петрушку. Уменьшают нагрев и варят, пока макароны не станут мягкими.

Вино наливают в маленькую чашку и сбрызгивают им тертый сыр. Суп разливают в бульонные чашки и сверху кладут тертый сыр.



Зама с фасолью и домашней лапшой

Состав на 2 — 3 порции:

Гороховый суп

ПРАВИЛЬНО ВАРИМ БУЛЬОН

Бульон — основа каждого хорошего супа, поэтому наберитесь немного терпения и приготовьте его самостоятельно.

Лучше всего сразу сварить большое количество, разлить порциями по 500 мл и заморозить.

В морозильной камере бульон может храниться до трех месяцев.

Куриный бульон

Состав на 2 литра:

2,5 кг супового набора (крылья, шейки, спинки и т. д.),
2 моркови,
2 стебля сельдерея,
5 горошин белого перца,
2 луковицы (неочищенные, каждая нашпигована 1 гвоздикой),
1 веточка тимьяна,
2 лавровых листа,
цедра 1 лимона.

Кусочки курицы положить в кастрюлю. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и крупно нарезать. Морковь, сельдерей, луковицы и горошины перца положить к курице и залить 2,5 л воды.

Довести до кипения, температуру уменьшить, добавить петрушку, тимьян, лавровый лист, лимонную цедру и варить 2 — 3 часа. При этом регулярно снимать пену. Процедить, кусочки курицы и овощи удалить.

С бульона снять жир, разлить бульон по небольшим сосудам и заморозить.

Как снять жир с бульона

1. Самый простой способ — немного остудить бульон и снять с поверхности застывший жир.

2. Если у вас нет времени ждать, пока бульон остынет, и надо использовать его прямо сейчас, можно воспользоваться кухонной салфеткой. Она впитывает жир. Положить салфетку на бульон и, как только она полностью пропитается, сразу снять.

3. Если у вас есть сепаратор, можно заливать в него бульон порциями и через некоторое время выливать уже обезжиренным.



минут. Готовый суп посыпать петрушкой.

Борщ постный

с фасолью

Состав: 200 г фасоли,
300 г капусты белокочанной,
1 морковь, 1 свекла,
1 головка лука репчатого,
1 ст. л. томатной пасты,
2 — 3 шт. картофеля,
50 г масла растительного,
соль по вкусу.

Фасоль промыть, замочить, выдержать до набухания (3 — 4 часа) и отварить в этой же воде до готовности (но не переваривать!). Лук, свеклу и морковь очистить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Затем добавить нашинкованную капусту, пассерованные овощи и отварную фасоль вместе с отваром, прокипятить все 3 мин., посолить. При подаче на стол добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Вместо свежей зелени можно использовать высушенную, растертую до порошка. К блюдам из фасоли, гороха, чечевицы хорошо подходят чабер и майоран.

Суп гороховый по-деревенски

Состав: 1,5 л воды,
600 г картофеля,
0,5 стакана гороха, 1 морковь,
2 луковицы, 1 корень петрушки,
100 г вермишели,
4 ст. л. топленого масла, соль,
перец, лавровый лист, зелень.

Горох перебрать, промыть и варить до мягкости. Морковь, петрушку, лук очистить, помыть, нарезать соломкой и пассеровать на масле. В кипящую воду опустить макароны, довести до кипения, положить нарезанный дольками картофель, пассерованные овощи и варить 15 — 20 минут. В конце варки добавить горох с отваром, соль, перец, лавровый лист, прокипятить. При подаче на стол посыпать зеленью.



Гороховый суп с хрустящим беконом

Состав 4 порции: 1 луковица,
1 ст. л. оливкового масла,
2 палочки сельдерея,
1 ст. л. паприки (перца),
675 г замороженного горошка,
1,2 л овощного бульона,
1/2 лимона (только сок),
8 кусков бекона.

Разогреть масло в сковороде. Обжарить нарезанную луковицу и сельдерей на медленном огне 10 — 15 мин. Добавить паприку и готовить еще 1 мин. Добавить горошек.

Добавить бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 10 — 12 мин. Перелить в блендер (или миксер), прокрутить до однородности.

Перелить суп в чистую кастрюлю, разогреть, затем добавить лимонный сок и приправы. Обжарить бекон до золотистого цвета и хрустящей корочки.



Зама с фасолью и домашней лапшой

Состав на 2 — 3 порции:

300 г фасоли, 3 картофелины,
1 — 2 луковицы, 1 — 2 моркови,
2 — 3 ст. л. свиного жира,
квас из пшеничных отрубей
по вкусу, соль, лавровый лист.

Для лапши: 3 яйца,
1 стакан пшеничной муки, соль.

Фасоль залить водой на 4 — 5 часов. Воду слить, фасоль снова залить водой и поставить варить. За 10 — 15 минут до готовности положить нарезанный картофель. Когда вода закипит, опустить в нее лапшу. В конце варки посолить, влить квас, опустить пассерованные морковь и лук, лавровый лист и поварить еще 5 минут.

Приготовление домашней лапши:

Муку просеять, собрать горкой, сделать в ней углубление, посолить и влить слегка взбитые яйца. Вымесить крутое тесто и оставить его на 20 — 30 минут, затем раскатать пласт толщиной примерно 2 — 3 мм. Слегка подсушить и нарезать тонкую лапшу.

Суп из фасоли с орехами

Состав: 100 г фасоли,
1,5 л воды, 1 луковица,
100 г орехов, перец,
соль.

Поставить варить замоченную фасоль. Когда фасоль станет полумягкой, добавить кольца лука, обжаренные в масле, перец, мелкорубленые орехи и соль. Варить до полной готовности фасоли. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ПО РЕЦЕПТАМ НА



СЫРНАЯ СИМФОНИЯ

Сытно

Состав:
750 г баклажанов,
3 яйца, 30 г муки,
30 г сливочного масла,
соль, перец, томатный соус,
оливковое масло для жарки,
сыр пармезан тертый,
50 г сыра моцарелла.

Баклажаны по-пармски

Баклажаны нарезать кружками толщиной 1 см, посолить с двух сторон и дать постоять. Затем промокнуть и обвалять в муке с перцем и взбитыми яйцами. Кусочки обжарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета и выложить на специальную бумагу, чтобы жир впитался.

В томатный соус добавить специи по вкусу и вылить половину в форму для запекания, после чего выложить туда баклажаны слоями, каждый слой посыпая тертым пармезаном и моцареллой. После этого сверху вылить оставшийся соус, посыпать тертым пармезаном, закрыть фольгой и запекать в предварительно нагретой духовке 25 — 30 мин. при температуре 200 град. Минут за 10 до окончания запекания фольгу следует убрать. Готовое блюдо выложить на тарелку и подавать на стол.

Соус на основе свежего сливочного сыра к закускам
Состав: 250 г свежего сыра, 50 г майонеза, 3 ст. л. сметаны, соль, перец, 2 ч. л. порошка карри, 2 ч. л. сладкого молотого перца, по 1 ст. л. порезанной петрушки, укропа, салата.

Свежий сыр смешать с майонезом и сметаной, посолить, поперчить и разделить на 3 части. Одну часть приправить сладким перцем, другую приправить карри, третью — зеленью. Подавать в качестве закуски с крекерами, соломкой, чипсами.

Жаркое из индейки с овощами

Состав: 500 г цуккини, 1 банка маринованной тыквы (500 г), 2 ломтика хлеба, 1 яйцо, соль, молотый черный перец, 1 кг индейки (нарезанной как для рулета), по 1 луковице, моркови, 250 г длинной лапши, 30 г сливочного масла, 250 мл куриного бульона, 125 мл белого сухого вина, 100 г сливок, 2 — 3 ст. л. закрепителя для соуса (можно заменить крахмалом).

Нарезать цуккини и тыкву кубиками. Хлеб смешать с яйцом и одной третьей овощей. Посолить и поперчить.

Мясо заправить специями, на каждый кусок положить полученную смесь и завернуть рулетом. Связать нитью. Нагреть духовку до 200 град.

Лук и морковь положить вместе с мясом в сковороду и влить 250 мл воды. Тушить 60 минут. Лапшу отварить. Оставшиеся овощи потушить в сливочном масле. Смешать с лапшой.

Жаркое вынуть. К соку добавить бульон и вино. Влить сливки, добавить закрепитель и довести до кипения. Мясо подать с соусом и гарниром.



Маринованная говядина

Состав: 1,5 кг говядины для жаркого, 2 пучка суповой зелени, 300 мл сухого красного вина, 150 мл белого винного уксуса, 1 лавровый лист, 40 г топленого масла, 250 мл бульона и 3 ст. л. миндальной стружки, соль, молотый перец, 3 — 4 ст. л. темной мучной подливки.

Положить мясо в большую миску с красным вином, добавить соль и перец. Залить 1,5 л воды, красным вином, уксусом, перцем горошком и довести до кипения. Затем мясо вынуть и промокнуть на горячем жире. Залить бульоном. Тушить 2 часа.

Достать мясо из бульона и завернуть в фольгу. Для соуса процедить 125 мл маринада, в котором тушилось мясо. Заправить сливками, добавить темную мучную подливку. Гарнир можно подать картофельные клецки.

ТЕМНАЯ МУЧНАЯ ПОДЛИВКА

1/2 ложки свежего столового масла, 1/2 ложки муки. Когда масло распустится, всыпать муку, мешая, поджарить ее до темно-коричневого цвета. Добавить 1 стакан кипятка, перемешать, довести до кипения. Добавить 1 стакан воды, перемешать, довести до кипения. Процедить, положить все остальное, разлить по банкам.

В красные, или темные соусы ни желтый, ни белый сахар, крепкий мясной бульон.

СОВЕТ

- У кого не окажется под рукой маринада, тот может заменить маринад продающейся в магазинах.
- На гарнир к этому жаркому подойдут любые гарниры.
- Один из вариантов: истинный деликатес — в маринаде для жаркого.

БОЛЬШЕ

Оладьи из фасоли

Состав: 1/3 стакана фасоли, 1 стакан муки, 2 ст. л. жира, 1 яйцо, 10 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 3/4 стакана сметаны, соль по вкусу.

Протертую вареную фасоль хорошо перемешивают с мукой, солью, разведенными в теплой воде дрожжами, яйцами, дают постоять и выпекают.



Вкусно

Сырные рулетики с лососем

Молоко размешать с мукой, добавить яйцо. Масло растопить на сковороде, остудить и также добавить в смесь.

Состав:
Для блинов: 3,5 ст. л. муки,

рать. Готовое блюдо выложить на тарелку и подавать на стол.

Соус на основе свежего сливочного сыра к закускам

Состав: 250 г свежего сыра, 50 г майонеза, 3 ст. л. сметаны, соль, перец, 2 ч. л. порошка карри, 2 ч. л. сладкого молотого перца, по 1 ст. л. порезанной петрушки, укропа, салата.

Свежий сыр смешать с майонезом и сметаной, посолить, поперчить и разделить на 3 части. Одну часть приправить сладким перцем, другую приправить карри, третью — зеленью. Подавать в качестве закуски с крекерами, соломкой, чипсами.

Изысканно

Состав:

Для блинов: 3,5 ст. л. муки, 4 ст. л. молока, 1 яйцо, 25 г сливочного масла.

Для начинки: 200 г тонких ломтиков копченого лосося, 200 г сыра с чесноком, 2 ст. л. молока, по 2 ст. л. мелко порубленных укропа и петрушки, 1 ст. л. тертой цедры лайма, 1 ст. л. свежего сока лайма, соль, перец.

разморозить при комнатной температуре в течение получаса и затем разрезать на кусочки толщиной в 1 см. Рулетики разложить на блюде, оставить еще на 40 мин., предварительно накрыв полотенцем.

Легко

Состав:

4 яйца, 60 г козьего сыра, 6 листиков свежей мяты, 2 веточки базилика, 1 ст. л. оливкового масла.

поперчите, посыпьте базиликом и листочками мяты. Сверните омлет в трубочку, снимите с огня и через две минуты подавайте.

Низкокалорийно

Состав:

2 кг капусты белокочанной, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. мелко нарубленного репчатого лука, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. соли, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. л. панировочных сухарей, перец по вкусу.

Сырные рулетики с лососем

Молоко размешать с мукой, добавить яйцо. Масло растопить на сковороде, остудить и также добавить в смесь. Из полученной смеси испечь 2 больших тонких блина и дать им остыть. Сыр размять, смешав с молоком. Добавить в сыр укроп, петрушку, цедру и сок лайма, приправить солью и перцем по вкусу.

На блины разложить равномерно ломтики лосося, сверху намазать рыбу сырной массой. Блины свернуть в рулетики и обернуть их в бумагу для выпечки, плотно закрыв с концов.

Рулетики поместить в морозилку минимум на сутки. Перед подачей рулетики

Омлет с козьим сыром и мятой

Слегка взбейте яйца вилкой или венчиком. На сковороде разогрейте оливковое масло. Вылейте взбитые яйца на сковороду и дайте им поджариться, не перемешивая.

Когда омлет почти готов, разложите поверх кусочки козьего сыра, посолите,

Капуста, запеченная с сыром

Белокочанную капусту порубить, положить в кипящую воду и варить в течение 10 минут. Затем откинуть на сито или дуршлаг. Поджарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку, соль и перец. Хорошо все перемешать и переложить в кастрюлю с капустой.

Влить, непрерывно помешивая, молоко и дать закипеть. Положить лавровый лист и варить на слабом огне 20 минут, после этого вынуть лавровый лист, всыпать в кастрюлю 3/4 стакана тертого сыра и выложить все в глубокий противень. Посыпать сверху тертым сыром, смешанным с сухарями, и поставить противень в предварительно хорошо нагретую духовку. Капуста должна слегка зарумяниться.

закрепитель и довести до кипения. Мясо подать с соусом и гарниром.

БОЛЬШЕ

Оладьи из фасоли

Состав: 1/3 стакана фасоли, 1 стакан муки, 2 ст. л. жира, 1 яйцо, 10 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 3/4 стакана сметаны, соль по вкусу.

Протертую вареную фасоль хорошо перемешивают с мукой, солью, разведенными в теплой воде дрожжами, яйцами, дают подойти и выпекают оладьи. Подавая на стол, поливают сметаной, посыпают сахаром.

Протертый горошек с гренками

Состав: 500 г зеленого горошка, 1 ст. л. муки, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Для гренек: 100 г пшеничного хлеба, 3 — 4 ст. л. молока, 1 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1 — 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Пассерованную муку разводят теплым молоком так, чтобы не было комочков, проваривают, смешивают с отварным протертым горошком, добавляют растопленное сливочное масло, соль, сахар, все хорошо перемешивают и прогревают.

Блюдо подают на стол с гренками. Приготовление гренек: пшеничный хлеб нарезают небольшими квадратными кусочками, смачивают в молоке, смешанном с сахаром и яйцом, и жарят на разогретом сливочном масле до образования румяной корочки.

Фасоль, тушенная с томатом и луком

Состав: 2 стакана фасоли, 0,5 стакана томатной пасты, 2 луковицы, 2 моркови, 3 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 стакана отвара от фасоли, соль, перец по вкусу.

Фасоль промывают, варят без соли до готовности, процеживают отвар. Репчатый лук нарезают соломкой, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют морковь, томат-пасту и продолжают жарить 8 — 10 минут.

Поджаренный с томатом и морковью лук заливают отваром от фасоли, солят, проваривают, смешивают с фасолью и тушат 10 — 15 минут. Подавая на стол, заправляют мелко нарезанным чесноком.



Зелен

Состав: 400 г стручковой фасоли, 1 лук, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. изюма, 250 г помидоров, 1 ч. л. сахара, перец.

Фасоль варят в подсоленной воде 15 минут. Лук и чеснок прогревают в масле. Добавляют нарезанные кубиками помидоры, петрушку, сахар, перец. Все тушат в течение 5 минут. В конце добавляют изюм. Фасоль подают с соусом.

Состав: 1/2 кг молодых мелких бобов, 2 яйца, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 2 ст. л. молотых сухарей.

Очистить бобы, промыть и отварить на медленном огне в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Смешать с яйцами, петрушкой, сухарями, солью. Выложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовке. Перед подачей посыпать зеленью.



С пылу с жару



РЕЦЕПТАМ НАШИХ БАБУШ



Маринированное жаркое из говядины
Состав: 1,5 кг говядины для жаркого, 2 луковицы, 4 палочки гвоздики, 1 пучок суповой зелени, 300 мл сухого красного вина, 150 мл белого винного уксуса, 1 лавровый лист, 1 ч. л. черного перца, 40 г топленого масла, 250 мл бульона из кубиков, 4 ст. л. изюма, 3 ст. л. миндальной стружки, соль, молотый черный перец, сахар, 3 — 4 ст. л. темной мучной подливки.

Положить мясо в большую миску с крышкой. Лук очистить и нашинковать гвоздикой. Суповую зелень почистить, помыть и крупно порубить. Залить 1,5 л воды, красным вином, уксусом, положить лавровый лист, перец горошком и довести до кипения. Затем маринад охладить и залить им мясо. Мариновать в холодильнике под крышкой 2 — 3 дня.

Затем мясо вынуть и промокнуть насухо, со всех сторон обжарить в горячем жире. Залить бульоном. Тушить около 2 часов.

Достать мясо из бульона и завернуть в фольгу. Оставить на 10 минут. Для соуса процедить 125 мл маринада через сито и добавить к бульону, в котором тушилось мясо. Заправить солью, перцем и сахаром. Помешивая, добавить темную мучную подливку. Довести до кипения. На гарнир можно подать картофельные клецки или краснокочанную капусту.

ТЕМНАЯ МУЧНАЯ ПОДЛИВКА

1/2 ложки свежего столового масла куском положить в широкую кастрюлю. Когда масло распустится, всыпать полную ложку крупитчатой муки, мешая, поджарить ее до темно-красного цвета, развести с 3 стаканами кипящей жидкости: мясного, рыбного, грибного бульона или овощного с пучком зелени, прокипятить, мешая, до требуемой густоты, процедить, положить все остальное, раз вскипятить, подавать.

В красные, или темные соусы ни желтков, ни раков не кладут, а прибавляют в них жженный сахар, крепкий мясной бульон и разные эссенции.

- У кого не окажется под рукой всех этих необходимых пряностей, тот может заменить маринад готовой смесью, которая продается в магазинах.
- На гарнир к этому жаркому подойдут и разнообразные макаронные изделия.
- Один из вариантов: истинный деликатес — заяц, выдержанный в маринаде для жаркого.

СОВЕТ

Свиное жаркое, фаршированное

Состав: 2 булочки, 3 кренделя или несоленых сухарика, 125 мл горячего молока, 1 луковица, 70 г сливочного масла, 100 г фарша из телятины, 2 яйца, 50 г шампиньонов, 30 г зеленого горошка, 1,5 кг свиной грудинки, соль, чеснок, 200 г свиных костей, 100 г сельдерея, 1 лавровый лист, 5 веточек розмарина, 500 мл бульона из кубиков.

Хлебные изделия нарезать и залить молоком. Нагреть духовку. Пассеровать нарезанный лук в 20 г сливочного масла. Смешать с фаршем, грибами, горошком, сельдереем и специями.

Мясо посолить и поперчить, на каждый кусочек положить по 1 чайной ложке фарша. Завернуть в фольгу. Поставить в жаровню. Сюда же положить мясо. Поставить в духовку на 2,5 часа. Через 20 минут уменьшить температуру до 150°C, поливая бульоном. Готовое жаркое обмазать остывшим маслом. Дать постоять в тепле полчаса.



...ить и поперчить.
 ...и, на каждый кусок положить полученную
 ...ом. Связать нитью. Нагреть духовку до
 ...месте с мясом в сковороде и влить 250 мл
 ...ду отварить. Оставшиеся овощи потушить
 ...с лапшой.
 ...авить бульон и вино. Влить сливки, добавить
 ...ления. Мясо подать с соусом и гарниром.

505 в ПОМОЩЬ

Палочки из фасоли

Фасоль, запеченная

Оладьи из фасоли

Состав: 1 стакан муки, 2 ст. л. жира, 1 яйцо, сахара, 3/4 стакана сметаны, соль по вкусу. Фасоль хорошо перемешивают с мукой, солью, в воде дрожжами, яйцами, дают подойти и выпекают на стол, поливают сметаной, посыпают сахаром.

Протертый горошек с гренками

Состав: 1 стакан горошка, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу. Пшеничного хлеба, 3 — 4 ст. л. молока, 1 — 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу. Горошек разводят топленным молоком так, чтобы не было комочков, смешивают с отварным протертым горошком, добавляют сливочное масло, соль, сахар, все хорошо перемешивают.

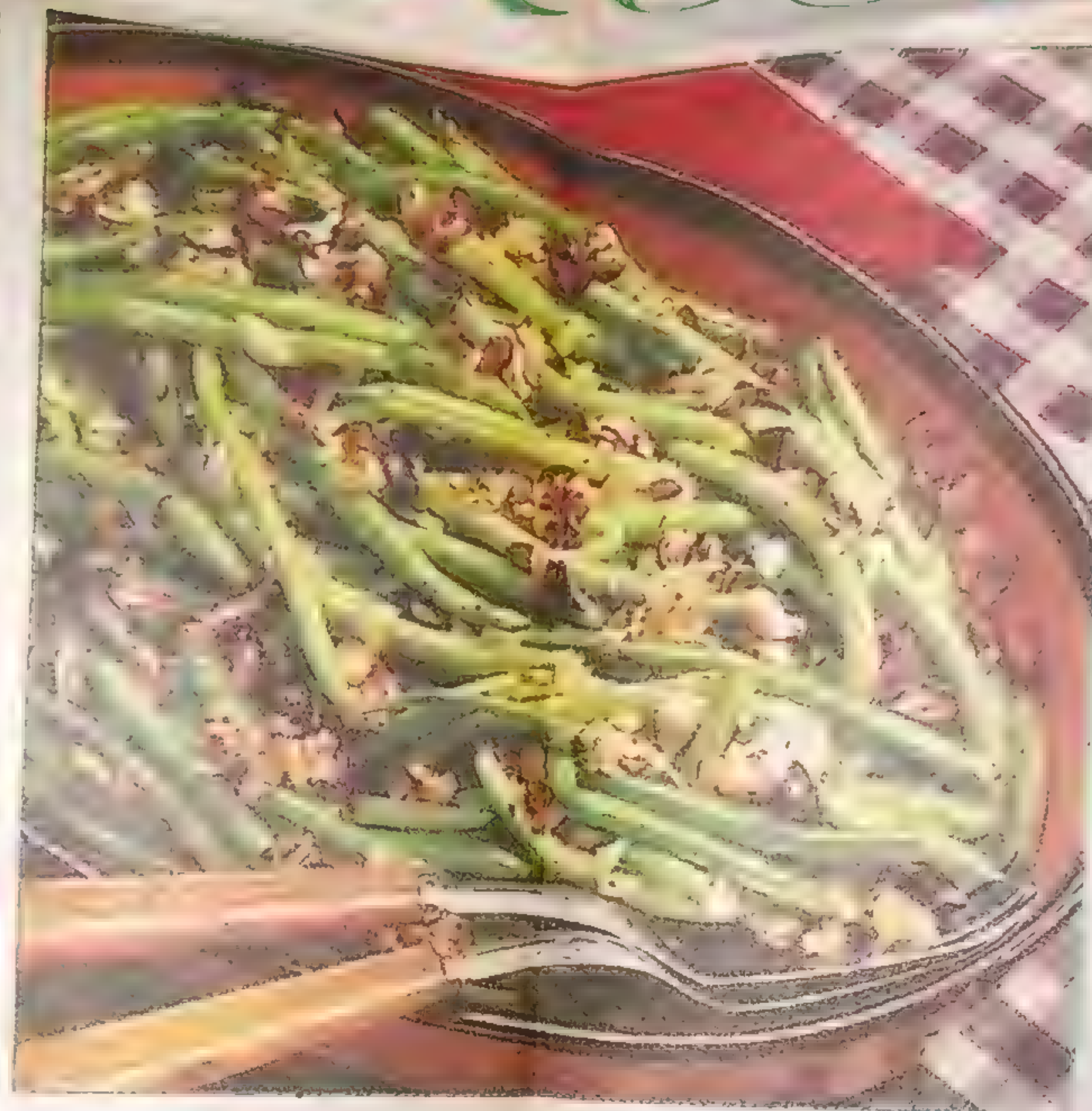
Гренки готовят с гренками. Приготовление гренок: пшеничного хлеба, 3 — 4 ст. л. молока, 1 — 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу. Горошек разводят топленным молоком так, чтобы не было комочков, смешивают с отварным протертым горошком, добавляют сливочное масло, соль, сахар, все хорошо перемешивают.

Фасоль, тушенная с томатом и луком

Состав: 400 г фасоли, 0,5 стакана томатной пасты, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Фасоль варят без соли до готовности, процеживают, нарезают соломкой, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют морковь, томат-пасту и продолжают жарить.

Фасоль и морковь лук заливают отваром от фасоли, добавляют, смешивают с фасолью и тушат 10 — 15 минут, заправляют мелко нарезанным чесноком.



Зеленая фасоль с помидорами

Состав: 400 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1/2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 250 г помидоров, 1 ч. л. сахара, перец, соль.

Фасоль варят в подсоленной воде 15 мин., сливают воду. Мелко нарезанные лук и чеснок прогревают в растительном масле 5 мин. Добавляют нарезанные кубиками помидоры (предварительно сняв кожицу), петрушку, сахар, перец. Все тушат в открытой посуде, пока не выпарится почти вся влага. Кладут вареную фасоль и прогревают ее. К фасоли подают картофель и жареную колбасу.

Бобы с маслом и яйцами

Состав: 1/2 кг молодых мелких бобов, 7 ч. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки или укропа, 2 ст. л. молотых сухарей.

Очистить бобы, промыть и отварить на среднем огне, добавив 1 стакан кипящей подсоленной воды. Откинуть на сито и припустить в течение 5 — 6 минут с 1 ч. л. сливочного масла. Нарезать мелкими кубиками яйца, смешать с зеленью и молотыми сухарями, поджаренными в оставшемся масле. Перед подачей посыпать бобы яйцами.

Фасоль, запеченная

Состав: 400 г фасоли, 80 г лука, 40 г моркови, 120 г сливочного или растительного масла, 40 г сахара, 4 г молотого красного перца.

Фасоль промыть и залить холодной водой на 4 часа. Воду поменять, добавить морковь, сельдерей, лук, нагреть и варить до мягкости. Сваренная фасоль должна быть мягкой. Добавить на сливочном масле лук, красный молотый перец (1 — 2 мин). Добавить эту массу в фасоль и варить 10 минут. Фасоль выложить на сковороду и запечь в духовке.

Состав: 2 стакана бобов, 2 — 3 свеклы среднего размера, 5 — 6 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист.

Бобы замочить в воде, очистить, положить в кипящую воду и варить. Затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Очистить свеклу, нарезать кубиками, залить растительным (можно капустным) рассолом, дать немного постоять. Мелко нашинковать лук, слегка поджарить на сливочном масле, выложить на горячие бобы, смешанные со свеклой, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и все перемешать. Бобы украсить мелко нарубленной зеленью.

Состав: 1/2 стакана фасоли, 5 картофелин, 2 ст. л. сливочного масла, 1 — 2 луковицы, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. зелени петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца.

Мак замочить на 10 часов, слить воду, отжать и растереть. Фасоль замочить на 10 часов, отварить в течение 1 часа, ную растереть в пюре, к которому в горячем виде добавить мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, сахар и петрушку и растереть.



НАШИХ БАБУШЕК

Иннованное жаркое из говядины

жаркого, 2 луковицы, 4 палочки гвоздики, сухого красного вина, лавровый лист, 1 ч. л. черного перца, бульона из кубиков, 4 ст. л. изюма, молотый черный перец, сахар, ивки.

ску с крышкой. Лук очистить и нашинговать, почистить, помыть и крупно порубить. ом; уксусом, положить лавровый лист, иления. Затем маринад остудить и за- дильнике под крышкой 2 — 3 дня. ть-насухо, со всех сторон обжарить в. Тушить около 2 часов.

рнуть в фольгу. Оставить на 10 минут. нада через сито и добавить к бульону, зить солью, перцем и сахаром. Поме- подливку. Довести до кипения. На гар- лецки или краснокочанную капусту.

ЧНАЯ ПОДЛИВКА

асла куском положить в широкую ка- , всыпать полную ложку крупитчатой но-красного цвета, развести с 3 ста- го, рыбного, грибного бульона или ятить, мешая, до требуемой густоты, , раз вскипятить, подавать. келтков, ни раков не кладут, а приба- мясной бульон и разные эссенции.

ой всех этих необходимых пряно- аринад готовой смесью, которая

сдойдут и разнообразные мака-

delicatес — заяц, выдержанный

Свиное жаркое, фаршированное грибами

Состав: 2 булочки, 3 кренделя или несоленых сухарика, 125 мл горячего молока, 1 луковица, 70 г сливочного масла, 100 г фарша из телятины, 2 яйца, 50 г шампиньонов, 3 моркови, 50 г зеленого горошка, 1,5 кг свиной грудинки, соль, черный перец, 200 г свиных костей, 100 г сельдерея, 1 лавровый лист, 5 веточек розмарина, 500 мл бульона из кубиков.

Хлебные изделия нарезать и залить молоком. Нагреть духовку до 200 град. Пассеровать нарезанный лук в 20 г сливочного масла. Смешать фарш, яйца, хлеб, разрезанные пополам грибы, нарезанную морковь и горошек.

Мясо посолить и поперчить, на каждый кусочек положить фарш и свернуть. Кости с оставшейся морковью, сельдереем и зеленью положить в жаровню. Сюда же положить мясо. Поставить в духовку на 2,5 часа. Через 20 минут уменьшить температуру до 160 град. и жарить, поливая бульоном. Готовое жаркое обмазать оставшимся сливочным маслом. Дать постоять в тепле полчаса.



КАРТОФЕЛЬ — ВСЕОБЩИЙ ЛЮБИМЕЦ

Классическое картофельное пюре

1 кг картофеля, очищенного и порезанного, 200 мл молока, 50 г слегка соленого сливочного масла.

Положить картофель в большую кастрюлю с соленой водой. Накрывать кастрюлю крышкой, довести до кипения и варить, пока картофель не станет мягким, около 20 — 25 мин.

Слить картошку, вернуть в кастрюлю и сделать пюре давилкой для картофеля.

Растопить масло с молоком в маленькой кастрюльке (или нагреть их в микроволновке). Перелить в пюре. Деревянной ложкой взбивать пару минут. Разогреть, если необходимо, и приправить солью и перцем. Подавать немедленно.

Роскошное картофельное пюре

Сделать пюре по вышеприведенному рецепту, но добавить яичный желток, и использовать наполовину молоко и сливки. Подавать с кусочком масла и порезанным шнитт-луком сверху.

Картофельное пюре с горчицей и сосисками

Сделать классическое пюре, добавить 3 ст. л. зернистой горчицы. Из перья из него можно сделать котлеты и обжарить в масле или подавать горячим с сосисками и луковым соусом.

Чесночное картофельное пюре

Добавить 3 дольки чеснока в воду, когда варите картошку для классического пюре. Размять картофель с 150 мл горячего молока, 2 щепотками муската и приправить перцем. Добавить 1/2 порезанной и обжаренной красной луковицы с маслом, в котором она жарилась.

МОЩИ

Фасоль, запеченная с овощами

Состав: 400 г фасоли, 80 г лука, 40 г моркови, 40 г сельдерея (корня), 120 г сливочного или растительного масла, 40 г томатного пюре,

ТО МОЩЬ



Зеленая фасоль с помидорами

1 луковица, 1/2 зубчика чеснока, 1 ч. л. измельченной зелени петрушки, перец, соль.

Варить 15 мин., сливают воду. Мелко нарезать в растительном масле 5 мин. Добавить помидоры (предварительно сняв кожицу), варить в открытой посуде, пока не выпарится лишняя влага и прогревают ее. К фасоли добавить лук.

Бобы с маслом и яйцами

Бобы, 7 ч. л. сливочного масла, петрушки или укропа,

на среднем огне, добавив 1 стакан воды, варить до готовности. Процедить через сито и припустить в течение 5 мин. Нарезать мелкими кубиками лук, обжаренными в масле бобы яйцами.

Фасоль, запеченная с овощами

Состав: 400 г фасоли, 80 г лука, 40 г моркови, 40 г сельдерея (корня), 120 г сливочного или растительного масла, 40 г томатного пюре, 4 г молотого красного перца.

Фасоль промыть и залить холодной водой на 4 — 5 часов. Затем воду поменять, добавить морковь, сельдерей, лук, нарезанный кубиками, и варить до мягкости. Сваренная фасоль должна быть густой. Поджарить на сливочном масле лук, красный молотый перец и томат-пюре (1 — 2 мин). Добавить эту массу в фасоль и варить 10 мин. Готовую фасоль выложить на сковороду и запечь в духовке.

Бобы со свеклой

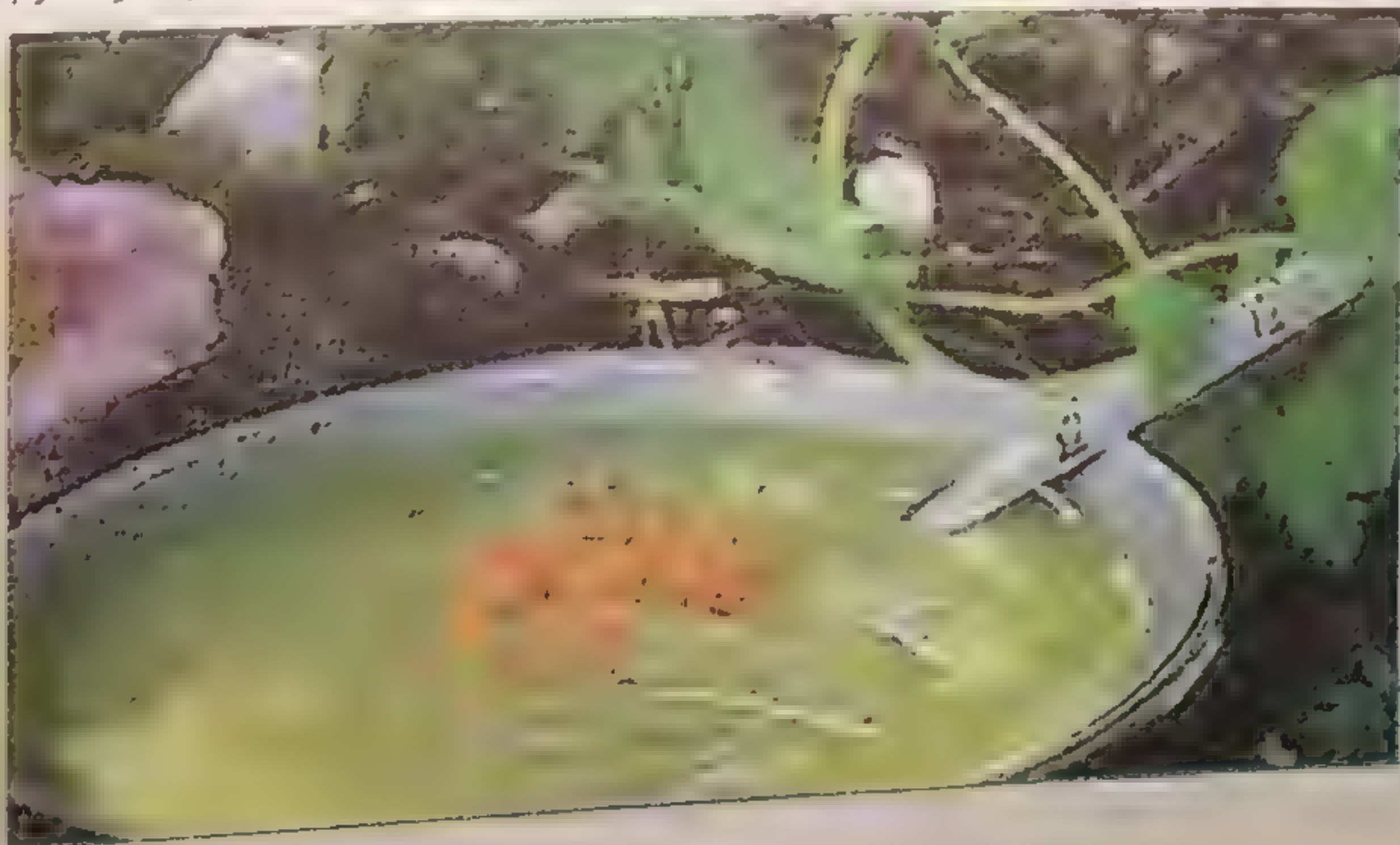
Состав: 2 стакана бобов, 2 — 3 свеклы среднего размера, 2 луковицы, 5 — 6 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень.

Бобы замочить в воде, очистить, положить в кипящую воду и отварить. Затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Отварить свеклу или запечь ее в духовом шкафу. Очистить, нарезать кубиками и залить огуречным (можно капустным) рассолом, дать немного постоять. Слить рассол. Мелко нашинковать лук, слегка поджарить на растительном масле, выложить на горячие бобы, смешанные со свеклой. Сверху посыпать солью, перцем, добавить лавровый лист и все подогреть. Готовые бобы украсить мелко нарубленной зеленью.

Толченка

Состав: 1/2 стакана фасоли, 5 картофелин, 2 ст. л. мака, 1 — 2 луковицы, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. зелени петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца.

Мак замочить на 10 часов, слить воду, отжать и растереть в ступке. Фасоль замочить на 10 часов, отварить в течение 2 часов и отварную растереть в пюре, к которому в горячем виде прибавить растертый мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, сахар, перец, петрушку и растереть.



Сделать пюре по вышеприведенному рецепту, но добавить яичный желток, и использовать наполовину молоко и сливки. Подавать с кусочком масла и порезанным шнитт-луком сверху.

Картофельное пюре с горчицей и сосисками

Сделать классическое пюре, добавить 3 ст. л. зернистой горчицы. Теперь из него можно сделать котлеты и обжарить в масле или подавать горячим с сосисками и луковым соусом.

Чесночное картофельное пюре

Добавить 3 дольки чеснока в воду, когда варите картошку для классического пюре. Размять картофель с 150 мл горячего молока, 2 щепотками муската и приправить перцем. Добавить 1/2 порезанной и обжаренной красной луковицы с маслом, в котором она жарилась.

Савойское пюре

Отварить 1,5 кг картофеля. Порезать полкило савойской капусты и отварить в небольшом количестве воды с маслом и черным перцем. Разогреть 150 мл молока с 4 перьями зеленого лука. Размять картофель с маслом, вмешать молоко и приправить. Добавить капусту и подавать горячим.

Пюре с хрустящим беконом и зеленым луком

Отварить 1,5 кг картофеля. Обжарить 6 кусков порезанного хрустящего бекона и 2 порезанных пера зеленого лука. Добавить в картофель вместе с маслом (как описано выше). Подавать с белой рыбой, приготовленной на гриле, или сосисками.

- Обычные картофелемялки не оставляют в пюре воздуха, и оно становится плотным. Чтобы пюре получилось воздушным и легким, взбивайте его деревянной ложкой или ручным миксером, но никогда не используйте кухонный комбайн, мало того что его долго отмывать, пюре сделается клейким.
- Для пюре лучше всего подходит старая крупная картошка.
- Пюре будет легче, если молоко и масло перед взбиванием подогреть.

Пюре с горчицей и сыром

Сделать основное пюре с 25 г сливочного масла, затем вбить большую горсть тертого сыра (чеддер) и добавить пару столовых ложек зернистой горчицы в зависимости от того, насколько вы любите острое.

Картофель с сыром в горшочке

Сделать картофельное пюре. Добавить масло (оставив 1 чайную ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, выложить в смазанный маслом горшочек, на поверхности разложить кубики масла. Запекать в духовке при температуре 200 град. 30 минут.

Картофель в молоке

8 — 10 картошин, 2 стакана молока, 50 г масла сливочного, соль по вкусу, зелень укропа.

Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, уложить в кастрюлю с широким дном, залить кипятком так, чтобы вода накрывала картофель, посолить и варить на среднем огне 5 — 10 мин. Слить воду, залить картофель горячим молоком (или сливками), посолить и варить до готовности. Готовый картофель заправить маслом и подать как самостоятельное блюдо.





ДОМАШНИЙ ПОГРЕБОК

Малиновка

Выдавить из малины сок, слить его в бутылку, добавить (в зависимости от величины бутылки) несколько кусков сахара и накрыть бумагой, обернув ее около горлышка, не затыкая пробкой. Оставить бутылку на шесть дней на солнце. В течение этого времени сок нужно ежедневно процеживать через сито и всякий раз прибавлять по два кусочка сахара. После этого емкость убрать в холодное место. Через каждые два дня, процеживая сквозь сито, пока сок не очистится и начнется брожение, что обычно совершается через три недели. По истечении этого времени закупорить бутылку и хранить в погребе, стараясь при этом, чтобы приятный напиток не скис. Сахара в него добавляется столько, сколько требуется по вкусу.

Вино из красной смородины

Красную смородину тщательно промыть, очистить, растереть в глубокой посуде и хорошо отжать сок. Смородиновый сок вылить в банку, добавить к нему сахар и воду (из расчета на 500 г сока 500 г сахара и 1 л воды) и поставить бродить на 3 — 4 недели. За это время содержимое банки нужно несколько раз перемешать чистой деревянной ложкой.

Когда сок очистится, хорошо процедить его через плотную ткань, налить в бутылки и плотно закупорить. Вино готово к употреблению.

Ежевичное красное столовое

Плоды, собранные в сухой день, раздавить в мезгу и облить горячей водой так, чтобы вся масса ягод была залита водой. Затем прибавить горсть разрезанного крупного миндаля и горсть листьев клубники на каждые три ведра сусла. Покрывать емкость холстом и оставить на пять дней, в течение которых мезга приходит в бро-

Ягодное «Легкое»

Набрать литровую банку любых ягод, если есть косточки — удалить. Из литровой пересыпать в трехлитровую и залить по плечики банки холодной кипяченой водой, закрыть пластмассовой крышкой. Поставить емкость на неделю в темное место для брожения. По истечении этого срока всыпать туда пол-литровую банку сахарного песка и хорошо размешать. Снова поставить в темное место уже на 30 дней. К этому времени ягоды должны осесть на дно. Теперь можно открыть банку и попробовать напиток на вкус. При необходимости добавьте еще сахар, а для крепости влейте 100 мл спирта. Подержите еще неделю в темном месте.

Яблочное белое десертное

В 10,8 л яблочного и 1,2 л грушевого сока, добавить 1 кг сахара и 200 г крупного изюма, разрезанного на кусочки.

Вино получает вкус портвейна, но приобретает его не раньше, чем через год после разлива.

При изготовлении плодово-ягодных вин можно воспользоваться способом спиртования. При этом получится крепленое вино.

Крыжовенное крепленое

Раздавить самый спелый крыжовник, оставить его на четыре дня. Затем выжать сок и добавить 1/20 часть сахара и 1/20 часть водки. Вылить все в емкость и поставить в темном, не очень холодном месте. Первые 5 — 6 дней ежедневно помешивать. По окончании брожения (через 3 — 4 недели) процедить жидкость и разлить в бутылки.

Крыжовенное десертное

Тщательно очищенный от мусора и стеблей крыжовник вымыть и раздавить деревянной толкушкой.

Полученную массу накрыть крышкой, на которую положить груз. В таком состоянии мезга пребывает в помещении 2 — 3 дня, после чего ее прессуют, выжимают и разбавляют водой. Ее должно быть по объему столько же, сколько получилось сока. Смесь отстаивается три дня, а потом прессуется вторично.

Сок, выделившийся в результате двух прессований, слить в один сосуд, перемешать и добавить сахар — от 100 до 230 г на 1 л жидкости (по другим данным 200 — 300 г). Готовое сусло подвергается всем дальнейшим винодельческим операциям.

КУПАЖИРОВАННЫЕ ВИНА

Купажирование, то есть смешивание, проводится с целью составить вина определенного тона, вкуса, букета. Купажирование осветленных вин проводится после того, как они сняты с осадка. После этого им дают две недели отстояться, вторично снимают с осадка, разливают в бутылки.

Предлагаем несколько рецептов купажирования вин

Купаж 1

2 л яблочного, 6 л малинового, 2 л красносмородинового сока, сахар по вкусу.

Купаж 2

7 л яблочного, 3 л черносмородинового сока, сахар по вкусу.

Купаж 3

6 л вишневого, 2 л красносмородинового, 2 л черничного, сахар по вкусу.

Купаж 4

5 л рябинового, 5 л красносмородинового, 1,6 кг сахара.

Вермут — ароматизированное вино

Это купажное десертное вино. Смешивают его так же, как описано выше.

Вермут бывает белый и красный в зависимости от виноматериала.

Вермут красный

3 л клюквенного, 7 л черничного, 1 л меда, 1 ч. л. настоя трав.

Вермут белый

8 л яблочного, 2 л рябинового, 0,8 л меда, 1 ч. л. настоя трав.



его через плотную ткань, налить в бутылки и плотно закупорить. Вино готово к употреблению

Ежевичное красное столовое

Плоды, собранные в сухой день, раздавить в мезгу и облить горячей водой так, чтобы вся масса ягод была залита водой. Затем прибавить горсть разрезанного крупного миндаля и горсть листьев клубники на каждые три ведра сусла. Покрывать емкость холстом и оставить на пять дней, в течение которых мезга приходит в брожение, после чего ее прессуют, сливают сок, прибавляя по 1,2 кг сахара на каждое ведро сока.

По окончании бурного брожения снимают с осадка, а через шесть месяцев после окончания тихого брожения сливают во второй раз и тотчас разливают по бутылкам.

Клубничное десертное

Обсыпать ягоды сахаром, положить их не раздавливая в стеклянную посуду, затем переложить: слой сахара, слой ягод, опять слой сахара и т.д.

В таком виде ягоды поставить в прохладное место для того, чтобы получился сироп. После этого разбавить его равным количеством воды, процедить и поставить в помещение с температурой 8 — 12 град. для брожения.

В конце брожения добавляют 5% процентов сахара, и вино готово!

Рябиновое простое

Ягоды нужно размять, залить водой (1 л на 1 кг ягод), добавить сахар, азотистое питание и винных дрожжей (2 — 3 процента объема), выдержать 5 — 7 дней, затем отжать сок. Добавить 140 г сахара на литр напитка. Сбродившее вино осветляют, фильтруют и разливают по бутылкам.

1. Необходимо взять перезрелые плоды или падалицу. Главное, чтобы выращены они были без подкормки деревьев химическими удобрениями, не были обработаны вредными химикатами. Яблоки нужно вымыть, порезать помельче или раздавить. Затем переложить в эмалированную кастрюлю с широким дном, залить горячей водой (65 — 70 градусов).

На один килограмм сладких яблок добавить 50 г сахара, для кислых — 100 г. Вода должна быть выше уровня яблок на 3 — 4 см. Посуду поставить в теплое место, но не на солнце. Нужно часто перемешивать массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели жидкость проце-



Персиковое

Взять 100 штук персиков, 400 г персиковых листьев, по 8 г мускатного ореха, корицы и вишни, 5 л воды, бутылку спирта и 5,2 кг сахара.

Косточки отделить, мякоть размять, поместить в бочонок, вылить туда две бутылки водки и 20 г меда. Начнется брожение, по окончании которого следует пропустить жидкость сквозь сито и выдавить мякоть, отбросив выжимки.

Положить в мякоть персиков сахар, добавив туда же персиковые листья, пряности, остальную воду и спирт. Настаивать три недели. Затем сцедить жидкость и после двух месяцев слить и очистить. Затем разлить вино по бутылкам.

Ежевичное вино

Состав: 5 кг ежевики, 10 л воды, 3 кг сахара и 500 г меда.

Ежевику размять, залить 6 л воды и поставить на четверо суток в прохладное место. На пятый день массу процедить через мелкое сито. Жидкость оставить, а ежевику размять руками, залить 4 л воды и дать постоять шесть часов. Затем массу снова процедить через сито, хорошо отжать и ягоды можно выбросить.

Обе жидкости, примерно 10 л, смешать, добавить сахар и мед, перелить в другую емкость и поставить в прохладное место на шесть месяцев. Через полгода получится чудесное ароматное вино.

Как приготовить яблочный уксус?

цедить через марлю, сложенную в 2 — 3 слоя, перелить в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5 — 7 см. Пусть постоит еще две недели.

Не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, не доливая до самого края. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки закупорить. Если предстоит хранить долго, залить пробки парафином. Хранить в темном месте при температуре от 4 до 20 градусов.

2. Яблоки вымыть, удалить гнилые и червивые места, затем раздавить или на-

тереть на крупной терке (кожура и сердцевина тоже используются). Сырую кашицу залить теплой кипяченой водой (1:1, то есть на кг кашицы — литр воды), на каждый литр добавить 100 г меда или сахара, а также (для ускорения брожения) по 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Сосуд с образовавшейся смесью хранить открытым при температуре 20 — 30 градусов, он (сосуд) должен быть из стекла, дерева или эмалированной глины, храниться в темноте, т.к. солнечный свет препятствует брожению.

Вермут — ароматизированное вино

Это купажное десертное вино. Смешивают его так же, как описано выше.

Вермут бывает белый и красный в зависимости от виноматериала.

Вермут красный

3 л клюквенного, 7 л черничного, 1 л меда, 1 ч. л. настоя трав.

Вермут белый

8 л яблочного, 2 л рябинового, 0,8 л меда, 1 ч. л. настоя трав.

Настой трав готовится на водке. На 250 г водки — 4 г тысячелистника, 3 г корицы, 3 г мяты, 1 мускатный орех, 2 г кардамона, 1 г шафрана и 3 г полыни.

Травы измельчить, поместить в бутылку с водкой и дать настояться неделю, ежедневно взбалтывая.

После купажирования вермут налить в баллоны до половины высоты горлышка, закупорить и выдержать. Через три недели готовый напиток обычным способом разлить в бутылки.

Вишневое крепленое

Вишни сладких сортов отделить от косточек, ссыпать в бутылку и залить сахарным сиропом 10-процентной концентрации. Добавить винные дрожжи и оставить для брожения на 3 — 5 дней. После этого все слить и спиртовать, добавляя 300 — 350 мл водки на 1 л вина. Вино выдержать в течение 5 — 6 месяцев и

когда оно осветлится, снять с осадка. Вино имеет приятный вкус и может долго храниться в прохладном месте.



В тепле надо держать где-то 10 дней, кашку помешивают деревянной ложкой 2 — 3 раза в день, затем выжимают в марлевом мешочке. Оставшуюся жидкость процеживают через марлю, определяют вес и переливают в сосуд с широким горлышком. На каждый литр снова добавляют 50 — 100 г меда или сахара, хорошо перемешивают; сосуд закрывают марлей и хранят в тепле для продолжения процесса брожения. Когда жидкость успокоится и прояснится, уксус готов. Брожение занимает примерно 40 — 60 дней. Уксус разливают по бутылкам, фильтруя через марлю, и хранят в прохладном месте.



РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЕСТА ДЛЯ ПИРОГОВ



Безопарное на молоке для пирогов с разной начинкой

Состав: 800 г пшеничной муки, 0,25 стакана теплой воды, 1,25 стакана теплого молока, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара (для пирогов со сладкой начинкой — 1,5 ст. л. сахара), 1 ч. л. соли, 25 — 30 г дрожжей.

В теплой воде развести дрожжи, сахар, 1 ч. л. муки, дать постоять 15 минут. Затем влить молоко, вбить яйцо, добавить растертое масло, соль, сахар (для пирогов со сладкой начинкой) и, постепенно досыпая муку, замесить тесто, поставить его в теплое место, чтобы подошло. Вымесить вторично (тесто должно отставать от рук), дать подойти и разделять.

Безопарное на воде для рыбных и овощных пирогов

Состав: 750 г муки, 1,5 стакана холодной воды, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 25 г дрожжей.

Растертое сливочное масло смешать с солью, яйцом,

Опарное для пирогов с разной начинкой

Состав: 750 г муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 0,25 стакана воды, 50 г дрожжей, 1 ч. л. соли.

Дрожжи и 2 — 3 ч. л. муки развести водой, оставить на ночь. Утром влить в опару молоко, растопленное масло, добавить яйца, сахар, соль, всыпать муку и замесить тесто (вымешивать его не менее 30 минут). Тесто переложить в полотняный мешок или салфетку с таким расчетом, чтобы оно поместилось после увеличения объема вдвое, и погрузить в большую кастрюлю или ведро с холодной водой. Когда тесто всплывет, умять его и разделить под пироги.

Дрожжевое слоеное для пирогов с разной начинкой

Состав: 600 г муки, 125 г сливочного масла, 1,5 стакана молока (1,25 для сладкого пирога), 2 желтка, 25 — 30 г дрожжей, 1,5 ч. л. соли, 1 — 1,5 ст. л. сахара (для сладкого пирога).

Из муки, молока, дрожжей, желтков, соли (сахара для сладких пирогов) и части масла (25 г) замесить тесто, дать ему подняться при комнатной температуре. Когда тесто подойдет, перемесить его, раскатать в пласт толщиной около 1 см, смазать тонким слоем масла, сложить вчетверо и поставить на холод на 10 — 15 минут. Затем вновь раскатать, смазать маслом, сложить. Повторить эту операцию трижды, после чего дать тесту подняться в холодном месте и, не уминая, разделить.

Рубленое бездрожжевое для сладких пирогов

Состав: 500 г муки, 250 г сливочного масла, 0,5 ч. л. соли, 1 яйцо, 1 стакан воды.

Из холодного нерастопленного масла, муки и соли замесить тесто, изрубить его острым ножом в мелкую «кру-

Сметанное для пирогов с грибами и курятиной

Состав: 400 г муки, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 ч. л. соли.

Из муки, сметаны, масла, яиц и соли замесить тесто, дать ему постоять под салфеткой 10 — 15 минут, раскатать в пласт толщиной 1 см и разделить под пироги.

Для слоеного пирога с одним коржом

Состав: 1,5 стакана муки, 1/4 ч. л. соли, 6 ст. л. мелко порубленного охлажденного масла или маргарина, 2 ст. л. растительного масла, 4 — 6 ст. л. охлажденной воды.

В миске среднего размера смешайте муку и соль. Постепенно добавляйте масло, слегка перемешивая, пока все кусочки не покроются мукой. Продолжайте мешать с помощью венчика или двух ножей, добавьте растительное масло. Ваша смесь должна напоминать крупнозернистый творог или обваленные в муке крошки. Постепенно добавляйте холодную воду по одной чайной ложке, энергично размешивая, пока тесто не станет однородным.

На гладкой поверхности скатайте тесто в шар. Затем превратите его в толстую круглую лепешку. Плотнo оберните тесто полиэтиленом и охладите в течение 1 часа или при необходимости оставьте в холодильнике на ночь.

На слегка посыпанной мукой поверхности скалкой, протертой мукой, раскатайте тесто в круглый корж и уложите этот лист на сковороду так, чтобы тесто выступало за край. Сковороды на 2 — 2,5 см. Согните края коржа, сформировав кромку пирога. Начините пирог и выпекайте.

Старинный рецепт теста

Состав: 2 стакана обычной муки, 1/2 ч. л. соли, 1/2 стакана мелко порубленного холодного масла или маргарина, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. столового уксуса.

В большой миске смешайте муку и соль. Постепенно добавляйте масло, перемешивая смесь с помощью двух ножей, пока все кусочки не покроются мукой. Сбрызните уксусом, затем добавьте растительное масло и холодную воду по одной столовой ложке, энергично вымешивая, пока тесто не станет однородным.

На ровной поверхности скатайте тесто в шар. Разделите его на 2 части — одна немного больше другой. Превратите их в плоские лепешки. Заверните тесто в

дать постоять 15 минут. Затем залить молоко, вбить яйцо, добавить растертое масло, соль, сахар (для пирогов со сладкой начинкой) и, постепенно досыпая муку, замесить тесто, поставить его в теплое место, чтобы подошло. Вымесить вторично (тесто должно отставать от рук), дать подойти и разделывать.

Безопарное на воде для рыбных и овощных пирогов

Состав: 750 г муки, 1,5 стакана холодной воды, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 25 г дрожжей.

Растертое сливочное масло смешать с солью, яйцом, водой и дрожжами, замесить тесто, поставить в теплое место. Как только тесто подойдет его можно разделывать.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ И РЫБОЙ

Состав: 500 г рыбной начинки, 700 г капустной начинки.

Приготовить кислое тесто и раскатать его в пласт по форме будущего пирога. Ровно выложить слой капусты, на нее — слой рыбы и снова слой капусты. Края пирога заделать обычным способом и запечь пирог в духовке.

Начинка рыбная

Состав: 600 г рыбного филе, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. масла растительного, лавровый лист, соль, перец, зелень по вкусу.

Филе промыть, посолить и обжарить с обеих сторон. Затем охладить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, обжарить до розового цвета, добавить муку и дожарить до светло-коричневого цвета. Затем развести небольшим количеством воды или бульона до консистенции густой сметаны, добавить рыбный фарш и все хорошо перемешать.

Начинка из свежей капусты

Состав: 700 г капусты свежей, 2 яйца, 4 ст. л. жира, соль по вкусу.

Капусту очистить от негодных листьев, промыть, удалить кочерыжку. Измельчить капусту и положить ее на смазанную жиром сковороду. Обжарить до полуготовности. Добавить в капусту сваренные вкрутую и нарубленные яйца, все посолить и хорошо перемешать.

дать ему подняться при комнатной температуре. Когда тесто подойдет, перемесить его, раскатать в пласт толщиной около 1 см, смазать тонким слоем масла, сложить вчетверо и поставить на холод на 10 — 15 минут. Затем вновь раскатать, смазать маслом, сложить. Повторить эту операцию трижды, после чего дать тесту подняться в холодном месте и, не уминая, разделить.

Рубленое бездрожжевое для сладких пирогов

Состав: 500 г муки, 250 г сливочного масла, 0,5 ч. л. соли, 1 яйцо, 1 стакан воды.

Из холодного нерастопленного масла, муки и соли замесить тесто, изрубить его острым ножом в мелкую «крупу». Взбить яйцо вместе с водой, залить «крупу», вымесить тесто и сразу же разделить. Пироги перед выпечкой выдержать 20 минут на холоде.



Начинка из квашеной капусты

Состав: 2 стакана капусты, 4 ст. л. жира, 2 луковицы, соль, сахар по вкусу.

Квашеную капусту промыть и ошпарить кипятком (для удаления кислоты). Положить ее в кастрюлю с маслом, добавить обжаренный лук, соль, сахар и тушить под крышкой до готовности.

Старинный рецепт теста

Состав: 2 стакана обычной муки, 1/2 ч. л. соли, 1/2 стакана мелко порубленного холодного масла или маргарина, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. столового уксуса, 4 — 5 ст. л. охлажденной воды.

В большой миске смешайте муку и соль. Постепенно добавляйте масло, перемешивая смесь с помощью двух ножей, пока все кусочки не покроются мукой. Сбрызните уксусом, затем добавьте растительное масло и холодную воду по одной столовой ложке, энергично вымешивая, пока тесто не станет однородным.

На ровной поверхности скатайте тесто в шар. Разделите его на 2 части — одна немного больше другой. Превратите их в плоские лепешки. Заверните тесто в полиэтилен и поместите в холодильник на 1 час или при необходимости на ночь.

Сдобный пирог с рыбой

Для теста: 1 кг пшеничной муки, 1,5 — 2,5 стакана молока или воды, 3 — 4 яйца (1 яйцо для смазывания пирога), 25 г дрожжей, 100 г сливочного или растительного масла, 50 г сахара, 10 — 15 г соли.

Для начинки: 1 кг рыбы, 3 луковицы, 5 клубней картофеля, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Для смазывания: 50 г растительного масла.

Рыбу очистить, освободить от внутренностей и костей, нарезать небольшими кусочками.

Дрожжевое тесто приготовить опарным способом, разделить его пополам. Одну половину раскатать пластом и выложить на смазанный маслом противень. На тесто положить ряд нарезанного толстыми колечками репчатого лука, сверху — ряд кусочков рыбы. Посолить, поперчить.

Картофель очистить, нарезать кружочками и накрыть ими слой рыбы. Снова посолить. Посыпать пряностями и мелко нарубленной зеленью. Вторую половину теста раскатать в пласт, несколько меньший по размеру, чем нижний, и накрыть им пирог. Смазать растительным маслом. Выпекать в течение 30 — 45 минут.

Пирог с грибами и кашей

Состав: 500 г крупы гречневой, 100 г сливочного масла, 100 г сушеных грибов, 1 луковица, соль по вкусу.

Вымочить в течение 10 — 12 часов сушеные грибы в молоке. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Подготовленные грибы сварить до готовности и мелко порубить. Лук нашинковать и обжарить на масле. Все продукты смешать и хорошо прогреть с маслом на сковороде. Далее готовить пирог обычным способом из кислого или сметанного теста.

● Соду и ванилин в тесто лучше недосыпать, чем пересыпать.

● Дрожжи для теста должны быть свежими, с приятным спиртным запахом. Проверьте дрожжи заранее. Для этого приготовьте небольшую порцию опары и посыпьте слоем муки. Если через 30 мин. не появятся трещины, то качество дрожжей плохое.

СЕКРЕТЫ ВКУСНЫХ ПИРОГОВ

● Чтобы готовые пироги были более нежными и рассыпчатыми, в тесто кладите только желтки.

● Если в тесто переложить соды, то пирог получится более темного цвета с неприятным запахом.

● При избытке сахара в тесте пироги быстро румянятся и даже подгорают. Замедляется брожение дрожжевого теста, и пироги получаются менее пышными.

● Жиры, размягченные до густоты сметаны, добавляют в конце замешива-

ния теста или при его обминке, от этого брожение теста улучшается.

● Чтобы нижняя часть пирога была сухой, слегка посыпьте нижний пласт пирога крахмалом, а потом уже выкладывая начинку.

● Пироги, смазанные яичным белком, приобретают во время выпечки блестящую румяную корочку.

ВКУСИМ ЭКЗОТИКИ

НА СКОРУЮ РУКУ



Италия

Неаполитанская пицца

Состав: 0,5 кг муки тонкого помола, 0,5 кг помидоров, 20 г дрожжей, 5 ложек оливкового масла, 12 шт. соленых анчоусов (филе), 100 г черных маслин, 1 долька чеснока, душица обыкновенная (сушеная или свежая), молотый черный перец, соль.

Дрожжи распустим в теплой воде, чтобы получилась жидкая кашка, дадим ей слегка подойти. Муку насыпем на стол, присолим, смешаем с дрожжами, добавим 3 ложки оливкового масла и столько же теплой воды, чтобы можно было замесить более густое, однородное и хорошо формирующееся тесто. После этого слегка присыпем тесто мукой, положим в подходящую посуду, прикроем полотенцем и дадим ему подойти при комнатной температуре, чтобы его объем увеличился вдвое (примерно 2 — 3 часа).

Очистим помидоры, посолим их и пропассеруем с растертым чесноком. Филе анчоусов промоем под проточной водой. Подошедшее тесто снова замесим, чтобы оно освободилось от пузырьков воздуха, и поместим в обсыпанную мукой низкую круглую форму слоем в 0,5 см. Затем намажем его томатной пастой, оставив по окружности полоску в 2 см чистого теста, и украсим анчоусами и оливками. Поперчим, но уже не присаливая, посыпем душицей и покапаем двумя ложечками оливкового масла. Мокрыми пальцами сформируем по окружности декоративный бордюр и наконец все запечем примерно в течение 20 минут в хорошо разогретой духовке. Пиццу подают горячей.

Индия

Масала (тушеная говядина)

Состав: 0,5 кг говядины (мякоть), растительное масло, уксус, соль, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 целых перчика чили, 6 ломтиков свежего имбиря, 1 ложечка молотого кориандра, 0,5 ложечки молотого имбиря, 2 ложечки молотой куркумы, 1 ложечка тонко настриганных измельченных орешков, 0,25 ложечки специй чили, 0,25 ложечки молотого кокосового

Греция

Состав: 1 кг зайчатины, молодой баранины, или мягкой говядины (задняя часть), 1 кг маленьких луковиц, 800 г помидоров, 5 долек чеснока, 8 ложек оливкового масла, 2 ложечки уксуса, соль, черный перец, молотый и целый, 2 лавровых листика, 0,5 ложечки молотого кориандра, 2 перышка немолотой корицы, 1 апельсин.

Мясо нарежем на крупные куски, добавим очищенные от кожицы и пропассерованные помидоры, разрезанный на четыре части апельсин, растительное масло, соль, уксус и все специи (с долек чеснока шкурку не снимают) и медленно тушим под плотно закрытой крышкой на небольшом огне. Примерно через час добавим очищенные луковички и снова все тушим около часа. Затем из готового блюда вынимаем целый перец, лавровый лист, чеснок и корицу и подаем, поместив к одной стороне мясо, а к другой — луковички (вынимать их из кастрюли следует аккуратно, чтобы они не разва-

Стифад



Сэндвич с яйцом

3 средних ломтика хлеба (белого или черного формового кирпичика), 3 яйца, соль, перец, растительное рафинированное масло.

В ломтиках хлеба вырезать мякоть, оставить только корку по 1 см от края. Разогреть масло на сковороде. Выложить хлеб на сковороду. В каждую рамку разбить одно яйцо. Соль, перец по вкусу. Жарить, не накрывая крышкой (для глазуньи) или с крышкой.

Сладкий бутерброд с яблоками

Белый хлеб, яблоки, 2 яйца, 1/2 стакана сахара.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, взбить 2 белка и, продолжая взбивать, постепенно добавлять сахар. Яблоки натереть на терке и выложить на хлеб. Сверху столовой ложкой положить взбитые белки. Выпекать либо в духовке при 250 град., либо в микроволновке при максимальной мощности до тех пор, пока белки не станут цвета простокваши.

Пицца из питы

Пита, кетчуп, маленькая луковица, ветчина, соль, молотый перец, мягкий сыр, приправа к пицце, масло растительное.

Питу намазать кетчупом и положить предварительно обжаренный лук. Затем положить сверху кусочки ветчины, посолить, поперчить и щедро посыпать приправой. Посыпать тертым сыром, сверху сбрызнуть растительным маслом и запекать в предварительно разогретой духовке при 200 град. несколько минут.

Булочки с колбасой в томатном соусе

4 булочки, 100 г колбасы, 40 г лука, 60 г соуса томатного, 15 г соуса «Южный», 10 г сала свиного, укроп.

Из кислого теста выпечь булочки весом 50 г. Когда булочки остынут, срезать с них верхнюю часть на 1/3. Из середины булочек удалить мякиш. Вареную колбасу нарезать соломкой, поджарить на сковороде со свиным салом, добавить мелко нарезанный пассерованный лук, соусы томатный и «Южный», проварить и перед подачей уложить в булочки. При подаче посыпать укропом.

Салат «Солнышко»

Апельсин разрезать на мелкие кусочки, морковь натереть на мелкой терке. Заправить горстью измельченных орехов.

Салат «Императорский»

уксус, соль, 1 луковица,
2 дольки чеснока,
2 целых перчика чили,
6 ломтиков свежего имбиря,
1 ложечка молотого кориандра,
0,5 ложечки молотого имбиря,
2 ложечки молотой куркумы,
1 ложечка тонко наструганных
миндальных орешков,
0,25 ложечки специй чили,
1 ложечка тертого кокосового
ореха,
0,5 ложечки молотого тмина.

Приготовим пряную пасту из кориандра, тмина, молотого имбиря, куркумы, специй чили, кокоса и уксуса. Затем на растительном масле слегка поджарим мелко нарезанные лук и перчики чили, тертый чеснок и ломтики имбиря. Прибавим пряную пасту, все вместе еще немного поджарим при непрерывном помешивании. В подготовленную массу положим нарезанное на кусочки мясо, присолим его, подольем немного воды и потушим на медленном огне до готовности, пока мясо не станет мягким.

2 ложечки уксуса, соль, черный перец, молотый и целый,
2 лавровых листика, 0,5 ложечки молотого кориандра,
2 перышка немолотой корицы, 1 апельсин.

Мясо нарежем на крупные куски, добавим очищенные от кожицы и пропассерованные помидоры, разрезанный на четыре части апельсин, растительное масло, соль, уксус и все специи (с долек чеснока шкурку не снимают) и медленно тушим под плотно закрытой крышкой на небольшом огне. Примерно через час добавим очищенные луковички и снова все тушим около часа. Затем из готового блюда вынимаем целый перец, лавровый лист, чеснок и корицу и подаем, поместив к одной стороне мясо, а к другой — луковички (вынимать их из кастрюли следует аккуратно, чтобы они не развалились, а оставались целыми. Наконец украсим стифадо «цветком» из разрезанного апельсина. Подают блюдо с белым хлебом и белым вином.



4 булочки, 100 г колбасы, 40 г лука, 60 г соуса томатного, 15 г соуса «Южный», 10 г сала свиного, укроп.
Из кислого теста выпечь булочки весом 50 г. Когда булочки остынут, срезать с них верхнюю часть на 1/3. Из середины булочек удалить мякиш. Вареную колбасу нарезать соломкой, поджарить на сковороде со свиным салом, добавить мелко нарезанный пассерованный лук, соусы томатный и «Южный», проварить и перед подачей уложить в булочки. При подаче посыпать укропом.

Салат «Солнышко»

Апельсин разрезать на мелкие кусочки, морковь натереть на мелкой терке. Заправить горстью измельченных орехов.

Салат «Императорский»

1-й слой — мелко нашинкованная капуста, соль, перец, измельченный чеснок; 2-й слой — морковь; 3-й — свекла, тертая на мелкой терке; 4-й — яблоки, нашинкованные соломкой; 5-й — измельченные грецкие орехи. Все слои промазывают майонезом.

Гречневая каша с секретом

Стакан крупы залить стаканом холодной воды, бросить куриный или овощной кубик. Оставить на 3 часа. Крупа разбухнет и впитает воду. На раскаленную сковороду налить растительное масло, выложить кашу, сверху — мелко нарезанный репчатый лук. Закрыть крышкой. Через 15 — 20 минут каша готова.

Дорогие читатели!
Началась российская подписка
на 2-е полугодие 2004 г.

на газету **ВКУ-УСНО!**



Подписной индекс 10096

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С.Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15 апреля 2003 года
Печать офсетная. Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика «Нижний Новгород» Адрес: ул. Литвинова, 74
Заказ № 8005. Подписано в печать 9.04.2004 г.
Подписной индекс: 10096

Оригинально

Салат из курицы с дыней и манго

Состав на 4 порции: 125 г куриных грудок без костей, небольшая дыня с желтой мякотью, 2 плода манго, очищенных от кожуры, 2 ст. л. чатни — фруктово-овощной приправы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. молотого порошка карри, 1 ч. л. тертого свежего имбиря, пучок салата-латука, 1 ст. л. подсушенных кунжутных семечек.

Курицу нарезать маленькими кусочками и положить их в миску. Удалить из дыни семечки, нарезать ее шариками или маленькими кубиками. Манго нарезать кубиками. Добавить дыню и манго к курице. Перемешать чатни, масло, лимонный сок, молотый карри, имбирь. Положить смесь в миску, все перемешать. Сервировочное блюдо выложить листьями салата. В центре разместить горкой смесь из курицы и фруктов. Посыпать кунжутными семечками.



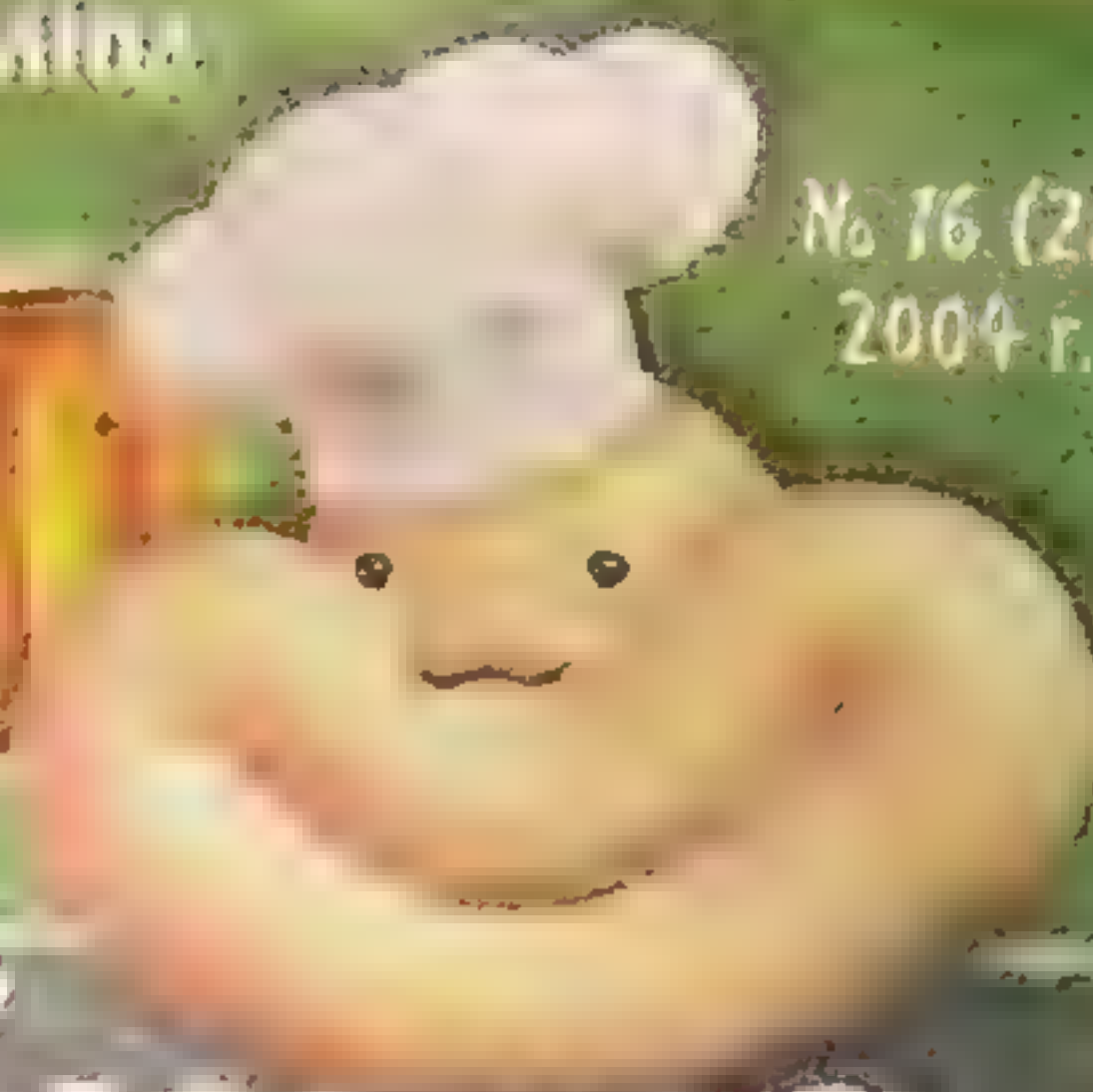
Газета «Вкусно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г.Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор: Ама ЯКОВЛЕВА
Вып. редактор: Л. КУКУШКИНА. Дизайн: Н. КОЗЛОВ
Корректра: Т. КОВАЛЕВА, Ю. ВИНУКUROVA
Эксклюзивный распространитель: ООО «Покровка, 7 Медиаком».
Директор: Наум Ильич ШЛЯК: 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца
Общий тираж 56 000 экз.

Российская подписка
Подписной
ИНДЕКС: 10096

ВКУ-УСНО!

№ 16 (28)
2004 г.



Овощное изобилие

МЕНЮ

номера:

ПЕРЕЦ

салатный

3 стр.

БАКЛАЖАНЫ

под «шубой»

4 стр.

МОРКОВЬ

соленая

7 стр.

ФАСОЛЬ

маринованная

11 стр.

ИКРА

кабачковая

14 стр.

КЕТЧУП

из кабачков

15 стр.

ЦУКАТЫ

из тыквы

16 стр.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

СОЛИМ. МАРИНУЕМ





ЧУДО



Перец консервированный

3 кг сладкого перца.

Для приготовления маринада:

2 л сока помидоров,
1 стакан сахара,
1 стакан растительного масла,
2 ст. л. соли,
1 ст. л. 3%-го уксуса,
6 горошин черного перца,
1 морковь, 5 луковиц.

Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена. Опустить в кипящую воду на 5 минут, разложить в простерилизованные банки, залить маринадом и простерилизовать 20 минут. Затем закатать.

Перец сладкий маринованный

1-й способ

Состав: 650–700 г перца,
2–3 зерна перца душистого,
1 лавровый лист,
350–300 мл заливки.

Плоды перца подготовить так же, как и для консервированного. На дно банки положить лавровый лист, перец душистый, затем уложить как можно плотнее стручки перца, влить кипящую маринадную заливку (850 мл воды, 125 мл 9%-го уксуса, 25 г соли), а поверх маринадной заливки — прокаленное и охлажденное до 70 град. подсолнечное масло. Стерилизовать при 100 град.: банки вместимостью 0,5 л — 30 мин., 1 л — 40 мин.

2-й способ

Состав: 650–700 г сладкого стручкового перца,
5 г зелени укропа, 3 г листа хрена,
3 г зелени петрушки,
2 г зелени эстрагона,
1 г перца стручкового горького,
350–300 мл маринадной заливки.

Плоды перца подготовить так же, как и для консервированного. На дно банок положить чеснок, пряную зелень, нарезанную кусочками, лавровый лист, стручковый красный перец, горький перец, затем плотно уложить бланшированный сладкий стручковый перец, разрезанный на 3–4 продольные дольки. Банки залить кипящей маринадной заливкой (765 мл воды, 175 мл 9%-го уксуса, 30 г сахара, 30 г соли). Режимы стерилизации те же, что и при первом способе.

Перец маринованный с маслом

Состав: 1 кг сладкого перца,
50–80 г растительного масла.

Заливка: 1 л воды,
0,1–0,2 л столового уксуса,
40–70 г соли, 50–80 г сахара,

по 1 г черного и душистого перца,
2–3 лавровых листа,
растительное масло.

Растительное масло кипятить 5–7 мин., затем разлить в горячие банки. Перец вымыть, вырезать семена, опять вымыть и уложить в банки с маслом. Залить кипящим маринадом и пастеризовать при 90 град.: полулитровые банки — 15 мин., литровые и двухлитровые — 20–30 мин.

Перец маринованный по-немецки

Заливка: 1 л воды,
0,5–0,7 л столового уксуса,
1 кг меда, 30–40 г соли,
5–6 ст. л. растительного масла.

Зрелый мясистый сладкий перец вымыть, на 3–4 мин. опустить в кипящую воду, охладить в холодной, снять кожицу, вырезать семена, нарезать полосками шириной 5–8 мм и плотно уложить в банки. В кипящей воде растворить мед, добавить уксус и залить маринадом перец в банках. Сверху налить немного масла. Пастеризовать при температуре 90 град.: литровые банки — 15–20 мин., двухлитровые — 30 мин.

Маринованный стручковый перец

Состав: 1 кг стручкового перца, 150 г соли, 150 г винного уксуса.

Для маринования используются молодые зеленые стручки перца. Перец перебирают, промывают, укладывают в глубокую посуду и заливают 4–5%-м раствором соли. Сверху прижимают гнетом и, герметически закрыв, выдерживают 6–8 дней, в течение которых цвет перца постепенно становится желтоватым. Затем рассол сливают, перец заливают винным уксусом, выдерживают до готовности.





ПЕРЕЦ

Перец по-венгерски

1-й способ

2 кг сладкого перца.

Заливка: 3 л воды,
1 стакан растительного масла,
3 лавровых листа,
3-4 горошины черного перца,
1-2 г семян укропа,
25 г сахара, соль и уксус по вкусу.

Приготовить заливку, довести до кипения, положить целые плоды перца. Варить, пока не появятся пузырьки воздуха. Плоды перца вынуть и плотно уложить в банки. Залить кипящей заливкой и укупорить.

2-й способ

Заливка: 1 л воды,
20 г соли,
3-4 горошины черного перца,
100 мл столового уксуса.

Ярко-красный перец вымыть, очистить от плодоножек и семян, промыть и нарезать полосками. В кипящий рассол положить перец и варить 6 мин, а затем вынуть и промыть в холодной воде. Подготовленный перец уложить в банки, в каждую банку положить по 2-3 горошины перца. В кипящий рассол добавить уксус (100 мл на 0,9 л рассола), прокипятить 1-2 мин. и залить в банки. Укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

3-й способ

Заливка: 1 л воды,
1 л столового уксуса, 40 г соли.

Перец вымыть, очистить от плодоножек и семян, промыть. Вставить перцы один в другой и плотно уложить в банки. Залить горячим рассолом и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые — 10 мин., литровые — 15 мин. Перед употреблением перец вымочить 3-4 суток, меняя воду, и тщательно промыть.

Икра из перца

Состав: 3 кг сладкого перца,
200 г моркови, 250 г лука,
150 г помидоров,
20 г кореньев петрушки,
20 г зелени петрушки и укропа,
1,5 стакана растительного масла,
30 г соли, 1 ст. л. 3%-го уксуса,
5 г черного душистого перца.

Перец вымыть, натереть растительным маслом и положить в духовку для размягчения. Затем перец очистить и удалить семена, пропустить через мясорубку. Морковь и петрушку вымыть, очистить, нарезать соломкой и тушить в растительном масле. Мелко нарезать зелень, лук — кольцами и обжарить в растительном масле. Помидоры пропустить через мясорубку и проварить. В полученную томатную пасту положить ово-



щи, молотый перец, уксус, посолить и варить на слабом огне, помешивая, в течение 10 минут. Затем икру положить в банки и простерилизовать в кипящей воде: 0,5 л банки — 70 минут, 1,0 л — 80 минут. Закатать.

Перец салатный

1-й способ

Заливка: 1 л воды, 70 г сахара,
35 г соли, 8 г лимонной кислоты.

Из зрелого мясистого сладкого перца вырезать семена, вымыть перец, на 1-2 мин. опустить в кипящую воду и сразу же охладить в холодной. Уложить плоды в подготовленные банки вертикально, широкой частью вниз. Перед этим сплющить их или вложить по несколько штук один в другой. Банки с перцем заполнить горячей заливкой и стерилизовать в кипящей воде: литровые банки — 12-15 мин., двух- и трехлитровые — 20-25 мин.

2-й способ

Заливка: 1 л воды, 40 г соли,
10 г лимонной кислоты,
10 зубчиков чеснока,
5 лавровых листиков,
по 8-10 зерен черного
и душистого перца, кориандр.

Из зрелого мясистого сладкого перца вырезать семена, вымыть, на 2-3 мин. опустить в кипящую воду, снять кожицу. Тесно уложить в банки, вкладывая перцы друг в друга. В отвар, в котором варился перец, добавить приправы и мелко нарезанный чеснок. Кипящей заливкой заполнить банки с перцем. В каждую банку долить по 1 ст. ложке растительного масла. Пастеризовать при 80 град.: полулитровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин.



Маринованный фаршированный перец

Состав: 10 шт. сладкого перца,
120 г чеснока,
150 г петрушки,
100 г мяты, 20 г соли,
150 г стручкового перца,
500 г винного уксуса.

Перец бланшируют в подсоленной кипящей воде в течение 1-2 минут. У перцев отрезают места присоединения плодоножки и удаляют содержимое. Подготовленные перцы начиняют фаршем, приготовленным из чеснока, зелени и стручкового перца и закрывают срезанной шляпкой. Затем перцы укладывают рядами в стеклянную банку, каждый ряд посыпают солью и заливают винным уксусом. Банку закрывают и ставят в прохладное место для созревания.



БАКЛАЖАННОЕ

Баклажаны консервированные

Состав: 1,4 кг баклажанов, 4 ст. л. муки, 250 г репчатого лука, 600 г помидоров, 8 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу.

Баклажаны вымойте, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см, посолите. Через 30 мин., когда появится сок, отожмите баклажаны и ополосните их водой. Посыпьте перцем, запанируйте в муке и обжарьте в масле. Репчатый лук спассируйте на масле. Добавьте нарезанные помидоры, посолите. Горячие жареные баклажаны попеременно с луком и помидорами уложите в чистые простерилизованные банки (поллитровые), закройте крышками и стерилизуйте 10 мин. в горячей воде. Закатайте крышками.

Баклажаны в растительном масле

Состав: 5 кг баклажанов, 200 г лука, 400 г моркови, 200 г корней сельдерея, 3 пучка петрушки, 800 мл растительного масла.

Молодые свежие баклажаны вымойте, отрежьте плодоножки вместе с частью плода и частями бланшируйте в кипящей воде, посоленной из расчета 5 г соли на 1 л воды. Отцедив воду, баклажаны нарежьте кружками толщиной 2 см, которые затем жарьте в горячем растительном масле 10 мин. Достав из масла, посыпьте баклажаны молотым черным перцем. Поджаренные баклажаны положите в банки емкостью 400 мл, чередуя с кружками лука, моркови, кусочками сельдерея и измельченной петрушки, залейте маслом, в котором они жарились. Банки сразу же закройте герметично и стерилизуйте 15 мин.

Баклажанная заготовка

Отберите зрелые, плотные, темно-фиолетового цвета баклажаны. Вымойте их и испеките на железном листе, поместив в сковородку с крышкой. После этого очистите их от кожицы, удалите плодоножки и уложите горячими в подготовленные банки (на 1,5 см ниже края банки). В поллитровую банку положите 450–470 г баклажанов, добавьте 1 ч. л. соли и 1,5 ст. л. 5%-го уксуса. Наполненные банки накройте крышками, поставьте в кастрюлю с подогретой до 60 град. водой и стерилизуйте в кипящей воде: поллитровые банки 60–70 мин., литровые — 70–75 мин., после чего закатайте.

Баклажаны соленные с чесноком

Состав: 10 кг баклажанов, 200–250 г чеснока, 50 г соли, 5 г лаврового листа, 5 л — 5–7%-го рассола, зелень сельдерея по вкусу (можно и без нее).

Плоды бланшируйте в кипящем 5%-м рассоле 3–5 мин., затем охладите в холодной воде, отожмите воду, надрежьте вдоль. Внутрь положите размельченный с солью чеснок, зелень сельдерея и лавровый лист, плотно укладывайте в тару и залейте кипяченым и охлажденным 7%-м рассолом. Накройте крышкой, выдержите для брожения 5 дней в помещении с температурой 18–25 град., после чего храните в холодном помещении с температурой не выше 8 град.

Баклажаны под «шубой»

Состав: 7,5 кг баклажанов, 0,5 кг помидоров, 2–3 головки лука, 1 банка майонеза.

Баклажаны очистить от кожуры, порезать на кружочки толщиной 1,5 см и опустить на 5 мин. в кипящую подсоленную воду. Вынуть из воды и каждый кружок уложить на противень отдельно. Сверху каждый кружок покрыть кругляшом репчатого лука толщиной примерно 3 мм. На лук положить кружок помидора толщиной 7 мм, слегка посолить и смазать майонезом. Противень поставить в предварительно нагретую духовку примерно на час. Когда на поверхности образуется желтая корочка, баклажаны готовы. На стол подавать холодными, посыпав мелко порубленным чесноком.

Чтобы запастись баклажаны под «шубой» впрок, готовить следующим образом. Повторить первые три операции. Затем переложить кружки баклажанов в стерилизованные банки и заполнить кипящей заливкой, которая готовится из протертых свежих помидоров. Затем добавить 1 ст. л. соли (на литр томата) и 1 ч. л. хмели-сунели. Банки закатать крышками. Зимой на такие консервированные баклажаны класть только репчатый лук и майонез.



Приправа из баклажанов

Баклажаны сложите в большую посуду, лучше всего в эмалированную, и поставьте без воды в нежаркую духовку на 2–3 часа. Когда баклажаны станут мягкими, протрите их через сито или дуршлаг, снова положите в кастрюлю, добавьте мелко нарезанный укроп, соль по вкусу и тушите на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорели. Затем остудите, переложите в банку, залейте сверху подсолнечным маслом. Герметично закройте и храните в холодном месте.

ПИРШЕСТВО

Баклажаны в томатном соусе

Состав на 5 литровых банок:

4,8 кг баклажанов, 170 г репчатого лука, 2 кг помидоров для соуса (можно использовать томатный соус, разведенный водой до нужной консистенции), 120 г сахара, 90 г соли, 80 г зелени петрушки, сельдерея, по 10 горошин черного и душистого перца, 200 г растительного масла.

Подготовленные свежие баклажаны нарезать кружками шириной 10–20 мм, сложить в дуршлаг, посыпать солью и оставить на 20 минут, а затем обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. В литровую банку уложить примерно 600 г обжаренных баклажанов, добавить 400 г томатного соуса, прокипяченного со специями, накрыть крышками и стерилизовать при слабом кипении воды: литровые банки — 120 минут, поллитровые — 90 минут.

Полуфабрикаты из баклажанов

Мытые крупные баклажаны запечь в духовке до мягкости, горячими окунуть в подсоленную холодную воду и сразу же снять кожицу. Плотно уложить в подготовленные банки, добавить на поллитровую банку 10 г соли и 1 ст. ложку уксуса. Когда при уплотнении появится сверху сок, прикрыть банки крышками и пастеризовать (поллитровые банки — 45 минут). Закатать. Зимой их можно мелко порезать, добавить обжаренный лук, укроп, томат-пасту и протомить на медленном огне 10 минут.

Баклажаны с острой приправой

Состав: 2 кг баклажанов, 3 стручка болгарского сладкого перца, 1 стручок горького перца, 100 г уксуса, 100 г масла.

Баклажаны порезать на кусочки, подсолить и оставить на 4 часа. Затем обжарить кусочки с обеих сторон до золотистого цвета в растительном масле. Обмакивая кусочек в приправу, уложить в банки, залить оставшейся приправой. Для приправы прокрутить на мясорубке перец, чеснок, залить столовым уксусом и растительным маслом.

Баклажаны с помидорами и чесноком

Состав: 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 600 г чеснока, 200 г растительного масла.

Целые баклажаны очистить и варить 15 — 20 мин. в подсоленной воде до полуготовности. Затем вынуть из воды и остудить. Остывшие баклажаны нарезать кружками, посыпать перцем и обжарить до готовности. Растолочь чеснок, нарезать помидоры кружочками.

Положить на каждый кружочек баклажана чеснок и кружок помидоров, затем сложить в литровые банки, плотно утрамбовав. Банки залить оставшимся от жарения баклажанов маслом. Положить лавровый лист, перец горошком и 1 ст. л. уксуса, накрыть крышкой и простерилизовать в течение 30 минут. Затем банки закатать крышками.

Состав: 1 кг баклажанов, 2–3 головки чеснока, большой пучок петрушки, по небольшому пучку мяты и сельдерея, 15 шт. болгарского перца, 2 стакана уксуса 3%-го, 5 ст. л. соли.

Для рассола: 1 л воды, 3 ст. л. соли.

Баклажаны надрезать вдоль, очистить от семян, засыпать солью и выдержать 3–4 часа. Залить рассолом, довести до кипения и проварить 2–3 мин. Затем слить жидкость и поместить под гнет на сутки. Очищенный чеснок, петрушку, мяту, перец нарезать, залить уксусом и оставить на 24 часа. Этим фаршем начинить баклажаны, уложить в банки, залить рассолом и закатать.

Баклажаны по-азербайджански

Состав: 1 кг баклажанов, 100 г чеснока, 150 г петрушки, 100 г мяты, 100 г сельдерея, 100 г стручкового перца, 150 г соли, 400 г винного уксуса.



Плодоножку у баклажанов срезают, вырезав вдоль, засыпают солью и выдерживают 3–4 часа. Затем заливают 10%-м рассолом, доводят до кипения и бланшируют 2–3 мин. Бланшированные баклажаны откидывают на дуршлаг и сверху помещают гнет, оставляют на 24 часа, чтобы удалить из баклажанов остатки воды. Для приготовления фарша очищенные чеснок, петрушку, мяту и стручковый перец мелко нарезают, заливают винным уксусом и оставляют на 24 часа. Этим же фаршем начиняют баклажаны, складывают в банку, заливают винным уксусом и выдерживают до готовности.

Фаршированные баклажаны с зеленью



ИКРА ЗАМОРСКАЯ, БАКЛАЖАННАЯ

Икра из баклажанов

Состав: 1 кг баклажанов,
1 кг помидоров, 0,5 кг лука,
200 г моркови, 50 г петрушки,
5 стручков сладкого перца,
300 г растительного масла,
3/4 яблока.

Баклажаны очистить от кожуры, порезать, обжарить на растительном масле, а затем пропустить через мясорубку. Спелые помидоры обдать кипятком и сразу же холодной водой. После этого снять с них кожицу и тоже пропустить через мясорубку. В подсолнечном масле слегка обжарить нарезанный лук, морковь, петрушку, стручки болгарского перца. Затем желательно пропустить это тоже через мясорубку. Овощную массу нагреть, чтобы она стала густой, посолить по вкусу, положить сахар. Можно в конце упаривания добавить пропущенные через мясорубку антоновские яблоки. Горячую икру разложить в горячие, только что ошпаренные банки и сразу укупорить. Пастеризовать не надо, вместо этого банки укутать в газеты, одеяла и держать так, пока они не остынут.

Икра баклажанная по-болгарски

Состав: 7 кг баклажанов,
1 кг сладкого перца,
500 г помидоров,
100 мл томатного пюре,
50 г зелени петрушки,
1,5 л растительного масла,
150 г соли.

Баклажаны с недоразвитыми семенами вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, испечь до готовности в духовом шкафу. Охладить, отжать сок и пропустить через мясорубку. Свежий зеленый сладкий перец с мясистой мякотью осторожно, чтобы не подгорела мякоть, испечь в духовом шкафу. Горячий перец опустить в холодную воду и снять кожицу. Очистить от семян и плодоножек и пропустить через мясорубку. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки измельчить. Подготовленные овощи смешать, добавить томатное пюре и соль. Смесь плотно уложить в полулитровые банки и стерилизовать в кипящей воде 120 мин.

Закуска баклажанная

В равных пропорциях возьмите лук, морковь, сладкий перец, все это нашинкуйте, пережарьте на подсолнечном масле, добавьте мелко нарезанные очищенные сырые баклажаны. Добавьте натертые на терке помидоры, после чего тушите. Соль и молотый черный перец кладите по вкусу. Баклажанную закуску закатайте, положив в горячие стерилизованные банки. Желательно на сутки емкости укутать в одеяло.

Икра по-украински

Состав: 5 кг баклажанов,
500 г моркови,
300 г томатной пасты,
150 г корней петрушки,
400 г лука,
25 г зелени,
75 г соли, 40 г сахара,
0,6 л растительного масла.

Вымытые и обрезанные баклажаны нарезать кружками толщиной 1,5–2 см и обжарить в растительном масле до золотистого цвета с коричневым оттенком. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета. Морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой, тушить с растительным маслом до полуготовности. Обжаренные баклажаны, лук, морковь и петрушку пропустить через мясорубку, добавить томатную пасту без приправ, соль, сахар, зелень и пряности. Массу нагреть до 70 град., уложить в банки. Полулитровые банки стерилизовать в кипящей воде 80 мин.

Икра домашняя

Состав:
4,5 кг баклажанов,
600 г моркови,
500 г помидоров,
250 г корней петрушки, сельдерея, пастернака,
300 г лука,
50 г зелени петрушки и укропа,
85 г соли,
по 10 зерен черного и душистого перца,
0,5 л растительного масла.

Вымытые баклажаны испечь в духовом шкафу, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Морковь, белые корни и лук очистить, нарезать пластинками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Обжаренные овощи также пропустить через мясорубку и смешать с измельченными баклажанами, зеленью, солью и уваренной наполовину томатной массой. Массу подогреть до 65–70 град. и уложить в банки. Полулитровые банки стерилизовать в кипящей воде 80 мин.

Икра-ассорти

Состав: 3 кг баклажанов,
1 кг сладкого перца, 1 кг моркови,
1,6 кг помидоров, 750 г лука,
0,5 л растительного масла,
соль по вкусу.

Все овощи жарить по очереди, помидоры — последними. Затем все вместе переложить в кастрюлю и тушить 40 мин. Переложить икру в стерильные банки, закатать.



Морковь, маринованная с чесноком

Состав: 1 кг моркови,
100–200 г чеснока,
150–200 г рафинированного
подсолнечного масла.

Морковь, вымытую и разрезанную на кубики или квадраты, смешать с мелко нарезанным чесноком. Затем к моркови добавить рафинированное подсолнечное масло, все тщательно перемешать и залить маринадом. Морковь расфасовывают в поллитровые банки, стерилизуют в воде 20–25 минут и закатывают.

Морковь, обжаренная в томатном соусе

На литровую банку:

600 г моркови, 400 г соуса.

Вымыть морковь, порезать в виде лапши, обжарить в растительном масле до готовности, сложить в эмалированную кастрюлю, добавить томатный соус, перемешать до получения однородной массы, довести до кипения и кипятить 5–7 минут. В горячем виде наполнить банки на 2 см ниже верха горлышка, накрыть крышками, поместить в стерилизационную ванну и стерилизовать при температуре 100 град.: поллитровые банки — 35 минут, литровые банки — 50 минут.

Джем из моркови

Состав: 1 кг очищенной моркови,
1 кг сахара, 0,3 л воды,
2–3 г лимонной кислоты.

Морковь вымыть, очистить и нарезать кусочками. Нарезанную морковь разварить в небольшом количестве воды до размягчения и пропустить через мясорубку. В приготовленный сахарный сироп порциями опустить морковную массу и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту. Разлить по банкам в горячем виде.



МОЯ ЛЮБОВЬ, МОЯ МОРКОВЬ

Варенье из моркови

Состав: 1 кг очищенной моркови,
1 кг сахара,
2–3 г лимонной кислоты.

Отобрать молодые здоровые корнеплоды, тщательно вымыть, бланшировать 5–10 минут в кипящей воде. Охладить в холодной воде, очистить и нарезать кусочками одинаковой формы. Из половины сахара приготовить 50%-й сироп. Кипящим сиропом залить нарезанную морковь и оставить на 5–6 часов. Затем довести до кипения, варить 3–5 минут, снять с огня и оставить на 10–12 часов.

После этого добавить остальной сахар и, помешивая, варить до готовности. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту и кусочек корицы или щепотку ванильного сахара.

Морковь соленая

Состав: 1 кг моркови,
60 г репчатого лука,
кусочек хрена,
25 г соли,
20 г сахара.

Заливка: 1 л воды, 620 г соли.

Морковь тщательно промыть в нескольких водах, обрезать остатки ботвы и узкую часть корневища и, не очищая от кожицы, плотными рядами уложить в посуду с широким горлом (эмалированную, стеклянную, керамическую), залить прокипяченным и остуженным рассолом, сверху положить круг с гнетом. Выдерживать 3–4 дня при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Высота слоя рассола над морковью должна быть не менее 15 см.

Бланширование

Бланширование — это важный этап предварительной обработки овощей и плодов, заключающийся в кратковременном погружении их в кипящую воду (на 1–5 минут), возможна также обработка паром. Продолжительность бланширования зависит от вида плода, степени его зрелости и т. д.

Бланширование — процесс, необходимый при консервировании, так как во время него уничтожается большая часть микробов, находящихся на поверхности продуктов, и разрушаются ферменты, вызывающие потемнение.

После бланширования продукт охлаждают в холодной воде, чтобы приостановить процесс нагревания.

Пастеризация

Подготовленные консервы можно пастеризовать — то есть подвергать тепловой обработке при температуре ниже температуры кипения воды. Пастеризуют консервы для того, чтобы прекратить жизнедеятельность микроорганизмов. Кислые консервы пастеризуют по времени меньше, сладкие — больше, так как они являются лучшей средой для развития бактерий.

Время тепловой обработки зависит от степени измельчения консервов, от объема банки и т. д.



Салат из зеленых помидоров с овощами

Состав: 1 кг зеленых помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 100 мл растительного масла, 100–150 мл столового уксуса.

Зеленые здоровые помидоры нарезать пластинками, лук очистить и нарезать кольцами. Помидоры и лук посолить отдельно и отставить на 2–3 часа, а потом отцедить сок. Морковь очистить и нарезать тонкими пластинками, посолить и распарить на растительном масле под крышкой. К моркови прибавить помидоры и лук, варить на слабом огне, пока овощи не размякнут. Добавить уксус, перемешать, довести до кипения и расфасовать. Стерилизовать полулитровые банки — 15 мин., литровые — 20–25 мин.

Салат из свеклы и капусты по-чешки

Состав: 1 кг свеклы, 1 кг белокочанной капусты, 200 г лука.

Заливка: 1 л воды, 0,9 л столового уксуса, 200 г сахара, 120 г соли.

Свеклу средней величины вымыть и сварить до мягкости, очистить и нарезать соломкой. Капусту нашинковать, лук нарезать кольцами. В кипящей воде растворить соль и сахар, добавить уксус и варить нарезанные овощи 10 мин. В горячем виде переложить в банки, залить маринадом и стерилизовать в кипящей воде литровые банки 15 мин.

Салат из перца по-чешки

Состав: 2–3 кг сладкого красного перца, 15 мелких луковиц, 1 крупный корень сельдерея, по 5 горошин черного и душистого перца, 1 ч. л. семян горчицы, 3–5 г лимонной кислоты.

Заливка: 1 л воды, 0,2 л столового уксуса, 25 г сахара, 10–12 г соли.

Из зрелого мясистого перца вырезать семена, вымыть и нарезать полосками. Сельдерей вымыть, очистить и тоже нарезать полосками шириной 10 мм. Приготовить заливку, довести до кипения, добавить сельдерей и варить до размягчения. Сельдерей уложить в банки вместе с перцем, луком и пряностями. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде: литровые банки — 30 мин., двух- и трехлитровые — 50 мин.

САЛЮТ.

Салат овощной с яблоками

Состав: 1 кг белокочанной капусты, 1 кг огурцов, 1 кг помидоров, 1,5–3 л столового уксуса или 8–10 г лимонной кислоты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг кислых яблок, соль, сахар, перец душистый, лавровый лист.

Овощи вымыть, очистить. Морковь нарезать тонкими кружочками, капусту мелко нашинковать. Морковь и капусту слегка отварить в небольшом количестве воды. Важно, чтобы они сохранили форму. Добавить нарезанные тонкими пластинками лук, очищенные огурцы, яблоки. Уварить до размягчения, заправить солью, душистым перцем, лавровым листом. Кипящим уксусом залить уложенные в банки овощи и пастеризовать при 80 град.: полулитровые банки — 10 мин., литровые — 20 мин. Вместо уксуса можно использовать раствор лимонной кислоты.



Салат из тыквы

Состав: 2 кг тыквы, 1,5 л 4,4%-го уксуса, долька немолотой корицы, 8–10 штук гвоздики, лимонная корка, сахар по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать одинаковыми дольками, уложить в глубокую посуду и залить столовым уксусом (4,4%-м) на ночь. Выдержка в уксусном растворе придаст тыкве крепость.

На другой день уксус слить, добавить к нему свежего раствора 4,4%-го уксуса (по вкусу), корицу, гвоздику, лимонную корку, сахар, затем все это прокипятить. В кипящий раствор столового уксуса порциями опускают нарезанную дольками тыкву, кипятят на медленном огне, выбирая проваренные до прозрачности дольки. Лучше кипятить в широком котле небольшими порциями.

Готовые прозрачные дольки укладывать в стеклянные банки и заливать отфильтрованным раствором, в котором кипятили тыкву. Охладить, затем закрыть банки пергаментом и завязать шпагатом. Хранить в сухом прохладном месте. Подавать в качестве салата к птице, тушеному или жареному мясу.

САЛАТ!

Салат из перца по-болгарски

Состав: 3,5 кг сладкого перца, 4 кг зеленых помидоров, 2,5 кг лука, по 150 г сахара и соли, 300 г зелени петрушки или сельдерея, 0,1–0,12 л столового уксуса, 30 г молотого черного перца.

Перец вымыть, 1–2 мин. бланшировать в кипящей воде, охладить в холодной и вырезать семена. Нарезать перец полосками шириной 5–8 мм. Помидоры вымыть и нарезать кружочками толщиной 3–5 мм. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной 3–4 мм. Зелень измельчить. Овощи смешать в тазу, заправить солью, сахаром, черным перцем и уксусом. Смесь плотно уложить в банки и стерилизовать в кипящей воде (литровые банки — 20 мин.).

Консервированный салат с рисом

Состав: 3 кг помидор, 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 200 г сахарного песка, 2 ст. л. соли, 0,5 л растительного масла, 0,5 кг риса, разные травы, приправы, морковь по вкусу.

Отдельно сварить рис до полуготовности. Все остальное нарезать, перемешать, варить 20–25 минут. Добавить рис в овощи и варить еще 10 минут. Горячий салат разложить в банки, закатать и укутать до полного остывания.

Перец салатный

Заливка: 1 л воды, 0,63–0,5 л столового уксуса, 55–100 г соли, 70–120 г сахара, по 1 г черного и душистого перца, 2–3 лавровых листа.

Сладкий перец вымыть, опустить в кипящую воду на 3–4 мин., извлечь, вырезать семена, плоды нарезать полосками шириной 5–8 мм. Приготовить маринад, довести его до кипения и залить в банки, заполнив их на 1/4. В банки с маринадом уложить перец и пастеризовать при 90 град.: полулитровые банки — 15 мин., литровые и двухлитровые — 20–30 мин.

Салат «Осенний»

Состав: 1 кг сладкого перца, 1 кг капусты, 1 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 3 кг огурцов, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 л растительного масла, соль.

Взять сладкого перца, капусты, красных помидоров, моркови, репчатого лука и огурцов. Все порезать, как на салат. Добавить уксус, растительное масло, соль по вкусу. Салат разложить в стерильные банки и стерилизовать 10–15 минут. Банки закатать.

Салат овощной

Состав: 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 500 г лука, 500 г корнеплодов сельдерея, 500 г корнеплодов петрушки, 1–2 головки чеснока, 250 мл растительного масла, порошок горького перца, черный и душистый перец, плоды можжевельника, соль, сахар.

Зрелые помидоры опустить на 2–3 мин. в кипящую воду, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать дольками и тушить с несколькими ложками растительного масла, пока не загустеет.

Мелко измельченный лук посолить, тушить в кастрюле на слабом огне с растительным маслом до размягчения. Корнеплоды моркови, петрушки и сельдерея очистить, нарезать столбиками, добавить к луку вместе с мелко нарезанным чесноком, посолить и тушить при помешивании. При необходимости добавить 1–2 ложки горячей воды. Добавить томатную массу. Заправить по вкусу солью, сахаром, горьким перцем, измельченными семенами можжевельника, душистого перца. Расфасовать в горячем виде и стерилизовать при 90 град.: полулитровые банки — 20 мин, литровые — 30 мин.

Тепловая обработка консервов при температуре 100 град. и выше называется стерилизацией. При таком прогреве не остается никакой возможности для жизнедеятельности микроорганизмов. Проводить стерилизацию длительное время (более 40 минут) не следует.

Стерилизовать или пастеризовать в домашних условиях приходится часто, поэтому необходимо приобрести бак или ведра с крышкой и сделать на дно деревянный или металлический круг.

Бак или другую посуду заполняют водой, нагревают до температуры 40 — 70 град. (не менее), опускают банки (уровень воды достигает плечиков). Стерилизатор накрывают крышкой и нагревают на сильном огне до температуры стерилизации или пастеризации. Увеличить температуру в стерилизаторе можно путем добавления соли в воду.



Салат из перезрелых огурцов

Состав: 1 кг огурцов, 50 г соли, 6–8 мелких луковиц.

Заливка: 0,5 л столового уксуса, 70–100 г сахара, по 10 зерен черного и душистого перца, 2 крупных лавровых листа, 2 зубчика чеснока.

Салат готовят в конце огуречного сезона из желтых или даже слегка бронзовых огурцов, но еще твердых. Огурцы тщательно вымыть, очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена и разрезать в длину на столбики. Уложить в кастрюле, пересыпать солью и отставить на 12 ч. Огурцы отделить от сока и плотно уложить вертикально в банки. Лук очистить и сварить до готовности. Залить холодной заливкой и укутать. Салат готов.

Стерилизация

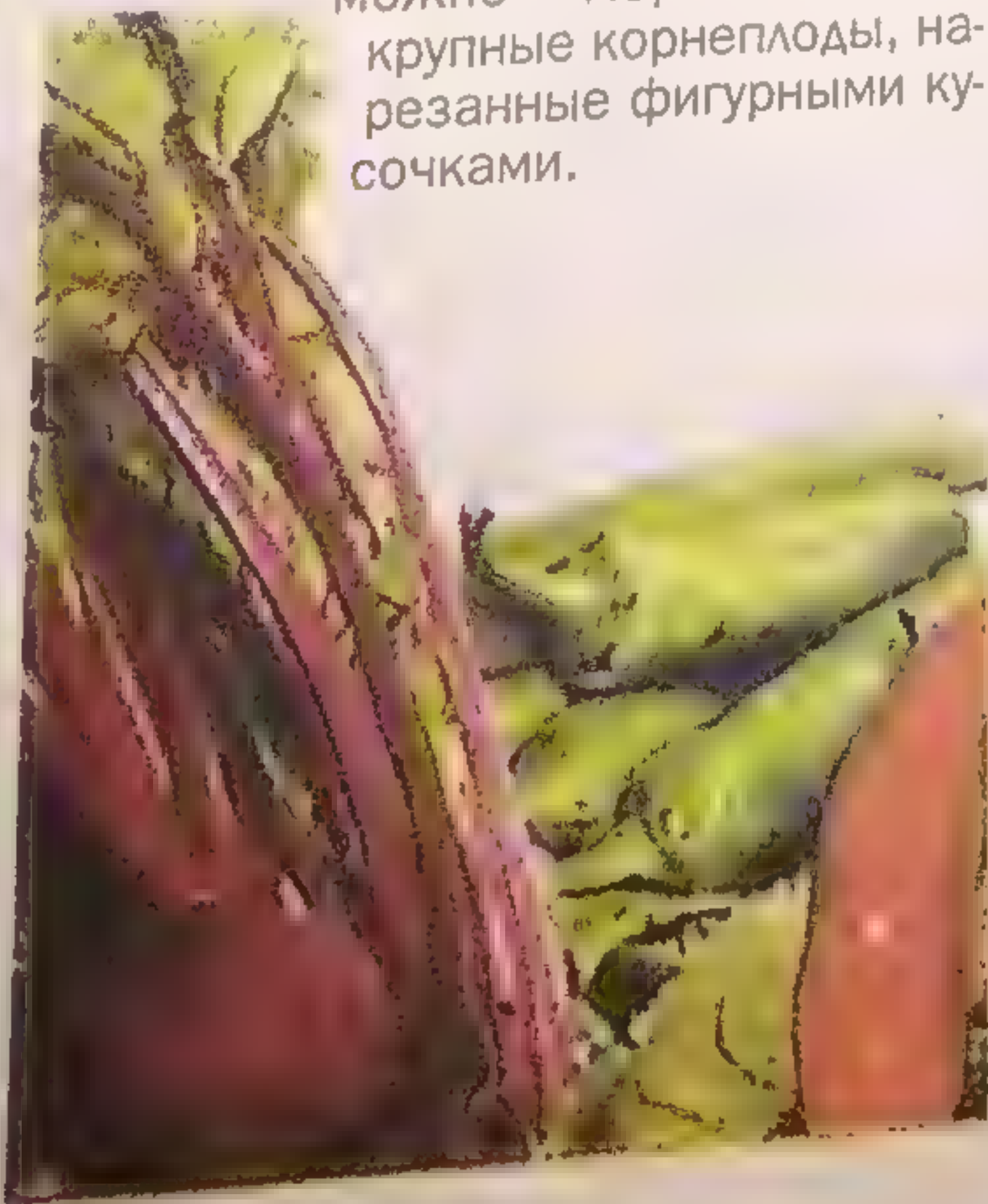


СВЕКОЛЬНЫЙ ХИТ

Свекла, маринованная по-английски

Заливка: 0,5 л воды, 150–250 мл столового уксуса, 20–40 г соли, 1–3 г семян укропа или тмина, 3–10 г корня хрена.

Взять мелкие, хорошо окрашенные корнеплоды массой 30–50 г, варить до размягчения и очистить. Уложить в банки и залить горячим маринадом. Пастеризовать при 90 град.: полулитровые банки — 15 мин., литровые — 20 мин. Таким же образом можно мариновать и крупные корнеплоды, нарезанные фигурными кусочками.



Свекла, маринованная с хреном

На литровую банку: примерно 600 г свеклы, 50 — 70 г натертого хрена.

Для маринада: 1 стакан воды, 1 стакан 6-процентного уксуса, 1 ст. л. сахара, 4 — 5 горошин душистого перца, 1/2 ч. л. корицы, 3 гвоздики, 2–3 лавровых листа, 1/2 ч. л. соли.

Здоровые корнеплоды, одинаковые по величине, тщательно вымойте (корешки не срезайте, чтобы питательные и красящие вещества не выварились), положите в кастрюлю с водой и кипятите до тех пор, пока свекла не размягчится (на это требуется для мелких корнеплодов 25 — 30 мин, для крупных — 40 — 45 мин). Затем свеклу очистите от кожицы и корешков, нарежьте кружками или дольками толщиной 1 см. Можно нарезать свеклу и специальным фигурным ножом. Уложите в чистые простерилизованные банки, добавьте натертый хрен и залейте маринадом. Для маринада: растворите в воде соль, добавьте перец, гвоздику, лавровый лист. Все это, кроме уксуса, прокипятите. Уксус влейте в последнюю очередь, ибо при кипячении он улетучивается. Стерилизуйте банки при температуре 85 град. 30 мин.

Борщ без стерилизации

Овощи (свеклу, морковь, капусту, репчатый лук) взять в любых пропорциях, по вкусу. Свеклу хорошо промыть и, не очищая, варить 40 мин., затем охладить. Воду, в которой варилась свекла, не выливать. Морковь варить 20–25 мин., воду слить и охладить. Все почистить, порезать и нашинковать. В большом тазу на растительном масле тушить капусту с луком, добавить резаные томаты (или томатную пасту). Затем влить половину отвара из-под свеклы и тушить под крышкой 20–25 мин., пока капуста не будет готова. Добавить вареные свеклу и морковь, рубленую зелень и тушить еще 5 мин. (масса должна кипеть). В конце положить давленный чеснок, немного столового уксуса. Борщ разложить в стерильные банки, сразу закатать и укутать в «шубу».

Свекла, консервированная с луком

Состав: 1 кг свеклы, 250 г лука, 180 г соли, 2–3 лавровых листа, по 0,4 г черного и душистого перца.

Заливка: 1 л воды, 60 г соли.

Свеклу вымыть, отварить до готовности. Остывшую порезать кубиками. Сырой лук нарезать кольцами. Сложить все в банки послойно, сдобрить пряностями. Сварить рассол и в горячем виде залить в подготовленные банки, а затем стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки 40 минут, литровые — 50 минут.

Икра из свеклы

На поллитровую банку:

700 г свеклы обжаренной, 40–50 г моркови и белого корня, 40 г лука обжаренного, 180 г томатной пасты, 20 г масла растительного, соль и пряности по вкусу.

Подготовленную свеклу измельчить на овощерезке или на крупной терке. Морковь, лук, белый корень помыть, очистить, вторично помыть и мелко порезать.

Свеклу обжарить до готовности в растительном масле с 6%-м уксусом (на 1 кг свеклы 2–3 ст. л. уксуса). К ней добавить обжаренные морковь, лук и коренья, пропустить все в горячем виде через мясорубку и перемешать до получения однородной массы. Заправить протертой томатной массой, пряностями, растительным маслом, солью и в горячем виде наполнить банки, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки — не менее 50 минут, литровые — 60 минут, затем немедленно закатать.

ДО, РЕ, МИ ... ФАСОЛЬ

Овощи, маринованные по-армянски

Состав: 300 г спаржевой фасоли, 300 г моркови, 300 г свеклы, 300 г мелких зеленых помидоров, 300 г мелких огурцов, головка чеснока, зелень эстрагона, сельдерея, кориандра, базилика, укропа и петрушки, 5 лавровых листьев, по 3–4 зерна черного и душистого перца, 20 г соли, 2 стакана уксуса, 2 стакана воды.

Морковь и огурцы очистить от кожицы, сполоснуть и нарезать тонкими пластинками. Молодую свеклу на 5–7 мин. опустить в кипящую воду, очистить и также нарезать пластинками. Чеснок разобрать на зубки и очистить. Спаржевую фасоль опустить на несколько минут в кипяток, охладить в воде и нарезать кусочками длиной 3–4 см. В подготовленную посуду слоями уложить овощи, перекладывая зеленью. Приготовить раствор уксуса с водой (1 : 1), добавить пряности, соль, довести до кипения, остудить и залить овощи. Поставить в холодное место.

Фасоль консервированная

Состав: 600 г фасоли, 400 мл маринадной заливки.

Заливка: 750 мл воды, 45 г сахара, 45 г соли, 160 мл 9%-го уксуса.

Для консервирования пригодна нежная, без сформировавшихся зерен и грубых нитей по бокам стручка фасоль, зеленая и желтая (восковая). Стручки перебрать, удалить пораженные, отрезать верхние и нижние кончики вместе с плодоножками, промыть в проточной воде. Если маринованию подлежит резаная фасоль, то стручки необходимо разрезать на части длиной 2–3 см. Подготовленную фасоль на 2–3 мин. опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, охладить проточной водой, дать ей стечь.

На дно банок уложить пряности (перец стручковый горький, черный горький и душистый, корицу, гвоздику и лавровый лист), сверху — целую или нарезанную фасоль (как можно плотнее) и залить горячей (75–80 град.) маринадной заливкой. Стерилизовать при 100 град.: банки вместимостью 0,5 л — 5 мин, 1 л — 7 мин.



Фасоль маринованная

На литровую банку:

по 5–8 горошин черного и душистого перца, 1–2 лавровых листика, 1 ч. л. семян горчицы, 1 луковица, кусочек корня хрена, 1–2 ст. л. растительного масла.

Заливка: 0,8 л воды, 0,2 л столового уксуса, 100 г сахара, 5–6 г соли.

Стручки молодой спаржевой фасоли вымыть, обрезать с концов, опустить на 3 мин в кипящую воду и сразу охладить в холодной воде. Подготовленные стручки нарезать наискосок узкими полосками, смешать с мелко нарезанным луком и плотно уложить в банки по плечики. На дно положить приправы. В банки с фасолью налить горячий маринад, не доливая 2 см до краев горлышка, и залить сверху растительным маслом. Стерилизовать в кипящей воде (литровые банки — 45 мин.).

Фасоль по-чешки

Заливка: 1 л воды, 0,1–0,12 л столового уксуса, 50 г сахара, 25–30 г соли.

Стручки молодой спаржевой фасоли вымыть, обрезать с концов, нарезать кусочками длиной 2–3 см, опустить на 3 мин. в кипящую воду, охладить в холодной воде и уложить в банки по плечики. Залить кипящим маринадом и стерилизовать в кипящей воде (литровые банки не менее 45 мин.).

Фасоль по-болгарски

Состав: 11 кг зеленой фасоли, 200 соцветий укропа, 200 г зелени сельдерея.

Заливка: 3 л воды, 3 л столового уксуса, 300 г соли.

Стручки молодой спаржевой фасоли вымыть, обрезать с концов и варить 5–10 мин. Охладить в холодной воде и плотно уложить в банки. Укроп и сельдерей положить на дно. Залить холодным маринадом, укупорить и поставить в холодное место. Через 10–12 дней фасоль готова к употреблению. Маринованную фасоль используют для супов и гарниров.

ШИНКОВАННЫЕ СОЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Состав: 1 кг моркови, 1 кг петрушки, 1 кг сельдерея, 1 кг красного сладкого перца, 1 кг капусты, 1 кг цветной капусты, 1 кг лука-порея, 1 кг репчатого лука, 1 кг соли.

Свежие овощи тщательно перебрать, промыть, очистить, нашинковать, добавить соли, все хорошо перемешать, плотно уложить в чистые банки, сверху насыпать тонкий слой соли, банки покрыть пергаментом, завязать, овощи хранить в холодильнике.



КАБАЧОК

Кабачки маринованные

На литровую банку: 650 г кабачков, 3–4 шт. гвоздики, 3–4 шт. черного перца, 0,5 г корицы, 2 лавровых листа, 20 г соли, 10 г сахара, 40 г 9%-го уксуса.

Заливка: 1 л воды, 20 г соли, 10 г сахара, 45 г уксуса.

Недозревшие кабачки очищают от кожуры, режут кубиками размером 1–2 см. Затем их бланшируют в кипящей воде 3–5 мин. и охлаждают в холодной воде. После того как стекла вода, кабачки складывают в банку, добавляют специи и заливают кипящим раствором. Банки стерилизуют в слабокипящей воде: поллитровые — 3–5 мин., литровые — 10 мин. Затем их закатывают и охлаждают.

Кабачки по-мелитопольски

Состав: 1 кг кабачков, 7–18 г листьев хрена, 20 г укропа, 7–10 г листьев петрушки или сельдерея, 1 г листьев мяты, 2–3 зубчика чеснока, 1 стручок горького перца.

Заливка: 1 л воды, 2,5 ч. л. соли, 0,5 стакана 9 %-го уксуса.

Свежие молодые кабачки вымойте, обрежьте концы, нарежьте кружочками толщиной 2–2,5 см. Подготовьте зелень и пряности: укроп нарежьте кусочками длиной до 5 см. Стручковый перец разрежьте вдоль на несколько частей. Чеснок также разрежьте на несколько частей. Половину зелени и пряностей положите на дно банок. Заполните банки нарезанными кубиками, сверху положите остальные приправы. Залейте банки горячим маринадом и стерилизуйте в кипящей воде: поллитровые банки 5 минут, литровые — 3–6 минут, трехлитровые — 12–15 минут.

Соление зелени

Соленую зелень посылить заготовить любой семье. Для этого зелень петрушки, сельдерея и укропа моют, мелко режут. Корнеплоды петрушки, сельдерея, моркови, а также репчатый лук и порей надо промыть, затем нарезать ломтиками, кольцами или пластинками. Для придания смеси приятной остроты и запаха на килограмм подготовленных таким образом овощей добавляют стручок острого и 3–5 стручков сладкого перца, очищенных от семян и тоже тонко нарезанных. Нарезанные овощи тщательно перемешивают с солью (берут 20% по весу). Смесь раскладывают в стеклянные банки, уплотняют, закрывают бумагой и завязывают. Держат приправу в обычных комнатных условиях, где полностью сохраняется качество зелени и корнеплодов. Этой смесью хорошо заправлять супы (1 столовая ложка зелени на 2 л).

Кабачки консервированные

Соотношение продуктов в банках: 60–65% кабачков, 40–35% заливки.

На литровую банку:

600 г кабачков, 2–4 дольки чеснока, 1 г перца горького стручкового, 4–6 г укропа, 4–6 г мяты, 4–6 г зелени (сельдерея, пастернака и петрушки), 3–4 г белого корня, 1 г листьев хрена, 6 шт. листьев вишни, 6 шт. листьев смородины, 6 шт. душистого перца.

Заливка: 1 л воды, 50 г соли, 1 ст. л. 70%-й уксусной кислоты.

На дно банки кладут пряности, чеснок и зелень, затем кабачки: мелкие, плотные — целыми, фигурно; крупные режут на кружки или дольки и укладывают насыпью. Содержимое банки заливают горячим рассолом (до 80–85 град.). Накрыв крышками, стерилизуют при 100 град.: поллитровые банки — 9 мин., литровые — 15 мин., трехлитровые — 20 мин. Кабачки консервированные можно изготовить и без стерилизации. Подготовленные таким же образом, как и при консервировании со стерилизацией, и уложенные в банки кабачки заливают кипящей водой, дают постоять 5 мин., воду сливают, повторяют это 3–4 раза в зависимости от емкости банки. Слив окончательно воду, добавляют в поллитровую банку 0,5 чайной ложки соли и столько же 80%-го уксуса, заливают кипящей водой и закрывают. Проверив качество закатки, охлаждают банки в положении крышками вниз. Используют как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки соленые

Состав: 10 кг кабачков, 200 г укропа, 100 г эстрагона, 60–80 г хрена, 200 г листьев вишни и черной смородины.

Заливка: 1 л воды, 70–80 г соли.

Мелкие кабачки вымыть, наколоть во многих местах деревянной иглой, срезать до мякоти верхушки и уложить в банки ровными рядами, плотно один к одному. На дно, между рядами и сверху положить пряную зелень. Банки 2–4 раза залить кипящей водой без соли с выдержкой 3–4 мин., а затем залить горячим маринадом, укупорить.

Кабачки в яблочно-свекольном соке

Заливка: 1 ст. растительного масла, 1 ст. сока красной свеклы, 1 ст. яблочного сока, 2 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной, 1 ст. растертых в порошок семян укропа.

Нарезать кабачки кружочками, уложить в трехлитровую банку, залить кипящей заливкой. Закатать.

ПОРА ПО БАНКАМ

Кабачки в томатном соусе

Состав: 500–600 г кабачков, 220–300 г томатного соуса, 220–280 г овощного фарша, 120 г подсолнечного масла.

Для овощного фарша:

1,8 кг моркови, 40 г соли, 220 г репчатого лука, 80 г корней пастернака, по 40 г корней петрушки и сельдерея, 30 г зелени петрушки, по 15 г зелени укропа и сельдерея.

Кабачки вымойте, обрежьте концы. Нарезьте кабачки кружками толщиной 2–2,5 см и обжарьте в подсолнечном масле до золотистого цвета. Подготовьте овощной фарш. Морковь и корни пастернака, петрушки и сельдерея тщательно вымойте, обрежьте головки и корешки, соскоблите кожицу. Очищенную морковь нарежьте лапшой толщиной 5–7 мм, белые корни нарежьте кружками толщиной 4–5 мм. Лук очистите и нарежьте кольцами или пластинками. Нарезанные овощи обжарьте в растительном масле по отдельности.

Охлажденные овощи смешайте, добавьте к ним мелко нарезанную зелень и соль. Обжаренные кабачки и овощной фарш уложите в банки слоями. Заполненные банки залейте заранее приготовленным томатным соусом (см. рецепт). Стерилизуйте в кипящей воде: поллитровые банки 90 минут, литровые — 120 минут.

Кабачки по-польски

Состав: 1 л воды, 15 г соли, 8 г лимонной кислоты, 3–4 зерна черного перца.

Кабачки вымыть, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семенные гнезда. Нарезать столбиками на длину банки и установить вертикально. Кипящую заливку влить в банки и пастеризовать при 95 град.: поллитровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин. Перед употреблением быстро подогреть в заливке с добавлением молока, полить маслом и посыпать тертой булкой.

Кабачки, жаренные с грибами

Состав: 225 г молодых кабачков, 75 г маслят, 75 г помидоров.

Кабачки промыть, нарезать кружочками, запанировать в муке и обжарить в сливочном масле до образования корочки. Шляпки маслят бланшировать в солевом растворе (20 г соли на 1 л воды) 2–3 мин., охладить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду и тушить, пока не испарится влага. Добавить сливочное масло и обжарить до готовности. Тушить грибы вместе с кабачками 5–8 мин. Помидоры нарезать кружочками, посолить, поперчить и обжарить. Добавить к кабачкам и грибам, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и тушить еще 3–5 минут. Массу горячей расфасовать в поллитровые банки, накрыть крышками и стерилизовать 35 минут.



Компот из кабачков

Средней величины кабачок очистите от кожуры и сердцевины. Нарежьте небольшими кусочками.

Положите в глубокую кастрюлю. Долейте 2 литра воды и поставьте варить. Когда вода закипит, добавьте 3 стакана сахара. Когда кабачок станет желтым и прозрачным, добавьте 3 шт. гвоздики. Снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку 9%-го уксуса. Разлейте по банкам, закатайте, стерилизуйте. Компот готов. Он имеет вкус ананаса.

Варенье из кабачков

В посуде для варки варенья разведите 1 кг сахара и 0,5 стакана воды. Сварите сироп и положите в него кабачки — очищенные от кожуры и семян, порезанные на кубики. После закипания в полученную смесь добавьте 1 лимон, нарезанный очень мелко (вместе с кожурой), и варите 45 минут. Лимон можно положить и ближе к концу варки. Храните, как любое другое варенье.

Кабачки и патиссоны маринованные

На литровую банку: 3–4 ст. л. столового уксуса, головка лука, 1 зубчик чеснока, 2–3 горошины черного перца, 2–3 шт. гвоздики, 1 лавровый лист, 15–20 г смеси свежей зелени.

Заливка: 1 л воды, 2 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара.

Для консервирования отобрать кабачки длиной не более 10 см, а патиссоны диаметром до 7 см. Более крупные плоды консервируют разрезанными на части. Из тщательно вымытых кабачков и патиссонов вырезать плодоножки и бланшировать плоды 3–5 мин. Затем охладить в холодной воде. В хорошо промытую банку положить последовательно: столовый уксус, лук, чеснок, черный перец горошком, гвоздику, лавровый лист, свежую зелень укропа, эстрагона, базилика, хрена, петрушки и сельдерея. После этого в банки положить кабачки и патиссоны. Отдельно вскипятить заливку. Горячей заливкой наполнить банки, накрыть крышками и поставить пастеризовать при 45–50 град.: поллитровые — 5–6 мин., литровые — 6–8 мин., 3-литровые — 10–12 мин.



ИКРА ЗАМОРСКАЯ, КАБАЧКОВАЯ



Состав: 2 кг цуккини, 350 г лука, головка чеснока, 150 г зелени петрушки, 3/4 стакана растительного масла, соль, сахар, черный перец, лимонный сок.

Плоды цуккини с несформировавшимися семенами сварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Лук и чеснок очистить и измельчить. Овощи смешать, добавить растительное масло, соль, сахар, черный перец, сок из свежего лимона по вкусу. Перемешать, разложить в банки, уплотнить. Пастеризовать литровые банки при 90 град. 40–45 мин.

Состав: 6 кг кабачков, 450 г лука, 20 г зелени укропа и петрушки, 25 г чеснока, 10 зерен черного перца, 1 стакан столового уксуса, 1 стакан растительного масла.

Молодые свежие кабачки вымыть, нарезать пластинками толщиной 2–2,5 см и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Обжаренные кабачки вместе со свежим луком, чесноком и зеленью пропустить через мясорубку, добавить соль, молотый перец и прожаренное растительное масло. Смесь подогреть при помешивании до 65–70 град., разложить в поллитровые банки и стерилизовать в кипящей воде 90 мин.

Состав: 1 кг кабачков, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 300 г помидоров, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец, 100 г растительного масла.

Кабачки натереть на мелкой терке и дать стечь соку. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанные морковь и лук, положить кабачки, перец, все перемешать и тушить 30 минут. Мелко порезать помидоры, зелень петрушки и укропа и перемешать с кабачками. Потушить еще минут 20. В конце тушения добавить соль, черный молотый перец и мелко нарезанный чеснок. Закатать в банки.

Состав: 1 кг кабачков, 70 г лука, 60 г подсолнечного масла, 1 ч. л. 9%-го уксуса, 2–3 зубчика чеснока, по 2–3 стебля петрушки и укропа, по 1,5 г молотого черного и душистого перца.

Нарезать кабачки кружками толщиной 1–1,5 см, обжарить в подсолнечном масле. Лук также нарезать кольцами или пластинками и обжарить в подсолнечном масле. Чеснок измельчить и растереть с солью. Зелень петрушки и укропа измельчить. Обжаренные кабачки пропустить через мясорубку и смешать с обжаренным луком и другими приправами. Для получения красивого цвета можно добавить томатную пасту. Полученную массу уложить в банки и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки — 75 минут, литровые — 90 минут.

Состав для 1 кг икры:

800 г кабачков, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 50 г лука, 100 г томата-пюре, 5 г зелени, соль, сахар, перец по вкусу.

Готовить из смеси обжаренных овощей, добавляя томат-пасту или томат-пюре, соль, сахар, зелень, пряности. Вымытые кабачки нарезать, обжарить на растительном масле и пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить лук, томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить в банки и пастеризовать: поллитровые — 20–25 мин., литровые — 35–40 мин.





ОВОЩНОЕ УГОЩЕНИЕ

Икра-ассорти

На 1 кг готовой продукции:

950 г сладкого перца,
400 г моркови, 80 г лука,
85 г растительного масла,
25 г соли, томат-пюре.

Перец вымыть, разрезать на части, удалить семена. Морковь и лук вымыть, очистить, мелко нарезать. Перец, лук и морковь обжарить в растительном масле. Когда морковь станет мягкой, а лук — желтым, добавить соль и томат-пюре. Охладить массу до 60–70 град., разложить в банки и стерилизовать.

Икра из перца

Состав: 2,5 кг сладкого перца,
150 г моркови, 200 г лука,
100 г помидоров, 1 ст. л. уксуса,
15 г кореньев петрушки, 25 г соли,
15 г зелени укропа и петрушки,
1 стакан растительного масла,
по 2–3 г черного и душистого перца.

Перец вымыть, обсушить, натереть растительным маслом и испечь в духовке до размягчения. Горячий перец очистить от кожицы и вырезать семена. Если плоды подгорели, промыть их сначала горячей водой, затем очистить. Очищенный перец пропустить через мясорубку с крупными отверстиями. Морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой и тушить в растительном масле до полуготовности. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Зелень мелко нарезать. Помидоры пропустить через мясорубку и уварить до половины первоначального объема. В томатную массу положить предварительно подготовленные овощи, добавить соль, молотый перец, уксус и варить на слабом огне при помешивании еще 10 мин. Горячую массу переложить в банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 70 мин., литровые — 80 мин.

Икра с овощами

Состав: 1 кг баклажанов,
350 г лука, головка чеснока,
150 г зелени петрушки,
3/4 стакана растительного масла,
соль, сахар, черный перец,
лимонный сок.

Зрелые баклажаны печь в духовке. Когда кожица начнет лопаться, вынуть, охладить, снять кожицу и мелко нарезать. Добавить измельченные лук, чеснок, зелень петрушки, заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль, сахар, перец, лимонный сок. Пастеризовать литровые банки при 90 град. 40–45 мин.

Кетчуп из кабачков

Состав: 3 л густого томатного сока,
3 кг очищенных кабачков,
6 шт. средние морковок,
10 шт. сладких красных перцев,
3 средних головки чеснока,
1 стакан сахара,
2 стакана растительного масла,
1 ст. л. соли (в конце приготовления),
0,5 стакана уксуса.

В уваренный томатный сок положить тертую морковь. Варить до полной мягкости 20 мин. Добавить сахар и растительное масло. Довести до кипения, всыпать порезанный кубиками (чем мельче, тем лучше) перец и кабачки. Дать покипеть на медленном огне 30–40 мин. Всыпать мелко порезанный чеснок и влить 0,5 стакана уксуса. Прокипятить 3–5 мин. Остудить.

Приправа из хрена

Состав: 1 кг хрена,
4 г лимонной кислоты,
800 г остуженной кипяченой воды,
80 г сахарного песка, 40 г соли.

Хрен вымойте, почистите, натрите на терке или пропустите через мясорубку. Все перемешайте, готовую массу разложите по небольшим баночкам и закупорьте.

Хрен маринованный

Состав: 2 стакана воды,
1 стакан 9%-го уксуса,
20–30 г сахара,
20–30 г соли.

Корни хрена тщательно вымыть и замочить на сутки в воде. Измельчить на терке или мясорубке. На выходную головку мясорубки надеть полиэтиленовый мешочек и закрепить резинкой — благодаря этому можно избавиться от слезотечения. В кипящей воде растворить сахар и соль, снять с огня, добавить уксус, смешать измельченный хрен, заполнить массой горячие поллитровые банки, пастеризовать при температуре 90 град. в течение 15–20 минут.

Закуска из хрена

Состав: 1 кг помидоров,
100 г чеснока, 100 г хрена.

Хрен вымойте, натрите на терке или пропустите через мясорубку. Почистите и пропустите через мясорубку чеснок. Возьмите зрелые помидоры и тоже пропустите их через мясорубку. Все перемешайте, добавьте по вкусу соль, подсолнечное масло. Хранить в прохладном месте.



БАРЫНЯ-ТЫКВА



Тыква в облепиховом соке

Состав: 3 кг тыквы, 1 кг сахара, 1 л облепихового сока.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кусочками. Залить облепиховым соком с сахаром и варить на медленном огне до полной готовности. Кипящую массу разлить в простерилизованные банки и закатать крышками.

Тыква по-нормандски

Состав: 600 г мякоти тыквы, 2 г перца горького, 2 г семян корицы, 1 г перца душистого, 165 мл натурального яблочного сока, 165 мл 9%-го уксуса.

В яблочный сок влить уксус, добавить сахар и соль, нагреть до кипения, опустить мякоть тыквы, нарезанную кубиками, выдержать 5 минут. Тыкву переложить в прогретые банки, на дно которых поместить корицу. К маринаду добавить пряности, нагреть до кипения и залить им тыкву. Банки закрыть крышками, поместить в прохладное место. Выдерживать 30 — 35 дней.

Цукаты из тыквы

Заливка: 700 г воды, 1,2 кг сахара, 1 лимон или 3 г лимонной кислоты, ванилин.

Мякоть тыквы режут кубиками, заливают сиропом и варят 5 минут. Затем выдерживают тыкву в сиропе 6–8 часов. Снова кипятят 3–5 минут и дают выстояться 10–12 часов. Затем тыкву откидывают на сито, посыпают сахарным песком, раскладывают по банкам.

Варенье из тыквы

Состав: 1 кг мякоти тыквы, 1,5 кг сахара, 0,6 г лимонной кислоты.

Тыкву нарезать дольками, затем опустить их на 5–6 минут в кипящую воду, откинуть, охладить в проточной воде.

Залить горячим 70-процентным сиропом и варить до тех пор, пока дольки не станут прозрачными. В конце варки добавить лимонную кислоту. Пастеризовать при 95 град. литровые банки 15 минут.

Чеснок маринованный

Заливка: 1 л яблочного уксуса, 30 г соли, 30 г сахара.

Молодой чеснок очистить от рубашки, обрезать корни и уложить в банки. Залить холодной водой, каждый день ее меняя. Через неделю воду слить, а чеснок залить маринадом. Чеснок готов к употреблению через 2 месяца.

Созревший чеснок маринуют очищенным. Он несколько хуже по вкусу. Готовят его так же.

Чеснок, маринованный по-украински

Заливка: 1 л воды, 30 мл уксусной эссенции, 120 г сахара, 55 г соли, 6–8 горошин душистого перца, 4–6 бутонов гвоздики, лавровый лист, кусочек корицы.

Чеснок предварительно вымочить в теплой (40–50 град.) воде в течение 1,5–2 часов, чтобы легче очистить от чешуи. Очищенный чеснок промыть и обсушить. В подготовленные банки на дно положить пряности. Плотно уложить чеснок и залить горячим маринадом. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 5 мин., литровые — 8 мин.



Российская подписка
Подписной
индекс: 10096

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО!

№ 17 (29)
2004 г.



Энциклопедия рецептов вкусной пищи, которую мы собирали для вас 30 лет.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ номера:

ВИНЕГРЕТЫ:
пестро и просто
2 стр.

ПУТЕШЕСТВИЕ
вокруг тарелки
3 стр.

РУЛЕТ

ИЗ ИНДЕЙКИ

5 стр.

ПУТЕШЕСТВИЕ

из индейки

3 стр.

Базарная
ПТИЦА

4 стр.

В центре внимания —
ОВОЩИ

5 стр.

ПИРОГИ

с яблоками

7 стр.

КОКТЕЙЛИ

молочные

8 стр.

ИЗ ИНДЕЙКИ

5 стр.





**ДВА ДНЯ
НА ДИЕТЕ**

МИНУС ДВА КИЛОГРАММА

Благодаря этой диете из организма выводятся шлаки, вы почувствуете легкость, а полученные жизненно важные витамины, минералы, микроэлементы придадут вам энергию и бодрость. Такая двухдневная диета не заставит вас страдать от голода: придерживаясь ее, вы будете получать ежедневно по 800 калорий. Конечно, избавиться от пары лишних килограммов не так уж ощутимо, но, как говорится, лиха беда — начало!

Первый день

За 10 минут до утреннего подъема медленно выпейте стакан негазированной минеральной воды с лимонным соком.

Завтрак. Два хлебца грубого помола с отрубями намажьте тонким слоем легкого масла и низкокалорийным джемом или вареньем (2 чайные ложки).

Второй завтрак. Два помидора, порезанные на дольки и посыпанные молотым перцем.

Обед. Яичница-«болтуня» с яблоком. 100 г нарезанного мелкими колечками лука тушим до полупрозрачности, добавляем кружочки очищенного яблока без косточек, тушим вместе несколько минут. Одно яйцо взбиваем в пену с негазированной минеральной водой (2 ст. л.), добавляем специи и 2 ст. л. нарезанного колечками мелкого лука. Заливаем этой смесью лук с яблоками и запекаем.

Полдник. Баночка нежирного йогурта. Есть его нужно медленно,

ВИНЕГРЕТЫ: ПРОСТО И ПЕСТРО

Винегрет из шампиньонов

Состав: 300 г шампиньонов, 4 помидора, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. грибного отвара, 60 — 80 г репчатого лука, 100 — 120 г моркови, 1 яблоко, соль, сахар, горчица, укроп, лук.

Мелкие шампиньоны нарезают пополам, крупные нарезают кусочками и тушат, добавив 1 ст. л. майонеза, до полной готовности. Затем их охлаждают и смешивают с помидорами и яблоками, нарезанными кубиками. К соку, выделившемуся при тушении грибов, добавляют остальную майонез, приправы, тертую морковь, репчатый лук и готовят соус. Им заправляют приготовленные грибы. Все перемешивают и украшают зеленью.

Винегрет с мясом

Состав: 160 г готового мяса, 2 картофелины, 2 огурца, 2 яйца, листья салата, 2 моркови, 3 — 5 корнишонов, 50 г маринованных фруктов, 1 свекла, 0,5 стакана майонеза, 3 — 4 ст. л. соуса «Южный».

Нарезанное тонкими маленькими ломтиками вареное или жареное мясо (на ваш выбор), вареный картофель, соленые или свежие огурцы (можно корнишоны) смешать с нарезанным салатом и заправить майонезом, солью, перцем и соусом «Южный». Далее приготовить винегрет обычным способом. Украсить вареным яйцом, нарезанным дольками.

Винегрет с кальмарами

Состав: 3 — 4 кальмара, 3 — 4 картофелины, 1 — 2 моркови, 2 свеклы, 1 соевый соус.



Винегрет с сельдью

Состав: 90 г вареной моркови, 130 г вареной свеклы, 180 г вареного картофеля, 60 г консервированных кабачков, 60 г соленых огурцов, 60 г квашеной капусты, 200 г филе сельди, 30 г консервированного зеленого горошка, 90 г репчатого лука.
Заправка: 50 г растительного масла, 50 г 3%-го уксуса, перец, сахар, соль по вкусу.

Вареные овощи порезать кубиками, если хотите, чтобы свекла не окрашивала овощи, сразу же залейте ее частью подготовленной заливки. Квашеную капусту отжать от рассола, лук, кабачки, огурцы и сельдь порезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавив зеленый горошек, залить подготовленной заправкой (по вкусу можно использовать вместо заправки майонез).

Состав: 200 г капусты, 1 яблоко, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 1 — 2 ст. л. растительного масла, сок 1/2 лимона или 1 — 2 ст. л. свекольного сока, соль, сахар, перец черный молотый по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, яблоко натереть на крупной терке. Подготовленные капусту и яблоко залить смесью свекольного или лимонного сока, соли, сахара и перца. Вареный картофель нарезать кубиками, лук измельчить. Все компоненты смешать и заправить растительным маслом. Лимонный сок можно заменить 1/4 ч. л. лимонной кислоты, разбавленной в воде, или 1 ст. л. столового уксуса.

Винегрет с капустой



За 10 минут до утреннего подъема медленно выпейте стакан негазированной минеральной воды с лимонным соком.

Завтрак. Два хлебца грубого помола с отрубями намажьте тонким слоем легкого масла и низкокалорийным джемом или вареньем (2 чайные ложки).

Второй завтрак. Два помидора, порезанные на дольки и посыпанные молотым перцем.

Обед. Яичница-«болтуня» с яблоком. 100 г нарезанного мелкими колечками лука тушим до полупрозрачности, добавляем кружочки очищенного яблока без косточек, тушим вместе несколько минут. Одно яйцо взбиваем в пену с негазированной минеральной водой (2 ст. л.), добавляем специи и 2 ст. л. нарезанного колечками мелкого лука. Заливаем этой смесью лук с яблоками и запекаем.

Полдник. Баночка нежирного йогурта. Есть его нужно медленно, кофейной ложечкой.

Ужин. Салат с перцем. Режем кольцами луковичу и 2 болгарских перца разного цвета. Смешиваем с пучком редиски, порезанной на 4 части, заправляем маринадом из уксуса и растительного масла (по 2 ч. л.), добавляем специи и немного свежей зелени. К салату возьмите 30 г нежирного окорока и 2 хлебца из муки грубого помола.

Второй день

Начните утро, как и в первый день, со стакана воды с лимонным соком.

Завтрак. 2 хлебца, намазанные тонким слоем легкого масла, и столовая ложка нежирного творога с мелко нарезанной зеленью.

Второй завтрак. 100 г очищенной спаржи.

Обед. Яблочно-макаронная запеканка. Яблоко чистим, удаляем сердцевину, нарезаем тонкими колечками, сбрызгиваем лимонным соком и смешиваем с отваренными макаронами (в сухом виде — 40 г). Выкладываем в форму, смазанную растительным маслом, заливаем половиной стакана нежирного йогурта, взбитого в пену с одним яйцом, и запекаем 10 минут в духовке или на плите под крышкой.

Полдник. Выпейте мелкими глотками, через соломинку стакан молочной сыворотки или простокваши.

Ужин. Салат с курицей. Неочищенное яблоко режем дольками, удаляем косточки. Дольку ананаса и 80 г отварной или запеченной в гриле курицы нарезаем кубиками. Смешиваем, добавляем 50 г измельченного кочанного салата, заправляем маринадом (по 2 ч. л. уксуса и растительного масла). Посыпаем свежей зеленью. К салату полагается 2 хлебца из муки грубого помола с отрубями.

Через 3 — 4 недели диету можно повторить, но, чтобы за это время не набрать того, что сбросили, стоит соблюдать некоторые рекомендации.

- Выпивайте ежедневно от 1,5 до 2 л негазированной минеральной воды, смешанной с соком свежих лимонов (всего 2 — 3 лимона).

- Постарайтесь снизить до минимума потребление черного чая и кофе, замените их на травяной чай.

- Добавляйте в пищу сколько угодно приправ и пряностей, но соли — как можно меньше! Лучше вообще обойтись без нее.

- К обеду и ужину можно добавлять в качестве закуски свежие овощи: огурец, сельдерей, фенхель.

- Ешьте не торопясь: тщательно прожевывайте каждый кусочек.

- Не ешьте перед телевизором или за чтением: сами не заметите, как перейдете все нормы.

вареный картофель, соленые или свежие огурцы (можно корнишоны) смешать с нарезанным салатом и заправить майонезом, солью, перцем и соусом «Южный». Далее приготовить винегрет обычным способом. Украсить вареным яйцом, нарезанным дольками.

Винегрет с кальмарами

Состав: 3 — 4 кальмара, 3 — 4 картофелины, 1 — 2 моркови, 2 свеклы, 1 соленый огурец, 2 головки репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, зелень укропа.

Кальмары отварить, охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать, все перемешать. Приправить солью, перцем, растительным маслом, посыпать зеленью укропа.

монного сока, соевый соус, кубиками, лук измельчить. Все компоненты смешать и заправить растительным маслом. Лимонный сок можно заменить 1/4 ч. л. лимонной кислоты, разбавленной в воде, или 1 ст. л. столового уксуса.

Винегрет с капустой



ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

Форшмак

Состав: 250 г вареного или жареного мяса, 1 сельдь среднего размера, 2 ст. л. муки, 2–3 шт. вареного картофеля, 2–3 яйца, 2–3 ст. л. густой сметаны, 1 ст. л. натертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла.

Вареное мясо и сельдь, предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей, пропустите через мясорубку с частой решеткой. Затем разомните деревянным пестиком варенный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком. Все сложите в посуду, тщательно перемешайте, добавьте 2 ст. л. муки, размягченное сливочное масло, сметану и еще раз пропустите через мясорубку. Добавьте сырые яичные желтки, соль, перец, перемешайте. Прибавьте взбитые в пену яичные белки, перемешайте, переложите на подмасленную сковороду, обровняйте поверхность, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запекайте в духовке в течение 30 минут. Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно считать готовым.

Выложите на блюдо, полейте небольшим количеством сметанного соуса и подайте с салатом из редьки.

Салат из редьки

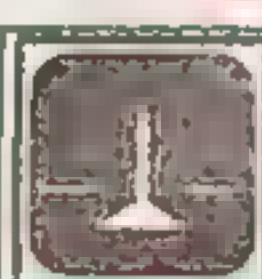
Состав: 1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 средняя луковичка, 1 соленый огурец, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень, мялисса, 50–70 ядер орехов.

Редьку очистите, промойте, натрите на мелкой терке. Яблоки натрите на крупной терке. Огурец нарежьте соломкой, лук мелко нашинкуйте, орехи измельчите. Все смешайте, выложите в салатник, украсьте мелко порезанной зеленью и листьями салата.

Пудинг рисовый

Состав: 1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1–2 ст. л. сливочного масла, 50 г изюма.

Промойте рис и варите его в кипятке 10 минут. Воду слейте, а рис залейте горячим молоком, добавьте соль, яйца, изюм. Все перемешайте, переложите на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запекайте. Готовый пудинг разрежьте на порции и подайте с малиновым сиропом или чаем с чабрецом.



ДИЕТА ВЕСОВ



Ароматы из кастрюли

ВКУ-УСНО!



№ 17 (29) 2004 г.



Ароматы

Фасоле́вый суп

Состав: 2 стакана фасоли, 4 — 6 луковиц, 4 моркови, 4 ст. л. пастернака, 1 — 2 головки чеснока, 1 лавровый лист.

1 — 2 ст. л. столового уксуса, сахар.

Фасоль варить до половины готовности, добавить луковиц, мелко нарезанных, нарезанную морковь, 4 столовых ложки пастернака, 1-2 головки (натертых) чеснока, 1 лавровый лист. Можно добавить другие приправы по вкусу. Смесь варят, пока овощи не станут мягкими. Половина супа разминается в пюре и добавляется к оставшейся половине. Для пикантности можно добавить 1-2 ст. л. уксуса и немного сахара.

Франция

Луковый суп

Состав: 1,5 ст. л. сливочного масла, 6 ч. л. оливкового масла, 500 г тонко нарезанного лука, щепотка сахарной пудры, 5 стаканов говяжьего бульона, 1 лавровый лист, соль и перец, 4 толстых ломтика французского батона, 1 ч. л. неострой горчицы, 100 г тертого сыра.

Разогрейте сливочное и оливковое масло вместе в большой кастрюле. Положите лук и сахарную пудру. Пассеруйте на среднем огне около 20 минут, помешивая время от времени, пока лук не подрумянится. Добавьте бульон и лавровый лист и медленно доведите до кипения, затем закройте крышкой и варите около 25 минут. Выньте лавровый лист, добавьте соль и перец. Поджарьте ломтики хлеба с обеих сторон и слегка намажьте горчицей.

Разлейте суп в 4 огнеупорные миски и положите в каждую по ломтику хлеба. На каждый ломтик положите сыр и поставьте



Украина

Борщ с пампушками

Состав: 300 г говяжьего мяса, 1 свекла среднего размера,

лелью, довести до кипения, дать настояться в течение 20-25 минут. При подаче к столу добавить сметану, мясо, зелень. К борщу полить пампушки с чесноком.

Центральная

Суп с перловкой

Состав: 200 г перловой крупы, 100 г овсяной крупы, 100 г репы, 100 г моркови, корень петрушки, 50 г репчатого лука, корень сельдерея, 40 г сливочного масла, 200 г корок белого хлеба, 2 л воды.

Крупу перловую и овсяную залить холодной водой и оставить на 8-10 часов, затем воду слить, ошпарить крупу крутым кипятком и варить в кипящей подсоленной воде 2 часа. Положить нарезанные кубиками лук, коренья и хлеб, варить до готовности. В конце варки суп заправить измельченной зеленью, перцем.

Польша

Пивной суп

Состав: 1 л пива, 200 г сахара, 4 яйца (желтки), 5 шт. гвоздики, небольшой кусочек корицы.

Пиво вскипятить со специями, процедить и держать на слабом огне. Желтки растереть с сахаром и, постепенно добавляя горячее пиво, загустить на пару, следя за тем, чтобы оно не закипело. Подавать в высоких бокалах.

Вгала

Овощной суп

Состав: 200 г красной фасоли, по 1 веточке тимьяна и розмарина, 1,2 л овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, по 1 ч. л. мелко нарезанных розмарина, шалфея и тимьяна, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 1 цуккини, 1/2 стакана красного вина, 1 стакан томатного сока, 2 ст. л. петрушки.

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов. Промойте фасоль и положите в большую кастрюлю вместе с лавровым листом, тимьяном и розмарином. Влейте бульон, доведите до кипения и кипятите 10 минут. Уменьшите огонь и варите 45 — 50 минут. На сковороде пассеруйте в оливковом масле мелко нарезанный лук, толченый чеснок, розмарин, шалфей, тимьян, сельдерей и цуккини примерно 5 минут. Добавьте вино и кипятите на сильном огне 3 минуты. Влейте томатный сок, накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 минут.

Выньте фасоль из бульона, отделите половину и разотрите в пюре вместе с 0,5 стакана бульона. Добавьте пюре в сковороду с овощами. Оставшуюся фасоль смешайте с 3,5 стакана бульона, петрушкой, солью и перцем, доведите до кипения и варите еще 5 минут. Соедините содержимое сковороды и кастрюли.

Индия

Картофельный суп

Состав: 800 г воды,

Латвия

ВОКРУГ ТАРЕЛКИ

Украина

Борщ с пампушками

Состав: 300 г говяжьего мяса, 1 свекла среднего размера, 1/2 кочана свежая капуста, 5 — 6 картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3-4 дольки чеснока, 4 — 5 свежих помидоров, 1 ст. л. муки, 200 г жира, 50 г свиного сала, 1 ст. л. сахара, 1/2 стакана сметаны, сок половины лимона, зелень петрушки, черный молотый душистый и болгарский перец, лавровый лист по вкусу.

Для пампушек: 1,5 стакана муки, 3/4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 10 г свежих дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 3 дольки чеснока, 1/3 стакана кваса для чесночной заправки.

Мясо очистить от пленок, залить холодной водой, отварить до готовности. Очищенную свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, сбрызнуть соком лимона, перемешать, положить в кастрюлю или глубокую сковородку, добавить жир, собранный с мясного бульона, помидоры, сахар и тушить до полуготовности. Очищенные и промытые коренья и лук нарезать и пассеровать с жиром.

Бульон процедить, мясо нарезать кусочками. В процеженный бульон добавить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, опустить нарезанную соломкой свежую капусту и варить около 15 минут. Добавить пассерованные овощи, мучную заправку, болгарский перец, нашинкованный тонкой соломкой, специи и довести до готовности.

Готовый борщ заправить салом, толченым с чесноком и зе-

ленью, довести до кипения, дать настояться в течение 20-25 минут. При подаче к столу добавить сметану, мясо, зелень. К борщу подать пампушки с чесноком.

Для пампушек в теплом молоке развести дрожжи, соль, сахар, добавить растительное масло и муку, замесить тесто и оставить для брожения. Готовое тесто разделить на небольшие кусочки, закатать шарики, уложить на противень, смазанный маслом и оставить для расстойки. Выпекать при температуре 180-210 градусов. Для чесночной заправки в толченый чеснок добавляют соль, растительное масло, квас и все равномерно перемешивают, затем полученной заправкой поливают свежесыпеченные пампушки. Подают их горячими.

Видео

Картофельный суп

Состав: 800 г воды, 4 картофелины, 3 ст. л. масла, 2 луковицы, 2 моркови, 3 ст. л. кетчупа, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черный перец молотый, 3 ч. л. тертого сыра.

Картофель нужно сварить и пропустить сквозь сито либо сделать пюре, постепенно развести его кипятком. Растопить масло и обжарить лук и морковь до образования коричневой корочки, соединить с супом (пюре). Добавить кетчуп, соль, перец и снова проварить 5-10 минут. Перед подачей посыпать суп тертым сыром.

Латвия

Суп с фруктами

Состав: 200 г ржаного хлеба, 1 л воды, 50 г изюма, 40 г сливок, 50 г сахара, 3 г корицы, 160 г свежих яблок, 25 г клюквы, 10 г сахарной пудры.

Хлеб нарезать ломтиками, подсушить, залить кипятком и оставить в закрытой посуде до полного набухания. Размокшие сухари протереть через сито, развести хлебным настоем, добавить изюм, сахар, нарезанные ломтиками свежие яблоки, протертую клюкву и варить в течение 10-15 минут. Затем суп охладить и подать со взбитыми с сахарной пудрой сливками.

Беларусь

Борщ с салом

Состав: 100 г костей от ветчины, 80 г грудинки говяжьей, 20 г сосисок, 80 г свеклы, 80 г картофеля, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г лука репчатого, 25 г томата-пюре, 5 г муки, 5 г сахара, 10 г сала свиного топленого, 15 г сметаны, 5 г уксуса 3%-го, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень.

Кости от ветчины сварить вместе с говяжьей грудинкой. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать на свином сале 10 минут, затем добавить томат-пюре и пассеровать еще 10 минут. Свеклу сварить в кожуре, очистить и нашинковать. В бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, положить вареную свеклу, пассерованные муку, коренья, лук, лавровый лист, черный молотый перец и варить 10-15 минут. В конце заправить борщ сахаром и уксусом. При подаче положить в тарелку мясо, сосиски, сметану и посыпать зеленью.



и цуккини примерно 5 минут. Добавьте вино и кипятите на сильном огне 3 минуты. Влейте томатный сок, накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 минут.

Выньте фасоль из бульона, разделите половину и разотрите в пюре вместе с 0,5 стакана бульона. Добавьте пюре в сковороду с овощами. Оставшуюся фасоль смешайте с 3,5 стакана бульона, петрушкой, солью и перцем, доведите до кипения и варите еще 5 минут. Соедините содержимое сковороды и кастрюли.

Испания

Томатный суп с чесночным хлебом

Состав: 4 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 зеленый перец, 1/2 ст. л. порошок чили, 500 г помидоров, 225 г хлеба, 1 л овощного бульона.

Для чесночного хлеба:

4 куска багета, 4 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 25 г тертого сыра, порошок чили по желанию.

Средиземноморский томатный суп, сгущенный хлебом, как это принято в некоторых частях Испании. Он подается с чесночным хлебом.

Разогреть масло в большой сковороде, обжарить около 2-3 мин. лук, чеснок и зеленый перец до мягкости. Добавить порошок чили и томаты, готовить, пока смесь не загустеет. Добавить кубики хлеба и бульон, готовить 10-15 мин., пока суп не загустеет.

Тем временем сделать чесночный хлеб. Подсушить хлеб на гриле, побрызгать оливковым маслом, натереть чесноком, посыпать сыром и вернуть под гриль на 2-3 минуты, пока сыр не растает. Посыпать порошком чили. Подавать с супом.



СОСИСКИ, КОЛБАСКА... СЫТНО!

Сочно

Состав:

500 г картофеля,
2 яблока,
1 ч. л. лимонного сока,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. растительного масла,
4 сардельки,
75 мл молока,
4 ст. л. сливок, перец,
2 ч. л. порошка бульона,
2 — 3 ч. л. загустителя
соуса (можно крахмала),
1 ч. л. горчицы,
1 ч. л. листиков майорана,
соль.

Сытно

Состав:

500 г фарша,
1 стакан муки, 2 яйца,
2 ст. л. сметаны,
1 стакан молока,
сахарный песок,
зелень петрушки
и соль по вкусу.

Жареные сардельки

Картофель очистить, нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде. Яблоки вымыть, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Тушить на сливочном масле под крышкой в течение 5 минут на слабом огне. Растительное масло разогреть и обжарить сардельки. С картофеля слить воду и растолочь его. Разогреть молоко со сливками и вместе с яблоками ввести в пюре. Посолить и поперчить по вкусу.

Сардельки выложить из сковороды. Оставшийся сок развести бульонным порошком и 250 мл воды. Заварить загустителем, приправить солью, перцем и горчицей. Жареные сардельки разложить по тарелкам вместе с яблочно-картофельным пюре и соусом, украсив майораном.

Сосиски в кляре

Яичные желтки отделить от белков. Желтки растереть со сметаной, всыпать соль, сахар, вымешать с просеянной мукой, развести молоком до необходимой консистенции, перемешать со взбитыми белками. С сосисок снять оболочку, нарезать на кусочки, обмакнуть их в кляр и жарить во фритюре 4 — 5 минут при 160

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Овощное рагу по-итальянски

Состав: 4 луковицы, 4 помидора, 2 маленьких кабачка, 600 г картофеля отварного «в мундире», 1 зубчик чеснока, 125 г белого сухого вина, тимьян сушеный, зелень укропа, эстрагон на кончике ножа, перец, соль, 3 ст. л. растительного масла.

Лук крупно нарежьте, помидоры разрежьте на 4 или 8 частей.

Очищенный картофель и кабачки нарежьте тонкими ломтиками.

Измельченный чеснок, лук и кабачки обжаривайте 10 минут в горячем масле. Добавьте вино, соль, перец, тимьян и эстрагон и тушите еще 5 минут на слабом огне. Выложите в сковороду помидоры и картофель, накройте крышкой и тушите еще 2 минуты. При подаче посыпьте базиликом, оформите зеленью.



Овощное рагу для детей

Состав: 300 г черной или зеленой редьки, 2 луковицы, 1/3 стакана сметаны, растительное масло для поджаривания, соль, перец по вкусу.

Очищенную редьку и морковь нарезать ломтиками и обжарить в небольшом количестве масла. Добавить мелко нарезанный лук. Когда он подрумянится, заправить овощи сметаной, разведенной пополам с водой. Жаровню закрыть крышкой и тушить овощи на медленном огне. Незадолго до готовности посолить и поперчить по вкусу. Подавать в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо. Важно: не добавлять много соли, иначе вкус овощей может измениться не в лучшую сторону. Вариант: любители мяса могут незадолго до готовности добавить в рагу порезанную ломтиками отварную говядину.

Овощное рагу с курицей

Состав: 100 г куриной мякоти, 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок, 100 г грибов, 1 картофелина, 2 ст. л. горошка, 100 г капусты, 1 вареная морковь, 1 горсть отварной фасоли, 4 ст. л. соевого соуса, перец, соль.

Мякоть куриной грудки нарезать тонкими полосками и обжарить в прокаленном масле. Приправить перцем и лимонным соком. Добавить отваренные и измельченные грибы, нарезанный кубиками отварной картофель, нарезанную соломкой капусту, зеленый горошек, нарезанную кружочками морковь, горсть уже сваренной до готовности фасоли, влить соевый соус и тушить 7 минут.

Рагу по-немецки

Состав: 500 г капусты, 1 луковица, 400 г картофеля, 500 г свеклы, 7,5 л мясного бульона, 1 яйцо, 1 лавровый лист, соль, перец, 300 г смешанного мясного фарша, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, 50 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока.

Капусту нарезать полосками, репчатый лук — кубиками. Картофель и свеклу очистить, вымыть, нарезать кусочками. Овощи довести в бульоне до кипения. Посолить, поперчить и добавить лавровый лист, тушить 45 мин. Мясной фарш смешать с яйцом и сухарями. Петрушку вымыть, несколько листиков отложить, оставшуюся порубить и добавить к фаршу. Посолить, поперчить и сделать маленькие шарики. За 10 мин. до окончания тушения добавить в бульон. Сметану смешать с лимонным соком. Рагу подавать со сметаной, украсив листиками петрушки.

соуса (можно крабовый),
1 ч. л. горчицы,
1 ч. л. листиков майорана,
соль.

Сытно

Состав:

500 г сосисок,
1 стакан муки, 2 яйца,
2 ст. л. сметаны,
1 стакан молока,
сахарный песок,
зелень петрушки
и соль по вкусу.

Необычно

Состав:

4 сосиски,
70 г сливочного масла,
кетчуп.

Пикантно

Состав:

2 кольраби, соль, 100 мл сливок,
30 г сливочного масла, 40 г муки,
молотый черный перец,
1/2 ч. л. бульона,
тертый мускатный орех,
4 сосиски, 8 ломтиков бекона,
2 яйца, 50 г панировочных сухарей,
50 г миндальной стружки,
2 ст. л. топленого масла,
1 ст. л. рубленой петрушки.



ком и 25 г сливочного масла, приправить солью, перцем и горчицей. Жареные сардельки разложить по тарелкам вместе с яблочно-картофельным пюре и соусом, украсив майораном.

Сосиски в кляре

Яичные желтки отделить от белков. Желтки растереть со сметаной, всыпать соль, сахар, вымешать с просеянной мукой, развести молоком до необходимой консистенции, перемешать со взбитыми белками. С сосисок снять оболочку, нарезать на кусочки, обмакнуть их в кляр и жарить во фритюрнице 4 — 5 минут при 160 град. Выложить куски на блюдо, украсить веточками петрушки и подать горячими.

Сосиски кудрявые

У каждой сосиски сделать с обеих сторон по четыре глубоких продольных разреза. Сильно разогреть сковороду со сливочным маслом и опустить туда подготовленные сосиски. Жарить, аккуратно переворачивая со всех сторон. Когда сосиски изогнутся и покроются румяной корочкой, выложить их на тарелку, полить кетчупом.

Сосиски в «рубашке» из бекона

Кольраби очистить, нарезать ломтиками, бланшировать в подсоленной воде. Отмерить 250 мл отвара, остальной — слить.

Для приготовления соуса бешамель сливочное масло разогреть, всыпать 20 г муки и, помешивая, слегка пассеровать. Влить, помешивая, капустный отвар и сливки. Посолить, поперчить, добавить бульон и приправить мускатным орехом. Дать, помешивая, закипеть и варить 10 минут на небольшом огне.

Каждую сосиску обернуть двумя ломтиками бекона. Яйца взболтать в глубокой миске. Оставшуюся муку всыпать на тарелку. В другой миске смешать панировочные сухари и миндальную стружку. Сосиски сначала обвалить в муке, затем обмакнуть в яичную массу и обвалить в сухарно-миндальной панировке. Сосиски обжаривать в топленом масле со всех сторон до золотистого цвета.

Кольраби залить соусом, еще раз посолить и поперчить, посыпать петрушкой. Подать с сосисками, украсив листиками петрушки. На гарнир дополнительно хорошо подать отварной картофель.

соль, перец по вкусу.

Очищенную редьку и морковь нарезать ломтиками и обжарить в небольшом количестве масла. Добавить мелко нарезанный лук. Когда он подрумянится, заправить овощи сметаной, разведенной пополам с водой. Жаровню закрыть крышкой и тушить овощи на медленном огне. Незадолго до готовности посолить и поперчить по вкусу. Подавать в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо. Важно: не добавлять много соли, иначе вкус овощей может измениться не в лучшую сторону. Вариант: любители мяса могут незадолго до готовности добавить в рагу порезанную ломтиками отварную говядину.



Куриные окорочка с чесноком

Состав: 4 куриных окорочка, 2 лимона, 2 стебля зеленого лука, 1 пучок петрушки, 8 зубчиков чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 4 красные луковицы, 4 моркови, 125 мл белого вина.

Куриные ножки вымыть и обсушить. Аккуратно слегка отделить кожу от мяса. Лимоны вымыть горячей водой, обсушить и натереть цедру. Из 1/2 плодов выжать сок. Зеленый лук и петрушку промыть под водой, очистить, у петрушки оборвать листики, зелень мелко порубить, 4 зубчика чеснока очистить от шелухи и измельчить с помощью чесночного пресса. Нагреть духовку до 220 град. Смешать лимонную цедру, рубленую зелень, чеснок и 1 ст. л. масла, посолить и поперчить. Черенком ложки равномерно распределить эту начинку под кожей, втирая в мясо.

Ножки посолить и поперчить. Красный лук очистить от шелухи и разрезать каждую луковицу на восемь долек. Оставшиеся зубчики чеснока очистить от шелухи и разрезать пополам. Морковь вымыть, очистить от шелухи и разрезать пополам. Куриные ножки вместе с луком, чесноком и морковью сложить в огнеупорную форму. Остатки оливкового масла смешать с лимонным соком и сбрызнуть им курицу. Жарить в духовке 40 мин., при этом 2 раза перевернуть. По истечении половины времени жаренья влить вино. Украсить, по желанию, базиликом. Хорошо подать на стол с багетом и овощным салатом.

рушку вымыть, несколько ломтиков отложить, оставшуюся порубить и добавить к фаршу. Посолить, поперчить и сделать маленькие шарики. За 10 мин. до окончания варки добавить в бульон. Сметану смешать с лимонным соком. Разложить по тарелкам, подавать со сметаной, украсив листиками петрушки.

БАЗА

Состав: цыпленок весом 1200 г, 1/2 ч. л. сладкого красного перца, 1/2 ч. л. пахты из гусиной печени, 50 г фисташек, 3 ст. л. крошек или 2 ст. л. жидкого сливочного масла.

Разогреть духовку до 220 град. С цыпленка снять кожу, вынуть кости. Цыпленка изнутри. Смешать шампиньоны с пахтой, добавить яйцо, панировочные сухари. Цыпленка этой смесью и закрыть отваривать на противень спинкой вверх. Через 20 мин. после начала готовки поместить на противень картофель, запеченный в духовке. На гарнир подать картофель с соусом.

Состав: цыпленок весом 1200 г, 1/2 ч. л. щепотка кайенского перца, 1/2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сухого красного вина, 3 помидора, 1/4 литра сухого красного вина, 100 г сливок или сметаны.

Разделить цыпленка на 8 порций, обжарить. Натереть большую сковороду чесноком. Масло и разогреть подсолнечное. Обжарить цыпленка со всех сторон, затем сложить в другую посуду, долить горячий бульон и половину вина. Помидоры на 4 части, удалив при этом семя, залить оставшимся вином за 10 минут до готовности. Добавить в соус 1 столовую ложку сметаны, а остальную часть перед подачей к столу. На гарнир подать картофель.

Состав: 500 г куриной грудки, 200 мл овощного бульона, 500 г консервированных смешанных овощей, 3 ст. л. лимонного сока, 1 веточка шалфея.

Куриную грудку вымыть и нарезать кусочками. Овощи вымыть и нарезать. На сито овощи, собрав при этом растительное масло. В сковороде 2 ст. ложки растительного масла обжаривать в нем мясо около 5 минут. Добавить овощи, лимонный сок. Шалфей нарубить и добавить к овощам, поперчить и тушить 5 минут. Разложить по тарелкам и подавать с хлебом.



Куриные окорочка с чесноком

2 лимона, 2 стебля зеленого лука,
чеснока, 3 ст. л. оливкового масла,
4 красные луковицы, 4 моркови,

сушить. Аккуратно слегка отделить кожицу
ей водой, обсушить и натереть цедрой. Из
лук и петрушку промыть под водой,
истики, зелень мелко порубить, 4 зубчика
мельчить с помощью чесночного пресса.
ешать лимонную цедрку, рубленую зелень,
и поперчить. Черенком ложки равномер-
кожицей, втирая в мясо.

Красный лук очистить от шелухи и раз-
резать долек. Оставшиеся зубчики чесно-
ка пополам. Морковь вымыть, очис-
тить кусочками. Куриные ножки вмес-
тосложить в огнеупорную форму. Остат-
лимонным соком и сбрызнуть им кури-
и этом 2 раза перевернуть. По истече-
нии вино. Украсить, по желанию, ба-
зетом и овощным салатом.

тиками петрушки.

Тушить под крышкой 10 минут. По-
дать к столу вместе с брынзой и базиликом.

БАЗАРНАЯ ПТИЦА

Фаршированный цыпленок

Состав: цыпленок весом 1200 г, 1 ч. л. соли, щепотка белого перца,
1/2 ч. л. сладкого красного перца, 100 г шампиньонов,
240 г паштета из гусиной печени, 1/2 ч. л. сухого тимьяна, 1 яйцо,
50 г фисташек, 3 ст. л. крошек или панировочных сухарей,
2 ст. л. жидкого сливочного масла.

Разогреть духовку до 220 град. Смешать перец с солью и натереть
цыпленка изнутри. Смешать шампиньоны с гусиным паштетом и фисташ-
ками. Добавить яйцо, панировочные сухари и тимьян. Нафаршировать
цыпленка этой смесью и закрыть отверстие. Залить цыпленка маслом,
уложить на противень спинкой вверх и поставить в духовку на 50 мин.
Через 20 мин. после начала готовки перевернуть цыпленка. Залить мас-
лом. На гарнир подать картофель с миндалем и дикий салат с луком.

Цыпленок в красном вине

Состав: цыпленок весом 1200 г, 1/2 ч. л. красного перца,
щепотка кайенского перца, 1/2 зубчика чеснока, 3 ст. л. масла,
1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана горячего куриного бульона,
3 помидора, 1/4 литра сухого красного вина, 1/2 ч. л. сухого тимьяна,
100 г сливок или сметаны.

Разделить цыпленка на 8 порций, обрезав предварительно весь жир.
Натереть большую сковороду чесноком. Затем растопить там сливочное
масло и разогреть подсолнечное. Обжарить порции цыпленка со всех
сторон, затем сложить в другую посуду, залить вытопившимся жиром,
долить горячий бульон и половину вина и тушить 35 минут. Разрезать
помидоры на 4 части, удалив при этом сердцевину. Добавить помидоры,
тимьян и оставшееся вино за 10 минут до окончания готовки. Добавить
в соус 1 столовую ложку сметаны, а остальной сметаной залить цыплен-
ка перед подачей к столу. На гарнир подать белый хлеб и салат.

Куриная грудка с овощами

Состав: 500 г куриной грудки, 200 мл овощного бульона из кубика,
500 г консервированных смешанных овощей в растительном масле,
3 ст. л. лимонного сока, 1 веточка шалфея, соль, перец.

Куриную грудку вымыть и нарезать кусками шириной 2 см. Откинуть
на сито овощи, собрав при этом растительное масло. Разогреть в ско-
вороде 2 ст. ложки растительного масла из-под овощей. Помешивая,
обжаривать в нем мясо около 5 минут. Влить овощной бульон и залить
лимонным соком. Шалфей нарубить и добавить в сковороду. Посолить,
поперчить и тушить 5 минут. Разложить по тарелкам. Украсить шалфе-
ем и подавать с хлебом.

Состав: 200 г чернослива,
1 кг грудки индейки, соль,
молотый черный перец,
1 ч. л. горчицы, фруктовый уксус,
2 луковицы, 1 зубчик чеснока,
2 веточки мяты,
4 ст. л. панировочных сухарей,
1 яйцо, 3 ст. л. растительного
масла, 125 мл сухого красного
вина, 150 г сметаны.

Чернослив залить горячей во-
дой и оставить на 4 часа набу-
хать. Мясо посолить и попер-
чить. Намазать с одной стороны
горчицей и слегка сбрызнуть ук-
сусом. Нагреть духовку до 220
град. Чернослив откинуть на
дуршлаг, удалить косточки и на-
резать кубиками. Лук и чеснок
порубить. Мята нарезать по-
лосками, смешать с черносли-
вом, луком, чесноком, сухарями
и яйцом. Разместить фарш на
смазанной горчице стороне мя-
са, оставив со всех сторон край
шириной 1 см. Мясо свернуть
рулетом и обвязать нитью.

В сотейнике разогреть масло
и обжарить в нем рулет. Затем
поставить на 30 минут в духов-
ку. Через 10 минут влить 250
мл кипящей воды. Время от
времени поливать мясо выделя-
ющимся соком. Мясо вынуть
из сотейника и оставить на 10
минут в выключенной духовке.
В оставшийся в сотейнике сок
добавить вино, сметану, ува-
рить до густоты, посолить и по-
перчить.

Рулет

МАНИЯ — ОВОЩИ

с курицей

ой мякоти,
масла,
грибов,
л. горошка,
ная морковь,
асоли,
и, перец, соль.
удки нарезать
и обжарить в
приправить пер-
и. Добавить от-
ные грибы, на-
варной карто-
омкой капусту,
резанную кру-
рсть уже сва-
фасоли, влить
минут.

—немецки

1 луковица,
г свеклы,
1 яйцо,
перец,
ого фарша,
сухарей,
сметаны,
полосками,
ми. Карто-
е, вымыть,
и довес-
Посолить,
лавровый
ной фарш
ями. Пет-
лишков
орубить и
ить, по-
и
ком. Рагу
ивать из.

Овощное рагу с рыбой и грибами

Состав: 250 г свежемороженой стручковой фасоли, 400 г картофеля, 1/2 головки сладкого лука, 250 г шампиньонов, соль, черный молотый перец, 50 г сливочного масла, 600 г филе трески, 4 ст. л. сметаны.

Фасоль разморозить. Картофель почистить и нарезать небольшими кубиками, сладкий лук — кольцами, а шампиньоны — тонкими ломтиками. Все перемешать, приправить солью и перцем. Выложить смесь в смоченный водой глиняный горшок. Масло нарезать маленькими тонкими пластинками и распределить сверху. Накрыть горшок крышкой.

Поставить горшочек в холодную духовку и разогреть ее до 200 град. Тушить блюдо около 50 минут. Рыбу натереть солью и перцем, нарезать крупными кубиками. Через 50 минут добавить рыбу к овощам и оставить горшочек в духовке еще на 15 минут. Перед тем как подать блюдо к столу, полейте его сметаной.

Овощное рагу с брынзой

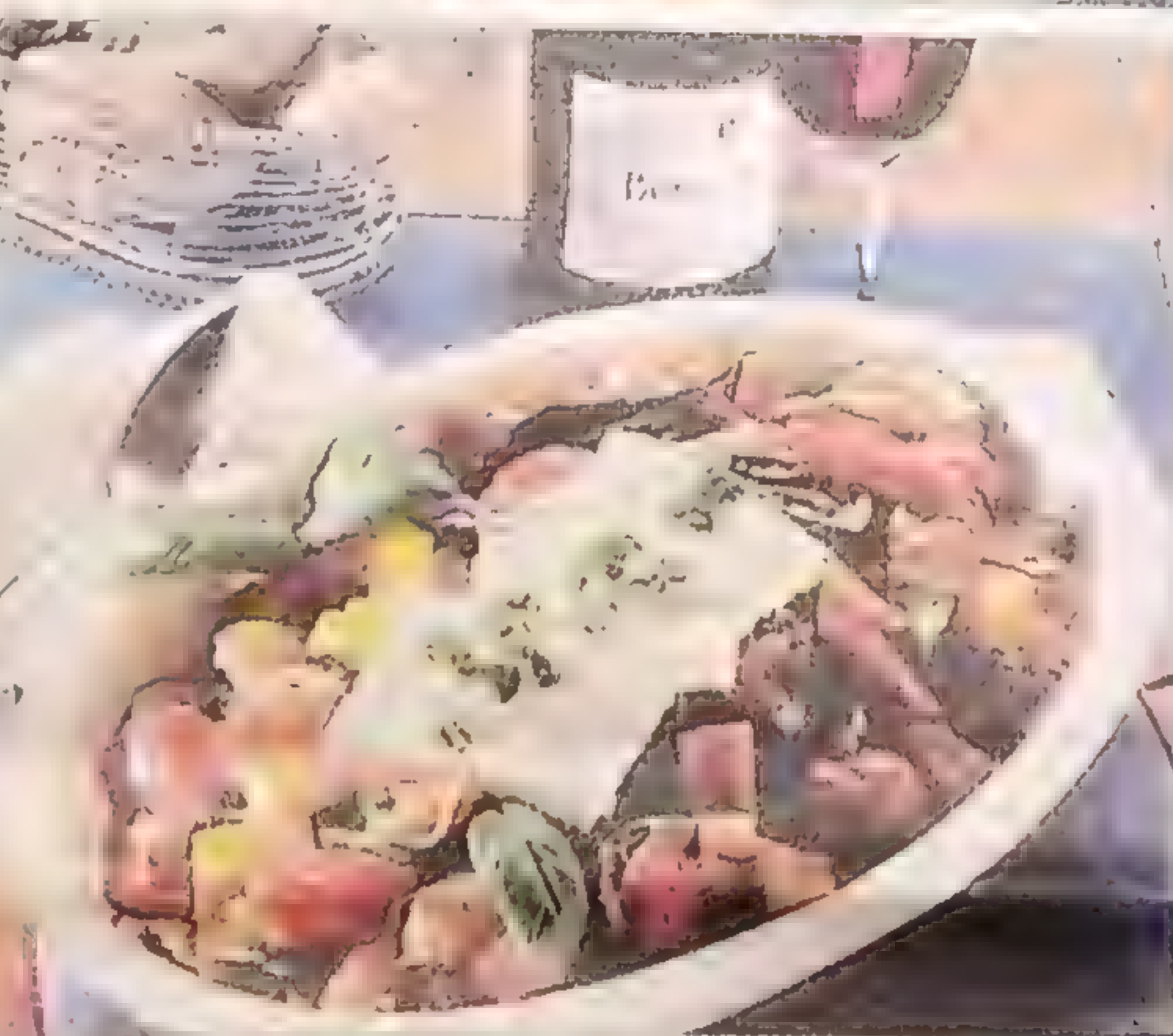
Состав: 3 цуккини, 2 помидора, по 1 шт. красного, желтого и зеленого сладкого перца, 2 баклажана, соль, луковица, 3 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, перец, 1 ч. л. смеси пряной сушеной зелени, 125 мл белого вина, 150 г брынзы, 1 пучок рубленого базилика.

Овощи тщательно вымыть и почистить. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками, посолить. Оставить на 30 минут. Затем ополоснуть водой и промокнуть насухо.

Цуккини нарезать ломтиками, помидоры и сладкий перец — кубиками, лук — полукольцами, чеснок — пластинками. Лук и чеснок пассеровать в масле.

Поверх лука и чеснока слоями выложить овощи. Каждый слой посолить и поперчить. Добавить зелень и влить вино.

Тушить под крышкой около 15 минут. Подавать к столу вместе с брынзой и базиликом.



ОЛИВКИ ВСЮДУ СЛОВНО СЛИВКИ

Кролик с оливками и помидорами

Состав: половина кролика, 1 горсть черных оливок (с косточками), 1 луковица, 1 веточка розмарина, полбанки помидоров без кожицы, 100 мл красного вина, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Кролика сначала замачиваем в воде и уксусе на полчаса, чтобы отбить неприятный привкус. Режем его на крупные куски.

На сковороде обжариваем мелко порезанный лук, чеснок и розмарин на очень медленном огне, чтобы все прожарилось, но не подгорело. Теперь туда же кидаем куски обмытого и обсушенного салфеткой кролика. Обжариваем еще 5 минут, постоянно переворачивая. Солим, перчим.

Теперь выливаем на него вино, огонь делаем очень маленьким, и накрываем крышкой на полчаса. Через полчаса кидаем в него оливки и перемешиваем. Крышку опять-таки закрываем. Где-то минут через 20 проверяем, не выкипела ли жидкость. Если да, то добавляем пару ложек бульона из кубика. Через 50 минут выкладываем в сковородку помидоры, снимаем крышку и поднимаем огонь. А дальше даем провариться, пока соус не загустеет, минут 10. Подаем.

Курица с оливками

Состав: 1 курица (около 1,5 кг), 100 г свиной грудинки куском.

МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ — прекрасная закуска

Маринованные овощи

Состав: морковь, свекла, некрупные зеленые помидоры, мелкие огурцы, чеснок, стручки зеленой фасоли, кинза, эстрагон и базилик.

Заливка на килограмм овощей: 200 г уксуса, 200 г воды, 40 г соли, 3 зерна черного перца, 5 зерен душистого перца, 5 г корицы, 3 лавровых листа, по полпучка зелени кинзы, базилика и эстрагона.

Морковь нарезаем тонкими ломтиками, свеклу промываем, ошпариваем и нарезаем ломтиками. Некрупные зеленые помидоры, мелкие огурцы промываем. Чеснок чистим и разделяем на зубки. Стручки зеленой фасоли очищаем, крупно нарезаем, ошпариваем подсоленным кипятком, откидываем на сито и осаждаем, погрузив в холодную воду. Зелень кинзы, базилика и эстрагона перебираем, моем и крупно нарезаем. Подготовленные, овощи укладываем рядами в подготовленные банки, перекладывая каждый ряд зеленью и заливая маринадом.

Консервирование помидоров с виноградом

Состав на 3-литровую банку: красные помидоры — сколько войдет, 1 сладкий перец, 1 горький перец, 3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 5 листьев смородины, 4 листа вишни, 10 горошин черного перца, лист хрена, укроп, петрушка, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 кисть винограда.

В простерилизованную банку уложить специи, помидоры, виноград, соль, сахар. Залить кипятком на 20 мин. Слитую воду прокипятить и снова залить помидоры. Сразу закрыть герметично.

Маринованные баклажаны

Молодые темно-фиолетовые

Баклажаны с орехами

Состав: 1 кг баклажанов, 1 стакан ядер грецких орехов, 200 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 0,5 ч. л. кориандра, по 1 ч. л. хмели-сунели, шафрана, зелень петрушки, сельдерея, кинзы, стручковый перец, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана винного уксуса.

Баклажаны нарезать, посолить и оставить на 3 часа. Истолочь орехи, чеснок с солью, кориандр, перец, хмели-сунели. Мелко нарезать лук и зелень. Смешать с ореховой массой, уксус развести с водой (50:50). Все смешать с луком и орехами. Прокипятить масло, остудить. Баклажаны перемешать с ореховой массой и плотно уложить в банки, залить маслом на 2 см выше баклажанов. Закупорить, хранить в прохладном месте.

Кабачки в лимонном масле

Состав на 2 банки по 650 мл:

1 кг молодых кабачков, 375 мл яблочного уксуса, 1 ст. л. соли, белый перец, 1 неочищенный лимон, 1 красный стручок перца чили, 1 пучок базилика, 500 мл оливкового масла.

Кабачки вымыть, почистить и нарезать кружочками 1/2 см толщиной. Уксус вскипятить, смешав с 750 мл воды и солью. Кипятить 2 минуты кабачки, достать и промокнуть полотенцем. Лимон обдать горячей водой и обсушить.

Корку нарезать. Чили нарезать соломкой. Базилик вымыть и оборвать листики. Разогреть на сковороде 2 ст. л. масла. Несколько кружочков кабачка обжаривать с кусочками чили до золотистого цвета. Так же обжарить все кабачки.

Овощи поперчить и вместе с лимонной коркой и базиликом разложить по банкам. Налить столько масла, чтобы оно полностью покрывало кабачки. Хранить в прохладном месте 3 месяца.

Помидоры с луком в кисло-сладком маринаде

Состав: 2 кг маленьких твердых красных помидоров, 1–2 ст. л. соли, 500 г мелкого лука или лука-шалот, 100 г уксусной эссенции (25%-й)



МАРИНАДЫ

При изготовлении маринадов свежие плоды, ягоды или овощи (в отдельных случаях вареные или жареные) кладут в банку рядами и заливают охлажденной маринадной заливкой. Банку затем закрывают (можно ее просто покрыть пергаментом и обвязать веревочкой, а можно и закатать металлической крышкой) и хранят в прохладном месте.

Как готовить маринадную заливку? Для этого винный уксус разводят кипяченой водой, добавляют соль, сахар, корицу, гвоздику и другие пряности, дают закипеть и охлаждают. Имейте в виду — если в течение трех дней маринадная заливка помутнеет, то ее необходимо слить, вскипятить, охладить и залить снова.

Хрен с уксусом

Состав: 500 мл уксуса, корешок хрена.

Корешок хрена, очищенный и вымытый, натереть на терке, положить в чашку, залить уксусом так, чтобы был покрыт хрен, прибавить по вкусу соль и сахар. Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине, солонине.

Чесночный уксус

Состав: 1 л уксуса, 3 зубчика чеснока.

Для 1 л уксуса берут три средних зубка чеснока, растолченных в ступе, измельченных на терке или пропущенных через чеснокодавилку.

Выдерживают два дня в темноте и фильтруют. Хранят в темном прохладном месте. Применяется к мясным и овощным блюдам и при мариновании овощей. Моют, встряхивают и раскладывают в банки.

...черного перца,
лист хрена, укроп, петрушка,
1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара,
1 кисть винограда.

В простерилизованную банку уложить специи, помидоры, виноград, соль, сахар. Залить кипятком на 20 мин. Слить воду, прокипятить и снова залить помидоры. Сразу закрыть герметично.

Маринованные баклажаны

Молодые темно-фиолетовые плоды со светлыми недоразвитыми семенами очистить от кожицы и нарезать кружками толщиной 1,5 см. Посолить из расчета 50 г соли на 1 кг баклажанов и положить в противень, поставив его под наклоном, чтобы отделился горьковатый сок. Через 2 часа вымыть холодной водой и хорошо отцедить. Приготовить маринад из 50 мл воды и 5000 мл уксуса, в который добавить 10–15 г соли. После того, как маринад закипит, баклажаны порциями бланшировать по 5–8 минут. Вынимать шумовкой и, положив в плоский сосуд, дать остыть и отцедиться. Уложить в банки, посыпая между баклажанами мелко нарезанным очищенным чесноком, лавровым листом, зеленью петрушки, горошками черного перца и немного полить вскипяченным и охлажденным растительным маслом. Сверху в банки положить по куску белой хлопчатобумажной материи и налить растительного масла (2 см). Банки плотно закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в сухом и прохладном месте.

Салат из лука

Очищенный и тщательно промытый лук нарезают тонкими кольцами, расфасовывают в небольшие банки, на дно которых уложены специи (лавровый лист, горький и душистый перец), и заливают горячим маринадом (700 г на 1 кг лука), приготовленным из воды, соли, сахара и уксуса (соответственно 1 л, 300–350 г, 25 г, 100–200 г). Банки пастеризуют при 85 градусах 20–25 мин.

Баклажаны нарезать, посолить и оставить на 3 часа. Измельчить орехи, чеснок с солью, кориандр, перец, хмели-сунели. Мелко нарезать лук и зелень. Смешать с ореховой массой, уксус развести с водой (50:50). Все смешать с луком и орехами. Прокипятить масло, остудить. Баклажаны перемешать с ореховой массой и плотно уложить в банки, залить маслом на 2 см выше баклажанов. Закупорить, хранить в прохладном месте.

Зернистая горчица

Состав на 3 банки по 175 мл:

2 луковицы, 1 кислое яблоко,
1 пучок тимьяна,
500 мл яблочного уксуса,
1 ст. л. зерен горчицы,
по 65 г грубого коричневого и желтого горчичного порошка,
1 ч. л. морской соли.

Лук и яблоко порезать. Тимьян промыть. Лук, яблоко и тимьян залить уксусом, поставить на огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут. Слить маринад, положить в него зерна горчицы, варить еще 10 минут. Оба вида горчичного порошка соединить и смешать с солью, залить эту смесь, постоянно помешивая, уксусом и, хорошо перемешав, остудить. Горчицу разлить по банкам и дать постоять как минимум 2 недели.



...ложить по банкам. Налить столько масла, чтобы оно полностью покрывало кабачки. Хранить в прохладном месте 3 месяца.

Помидоры с луком в кисло-сладком маринаде

Состав: 2 кг маленьких твердых красных помидоров,
1–2 ст. л. соли,
500 г мелкого лука
или лука-шалот,
100 г уксусной эссенции (25%-й),
125 г сахара, 1 л воды,
3 лавровых листа, соль,
2 ст. л. горчичных семян,
1 ст. л. горошин черного перца.

Помидоры вымыть, наколоть зубочисткой, посолить и поставить в прохладное место. Лук почистить.

Из воды, уксусной эссенции, сахара и приправ приготовить маринад, довести до кипения, положить лук и варить около 10 минут, после чего процедить. В банки положить попеременно помидоры и лук, залить теплым маринадом и поставить в прохладное место. Через 3 дня маринад слить, снова довести до кипения, остудить и помидоры залить маринадом. Помидоры должны быть полностью покрыты маринадом.

Состав: 500 мл уксуса, корешок хрена.

Корешок хрена, очищенный и вымытый, натереть на терке, положить в чашку, залить уксусом так, чтобы был покрыт хрен, прибавить по вкусу соль и сахар. Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине, солонине.

Чесночный уксус

Состав: 1 л уксуса, 3 зубчика чеснока.

Для 1 л уксуса берут три средних зубка чеснока, растолченных в ступе, измельченных на терке или пропущенных через чеснокодавилку.

Выдерживают два дня в темноте и фильтруют. Хранят в темном прохладном месте. Применяется к мясным и овощным блюдам и при мариновании овощей. Моют, встряхивают и раскладывают в один слой для просушки в тени. Как только капельки воды на зелени исчезнут, траву режут, укладывают в банку, заливают 1 л уксуса (9%-м), плотно закрывают и настаивают в темном прохладном месте 1–2 недели.

Уксус из белых корней

Состав: 1 л уксуса, 20 г корней петрушки, 30 г корней сельдерея, 5 г корней пастернака.

Используют для маринадов, салатов, мясных приправ и некоторых соусов. Помытые, очищенные и мелко нарезанные корни петрушки, сельдерея и пастернака заливают уксусом и выдерживают в темном прохладном месте, лучше в холодном подвале или холодильнике.

Вишневый красный уксус

Состав: 800 мл уксуса, 300 г очищенных вишен, корица по вкусу, 20 г базилика свежего.

Вишни зрелые моют, очищают от косточек. Корицу или базилик эвгенольный настаивают на уксусе (9%-м) 1–2 дня, после чего фильтруют. Хранить в темном, прохладном месте.

Применять в салатах из краснокочанной капусты, к мясным кушаньям, особенно к шашлыкам, жирному жареному мясу, к вареной столовой свекле в качестве приправы.

Уксус с пряными травами

Состав: 1 л столового уксуса, 1 стакан листьев эстрагона, 1/2 ч. л. корня эстрагона (измельченного), 1/2 стакана кувсанды, 1 лавровый лист, 1 ч. л. садового чабреца, 1 ч. л. базилика, 1 ст. л. петрушки (сушеной), 1/2 зубчика чеснока, 2 шт. лука репчатого, 1 щепотка корицы, щепотка душистого и черного перца, 4 бутона гвоздики.

Сухие листья, протертый чеснок, пряности в порошок, очищенный лук с воткнутыми в головки цветками гвоздики залить уксусом и выдержать в течение месяца в теплом месте. Затем добавить 1/2 ч. л. соли, 6 г винного камня (или лимонной кислоты) и оставить еще на месяц, периодически взбалтывая. Затем процедить и хранить в бутылках из темного стекла. Использовать для заправки соусов.

Лавровое масло

Состав на 1 бутылку 250 мл: 4–5 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 225 мл оливкового масла.

Пощипать лавровые листики, почистить и разрезать пополам чеснок. Все положить в бутылку и залить маслом. Настаивать минимум 2 недели. Свежая зелень (шалфей, розмарин, базилик или перец чили) может заменить лавровый лист. Хорошо класть пряности. Вместо оливкового масла можно взять подсолнечное.



Яблочная плетенка из слоеного теста

Состав для коржа:

400 г свежемороженого слоеного теста.

Для начинки: 500 г мелких яблок, 1 ст. л. рубленых орехов, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. рубленых цукатов из апельсиновой или лимонной цедры, 1 белок.

Для глазури: 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. апельсинового ликера, 2 ст. л. абрикосового или апельсинового конфитюра.

Смочить противень водой и выстелить бумагой для выпекания. Разморозить тесто и раскатать прямоугольником (22x30 см).

Яблоки очистить и нарезать тонкими дольками. Перемешать с орехами, медом и цукатами.

Выложить яблочную массу на половину теста, оставив свободными краями. Смазать края белком, положить поверх начинки свободную половину теста и прижать по краям. Сделать на тесте поперечные надрезы от центра к краям на расстоянии 1 см друг от друга и отделить получившиеся полоски одну от другой. Выложить плетенку на противень и выпекать 20 — 25 мин. при 200 град.

Смешать сахарную пудру и ликер. Разогреть конфитюр. Вынуть плетенку и смазать ее конфитюром, а затем сахарной глазурью.

Яблоки в слойке

Состав: 400 г муки, 1 стакан воды, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 1/3 ч. л. соли, 3-4 капли лимонной кислоты, 1 кг яблок, 200 г сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.

Из указанных компонентов замесить слоеное тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 1

ПИРОГИ С ЯБЛОКАМИ



Яблочный торт с фисташками

Состав для бисквитной массы: 2 яйца, 60 г сахарного песка, 80 г муки.
Для начинки и украшения: 16 г желатина, 1,5 кг яблок, 1 стручок ванили, 5 ст. л. лимонного сока, 4 желтка, 240 г сахарного песка, 250 мл молока, 250 мл белого вина, 50 г рубленых фисташек.
Нагреть духовку до 180 град. Смазать жиром дно разъемной формы (диаметр 24 см). Отделить белок от желтка, взбить белок с 1 ст. л. горячей воды и сахарным песком.

Канадский

яблочный пирог

Надо взять 2 миски. В 1-й смешиваем сухие продукты: 3 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 ч. л. корицы, немножко соли, 1 ч. л. лимонной кислоты, 1 ч. л. соды. Во 2-й миске перемешиваем жидкие продукты: 100 г растопленного маргарина, 1 стакан молока, 2 чуть взбитых яйца. Содержимое второй миски вылить в первую миску и перемешать. В эту массу положить 3 стакана нарезанных яблок, лучше кислых. Положить на бумагу на противень, разровнять и сверху посыпать крошкой-штрейзель. Ее делаем так: 4 ст. л. муки, 0,5 стакана сахара, 100 г маргарина, 1 ч. л. корицы. Все это рубим ножом и перетираем руками в крошку, не очень мелкую! Посыпаем тесто сверху — и в духовку. Печь при средней температуре до золотистого цвета. Пирог в готовом виде из-за корицы темный.

Пирог с изюмом

Состав: 250 г муки, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 1 ст. л. рома, 600 г яблок, 75 г сахара, 2 ст. л. изюма, 1/2 ч. л. корицы, 1 желток.

Муку просеять на разделочную доску и в центре сделать углубление. Сливочное масло нарезать мелкими кусочками и выложить в углубление. Добавить 1 яйцо, 1 ст. л. воды, ром и щепотку соли, вымесить тесто. Скатать тесто шаром, завернуть в пищевую пленку и на 60 минут убрать в холодильник. Нагреть духовку до 200 град. Тесто разделить пополам. Одну половину раскатать, выложить в разъемную форму (диаметр около 24 см) и 15 — 20 минут печь на нижней полке.

Яблоки для начинки очистить от кожуры, удалить семена, разрезать мякоть на четвертушки и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с сахаром, корицей и изюмом, после чего выложить на подпеченную основу.

Яблоки в слое
Состав: 400 г муки, 1 стакан воды, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 1/3 ч. л. соли, 3-4 капли лимонной кислоты, 1 кг яблок, 200 г сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.

Из указанных компонентов замесить слоеное тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать на квадраты, на каждый квадрат положить очищенное яблоко с вынутой сердцевинкой, в которую насыпать сахар. Затем углы квадрата приподнять, соединить узелком над яблоком и крепко зашить по шву. Из теста рюмкой вырезать маленькие кружочки и положить поверх узелков. Смазать их яйцом, посыпать сахаром и выложить на лист, смоченный водой. Выпекать при температуре 200-220 град. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

Быстрый пирог

3 яйца и 1 стакан сахара растереть. 70 г маргарина растопить. 0,5 ч. л. соды погасить уксусом. Все смешать и всыпать 1,5 стакана муки. 1 кг яблок нарезать и перемешать с тестом. Выложить в форму и выпечь при температуре 150 — 180 град. 45 минут. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Состав: 250 г муки, 100 г сахара, щепотка соли, 1 ч. л. лимонной цедры, 3 яйца, 125 г масла.

Для начинки: около 1 кг яблок, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. лимонной цедры, 100 г сахара, корицы по вкусу, 2 ст. л. рома (или коньяка), 100 г миндаля рубленого.

Для карамельной заливки: 50 г сливочного масла, 80 г сахара, 2 ст. л. тертого миндаля.

Муку просеять в большую миску, добавить сахар, соль, лимонную цедру, слегка взбитые яйца и все тщательно перемешать.

Добавить порезанное кубиками охлажденное сливочное масло и быстро вымесить плотное тесто. Скатать тесто в шар и убрать в холодильник примерно на час.

Для начинки яблоки очистить от кожицы и потереть на крупной терке, сразу же смешать с лимонным соком, цедрой, сахаром, корицей, ромом или коньяком. Туда же добавить рубленый миндаль.

Состав для бисквитной массы: 2 яйца, 60 г сахарного песка, 80 г муки.
Для начинки и украшения: 16 г желатина, 1,5 кг яблок, 1 стручок ванили, 5 ст. л. лимонного сока, 4 желтка, 240 г сахарного песка, 250 мл молока, 250 мл белого вина, 50 г рубленых фисташек.

Нагреть духовку до 180 град. Смазать жиром дно разъемной формы (диаметр 24 см). Отделить белки от желтков. Перемешать до образования крема желтки с 1 ст. л. горячей воды и сахарным песком. Взбить белки и вместе с мукой перемешать с массой. Выложить ее в форму и выпекать 20 — 25 мин. Дать остыть.

Замочить 10 г желатина. Очистить 1 кг яблок, удалить сердцевину и нарезать кубиками плодую мякоть. Разрезать стручок ванили, выскоблить мякоть и сварить мусс с яблоками, ванилью и 4 ст. л. сока. Распустить в нем желатин и дать ему остыть.

Перемешать до образования крема на горячей водяной бане желтки, 200 г сахарного песка и молоко. Вынуть, мешать до полного охлаждения и смешать с муссом. Поставить вокруг коржа кольцо для торта и выложить на него яблочную массу. Охлаждать около 2 часов.

Замочить 6 г желатина. Вымыть оставшиеся яблоки, разрезать их на 4 части, вынуть семена и нарезать дольками. Потушить в вине 2 мин. с оставшимся сахарным песком, 1 ст. л. лимонного сока и вынуть. Распустить в вине желатин и охладить его. Выложить на торт фрукты, покрыть их желе и украсить фисташками.

Яблочный торт с фисташками

1 ст. л. воды, ром и щепотку соли, вымесить тесто. Скатать тесто шаром, завернуть в пищевую пленку и на 60 минут убрать в холодильник. Нагреть духовку до 200 град. Тесто разделить пополам. Одну половину раскатать, выложить в разъемную форму (диаметр около 24 см) и 15 — 20 минут печь на нижней полке.

Яблоки для начинки очистить от кожуры, удалить семена, разрезать мякоть на четвертушки и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с сахаром, корицей и изюмом, после чего выложить на подпеченное тесто. Кстати, изюм можно предварительно замочить на 1 — 2 часа в небольшом количестве рома, а затем обсушить на бумажном полотенце. Остатки теста разделить еще раз пополам. Одну половину разрезать на полоски, раскатать жгутики для решетки и выложить на яблочную начинку. Другую половину теста раскатать в 2 жгутика длиной около 80 см, переплести и выложить, слегка прижав, на края пирога. Слегка взболтать венчиком или вилкой желток с 1 ст. л. теплой воды и смазать решетку и «косичку», а затем выпекать пирог в духовке в течение 30 — 35 минут.

СОВЕТ

Чтобы слоеное тесто получилось особенно нежным и воздушным, поставьте на дно разогретой духовки огнеупорную миску с небольшим количеством воды, а затем задвиньте противень с расположенными на нем изделиями из теста.

Пышки с яблоками

Поставьте с вечера опару. Для этого смешайте 400 г муки, 2 стакана теплой воды, 1/2 пачки дрожжей, 1 яйцо. Опару слегка подбейте и поставьте в теплое место. Утром добавьте в опару 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, 200 г муки и тщательно замесите тесто. Потом тесто накройте и дайте ему хорошо подойти.

Готовое тесто разделите на 20 частей, оставьте на столе на 1/2 часа, чтобы поднялось. Одновременно испеките 5 крупных яблок, очистите их от кожи и зерен, протрите сквозь сито. Добавьте к яблочному пюре 1 ст. л. сахарной пудры или мелко толченого сахара и остудите.

Раскатайте из теста маленькие лепешки, в каждую положите по 1 ч. л. яблочного пюре, сверните, защипите сверху, придав пышке форму грецкого ореха. Когда все шарики будут готовы, поставьте на плиту кастрюлю, растопите в ней сливочное масло, добавьте растительное масло и жарьте пышки. Горячие румяные пышки посыпьте сахаром и подавайте к чаю.

Раскатайте из теста маленькие лепешки, в каждую положите по 1 ч. л. яблочного пюре, сверните, защипите сверху, придав пышке форму грецкого ореха. Когда все шарики будут готовы, поставьте на плиту кастрюлю, растопите в ней сливочное масло, добавьте растительное масло и жарьте пышки. Горячие румяные пышки посыпьте сахаром и подавайте к чаю.

Пирог с яблоками и карамелью



Тесто разделить на две части. Большую часть раскатать между двух пленок, присыпанных мукой, в пласт толщиной 3 мм. Форму (диаметром 26 см) смазать маслом и выложить тесто. Поверх этого коржа выложить начинку. Затем раскатать оставшееся тесто и положить его на начинку. Защипнуть края.

Для заливки миндаль обжарить на сухой сковороде. Растопить масло и смешать его с сахаром и миндалем. Распределить заливку по поверхности пирога. Выпекать пирог около 50-60 минут. Его поверхность должна стать хрустящей, но не коричневой.

Если поверхность пирога быстро становится коричневой, накройте его фольгой. Готовый пирог оставить в форме, дать ему остыть, после чего можно переложить на блюдо.

Танлана

ВКУСИМ ЭКЗОТИКИ



Рагу из риса с грудкой индейки

Состав: 250 г риса, 1 стручок сладкого перца, 2 пера зеленого лука, 400 г индейки, 1 банка кукурузы, 1 кусочек имбиря (2 см), 1 зубчик чеснока, 150 г зеленого горошка, 50 г очищенных семян подсолнуха, 6 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. аджики, 50 мл овощного бульона, 2 ст. л. соевого соуса.

Отварить в подсоленной воде рис. Нарезать сладкий перец соломкой, а перышки зеленого лука — кольцами. Откинуть кукурузу на дуршлаг. Нарезать тонкими полосками грудку. Измельчить чеснок и имбирь.

Обжарить в 2 ст. л. масла семена подсолнуха. Посолить. Хорошо обжарив мясо вместе с чесноком и имбирем в 1 ст. л. масла, поставить его в теплое место.

Обжарить рис в 3 ст. л. растительного масла в течение 5 минут, добавить сладкий перец, зеленый лук и размороженный горошек и жарить еще 3 минуты. Влить смесь бульона, соевого соуса и аджики. Добавить кукурузу и мясо. Нагреть и посыпать семечками.

Оригинально



Маринованные фрукты

Состав: 400 г дыни, по 300 г винограда и слив.

Для маринада: 1 стакан виноградного уксуса, 1 стакан сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 палочка корицы, 1 — 2 бутона гвоздики, 10 горошин душистого перца.

В кастрюлю налить 1 стакан воды, добавить все ингредиенты для маринада, вскипятить, дать настояться под крышкой 2 — 3 часа и процедить. Мякоть дыни нарезать, положить в банку, залить маринадом, закрыть пергаментной бумагой, завязать, поставить в кастрюлю с водой и стерилизовать на очень маленьком огне 40 минут. Развязать банку, всыпать виноград и сливы. Закатать. Подавать в качестве гарнира к мясу.

Экспресс-рецепты

НА СКОРУЮ РУКУ

Оладьи с цветной капустой

Разобрать кочан цветной капусты на маленькие соцветия (с вишенку), замочить на час в подсоленной воде. Воду слить, добавить 2 яйца, 3 ст. л. майонеза, соль, разрыхлитель для теста на кончике ножа и муку, чтобы получилось тесто как густая сметана. Жарить оладьи в растительном масле до золотистого цвета, подавать со сметаной.

Закуска «Таежная»

Консервированные шампиньоны режем соломкой, берем столько же мяса отварной курицы (можно курицы-гриль), тоже нарезаем соломкой, добавляем измельченный чеснок и сыр, тертый на мелкой терке. Заправляем майонезом. Украшаем зеленью, маслинами, свежими огурцами.

Быстрый пирог с рыбой

Для теста: 1 банка майонеза, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, кубиками, в форму на-



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, ФРУКТОВЫЕ БЕРЕГА

Банановый коктейль

Состав: 1/4 стакана молока, 400 г мороженого, 350–400 г очищенных

Коктейль яичный

Взбейте 200 г мороженого, 4 яичных желтка, 130 мл молока и 60 мл сахарного сиропа. Разлей-

... (молочный коктейль), тоже нарезаем соломкой, добавляем измельченный чеснок и сыр, тертый на мелкой терке. Заправляем майонезом. Украшаем зеленью, маслинами, свежими огурцами.

Быстрый пирог с рыбой

Для теста: 1 банка майонеза, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом. Филе рыбы режем кубиками, заливаем часть теста, раскладываем рыбу, заливаем оставшимся тестом. Сразу ставим в горячую духовку и печем до золотистой корочки.

Бутерброд-гигант

Батон разрезать вдоль. Положить его на смазанный противень. Пропустить через мясорубку соленые грибы, крутое яйцо и перемешать с майонезом. Полученный паштет намазать на половинки батона и запечь в духовке. Украсить зеленью и зеленым луком.

Творожно-морковные котлеты

Отварить 3 крупные морковки, смешать с пачкой сухого творога в блендере, добавить 2 сырых яйца, полстакана сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. соды. Смешать и всыпать около стакана муки (до густого теста). Жарить на растительном масле с двух сторон. Подавать со сметаной или медом.



Крекер «Дешево и сердито»

Для теста: 12 ст. л. рассола (от соленых или маринованных овощей), 6 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом. Муки добавляем столько, чтобы можно было раскатать тесто и сделать печенье. Раскатаете тесто потоньше — получится крекер, потолще — лепешки. Выпекайте до готовности.

Быстрое тесто для жареных пирожков с любой начинкой

Смешать 0,5 л кефира, 2 яйца, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. сахарного песка, соль. Добавить муку с 1/2 ч. л. разрыхлителя, пока тесто не будет отставать от рук.

Десерт с царским лебедем

Ждете гостей и не знаете, чем бы их удивить? Приготовьте красивый десерт. В вазочку положите обычное мороженое, смешанное с орешками, шоколадом, или творожок «Даниссимо» с желатином и взбитыми сливками. Самое главное — сделать из молочной мастики лебедя. Смесь сахарной пудры и сухого молока (1 : 1) перемешайте и добавьте банку сгущенки, хорошенько разомните. Получится что-то наподобие сладкого пластилина. Из этой массы слепите туловище лебедя, шейку, головку и дайте высохнуть. На следующий день скрепите все детали сладким клеем: шесть столовых ложек сахара разведите небольшим количеством воды и проварите, пока не получится густая клейкая масса. Крылья делаются так: возьмите белок одного яйца и взбивайте его, постепенно подсыпая 500 г сахарной пудры. Теперь нарисуйте крылья лебедя на пергаменте. Переверните лист и смажьте маргарином. Пергамент накрутите на скалку, смазанную маргарином. По рисунку нанесите через кулек готовую смесь. Прикрепите крылья сладким клеем.



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, ФРУКТОВЫЕ БЕРЕГА

Банановый коктейль

Состав: 1/4 стакана молока, 400 г мороженого, 350–400 г очищенных спелых бананов.

Загрузите 2–3 небольших кусочка (40 г) мороженого в блендер, залейте молоком. Запустите блендер. Затем добавьте в блендер бананы. Все взбейте, должна получиться душистая, воздушная масса кремового оттенка.

Коктейль с фруктами

Состав: 250 г пломбира, 1 стакан молока, 30 г черносмородинового сиропа, консервированные фрукты.

Охлажденное молоко взбить с сиропом и мороженым в миксере. В бокал положить консервированные фрукты и влить туда коктейль.

Коктейль с вареньем

Взбейте в миксере 70 г мороженого, 50 г земляничного варенья и 400 мл холодного молока. Разложите по бокалам по ягодке из варенья и разлейте полученную смесь. В каждый бокал положите сверху взбитые сливки или сметану, посыпав тертым шоколадом. Для коктейля можно использовать малиновое, абрикосовое и персиковое варенье.

Клубничный коктейль

50 г охлажденного молока, 20 г клубничного сиропа, 20 г сливочного мороженого взболтайте в миксере. Перелейте в бокал, сверху положите 10 г взбитых сливок.

Коктейль яичный

Взбейте 200 г мороженого, 4 яичных желтка, 130 мл молока и 60 мл сахарного сиропа. Разлейте по бокалам, сверху посыпьте щепоткой кокосовых стружек желтого цвета.

Коктейль с компотом

Смешайте и взбейте до пенного состояния 200 мл молока, 200 г компота (любого, на выбор, можно ассорти), 100 г мороженого, 80 мл ванильного сиропа.

Крем-брюле

Состав: 1 веточка розмарина, 180 г сахарного песка, 6 яичных желтков, щепотка ванилина, 200 мл молока, 500 мл сливок.

Розмарин тщательно вымыть, оторвать иголки от стеблей и мелко нарубить. 20 г сахарного песка высыпать в небольшую кастрюлю, поставить на плиту и растопить сахар на маленьком огне, постоянно помешивая.



Газета «Вкусно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор Алла ЯКОВЛЕВА
Выпускающий редактор Л. КУКУШКИНА. Дизайн Н. КОЗЛОВ
Корректор Г. ПЯК
Эксклюзивный распространитель ООО «Покровка, 7 Медиаком»
Директор Наум Ильич ШЛЯК, 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца
Общий тираж 56 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15 апреля 2003 года
Печать офсетная. Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика «Нижний Новгород» Адрес: ул. Литвинова, 74. Заказ № 8010
Подписание в печать по графику 10.09.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 10.09.2004 г. в 17.00

ДЕБЮТАНТ НЕ РОБКОГО ДЕСЯТКА

Открытый чемпионат СССР. Мужчины. Высшая лига.

23 сентября. НКИ (Николаев) — «Узстроймеханизация» (Ташкент) — 91:72 (37:28).

«Автодорожник» (Саратов) — ВЭФ (Рига) — 72:80 (41:42). «Автодорожник»: Щепоткин (13), Конотопов (4), Носов (11), Иванов (4), Колычев (15) — стартовый состав, Гуторов (2), Недосекин (4), Газаев (19), Афанасьев, Харченко.

24 сентября. ВЭФ — «Узстроймеханизация» — 94:75 (45:43).

«Автодорожник» — НКИ — 92:82 (48:34). «Автодорожник»: Щепоткин (3), Конотопов (12), Носов (8), Иванов (21), Колычев (19) — стартовый состав, Гуторов (2), Газаев (18), Афанасьев (5), Харченко (4).

Соперник в первом в истории «Автодорожника» матче высшей лиги достался серьезный — рижский ВЭФ. На площадку в составе гостей вышли известные баскетболисты Гундрас Ветра, Карлис Муйжниекс, Раймонд Миглиниекс. Но робости дебютантов, по крайней мере, на первых минутах не чувствовалось — они сразу вы-

шли вперед и почти 17 минут удерживали преимущество. Гости догнали нашу команду лишь к концу первого тайма.

— «Автодорожник» неплохо смотрится на площадке, — заметил в перерыве главный тренер рижан Вайгонис Валдманис. — Хороший подбор игроков, знание баскетбола могут сделать саратовцев серьезным конкурентом многих команд высшей лиги в борьбе за место в восьмерке.

Что касается ВЭФа, то если во второй половине встречи преодолеем усталость, то все же победим.

Дело в том, что рижане прилетели в Саратов после 8-часового ожидания летной погоды в Домодедове, просидев на скамьях всю ночь. Конечно, это в какой-то мере сказалось на их действиях в первом тайме.

Усталость баскетболисты ВЭФа преодолели и уверенно довели матч до победы. Класс есть класс. И не будем забывать, что для «Автодорожника» это было первое выступление в высшей лиге.

Во второй же игре саратовцы встретились с примерно равной

себе по классу командой. Хотя противник и стоял на несколько ступенек выше (9 против 15), чем «Автодорожник» по итогам прошлого сезона.

На этот раз саратовцы владелли инициативой на протяжении почти всего матча, лишь в первой половине второго тайма позволив соперникам сократить разрыв в счете до минимума. Мощно выглядела пара центровых Носов — Иванов (последний прибыл в команду за два дня до начала чемпионата, что явилось немалым сюрпризом для болельщиков, да, наверное, и для специалистов), раз за разом поражал кольцо соперников новобранец «Автодорожника» Артур Газаев, неплохо смотрелись и другие дебютанты — Харченко, Гуторов. Не изменили себе и «старожилы» — Конотопов, Афанасьев, Колычев, Щепоткин.

— В этих двух матчах мы «пропустили» всех игроков, на которых рассчитываем в течение всего чемпионата, — рассказывает тренер «Автодорожника» Б. И. Соколовский. — В основном это была проверка на столько командных связей,

сколько индивидуальной игры баскетболистов. В клубе ряд новых игроков, и не все еще нашли свое место на площадке. Скажем, Носов и Иванов раньше играли на одном месте, теперь им придется делить «сферы влияния». Но, безусловно, Иванов — находка для команды, так как известно, мы долго не могли найти центрального, равного Носову, чтобы у последнего была возможность отдыхать. Теперь у нас значительно улучшилась игра на при-

те. Думаю, не стоит пока выделять кого-то — идет наработка будущей игры, и каждый в ней себя должен показать. Что касается еще двух встреч тура, то скажу — обе киевские команды — СКА и «Будивельник», с которыми нам предстоит встретиться, располагают рядом сильных игроков, в том числе и кандидатов в сборную страны, и игра с ними покажет, на что мы способны.

Среда в туре была днем отдыха, а вчера «Автодорожник» встретился с киевским «Будивельником».

В. ЛАТУХИН

«Кристалл» выигрывает... у «Сокола»

«Кристалл» — «Сокол» (Новочебоксарск) — 3:1 (1:0, 0:0, 2:1). 24 сентября. Саратов. Дворец спорта «Кристалл». 800 зрителей. Судьи А. Косолапов, С. Евтеев, В. Васин (все — Москва).

Голы: Макаров (Молотков, 12), Королев (41), Фатхуллин (Тыжных, 46), Володин (Королев, 53).

«Кристалл» — «Сокол» — 3:1 (2:1, 1:0, 0:0). 25 сентября. 500 зрителей.

Голы: Степанов (Королев, 10), Турковский (Макаров, 16), Новиков (17), Загородний (Макаров, 23).

Конечно, две саратовские команды мастеров в одном матче встретиться не могут — для этого одним пришлось бы снять коньки, а другим их надеть. А вот хоккейные тизки наших футболистов играют теперь не только в высшей (киевляне),

но и в первой лиге, куда вошли только в этом сезоне. Дебютанты оказались твердым орешком. Хотя понятие «дебютант» в этом году довольно приблизительное. В том же «Соколе» играет, скажем, известный защитник мастер спорта международного класса Сергей Тыжных, а некоторые хоккеисты лонюхали порошу и в первой, и в высшей лиге. В «Кристалле» же более полудюжины спортсменов только начинают играть в основном составе.

События в этих встречах развивались по одному сценарию — 2:0 ведут хозяева, гости сокращают разрыв в счете, но большего сделать им не удается. Только во второй игре все голы были забиты уже в первой половине встречи. Даже одни и те же звенья участвовали в этом — Макарова и Володина. Впрочем, это и понятно — в них

сейчас играют сложившиеся хоккеисты, в то время как в других — молодежь, которая хоть и действовала старательно, но успеха не добилась. Стоит отметить и уверенную игру в этих матчах голкипера саратовцев Щеплинова.

— Кризис прошел? — поинтересовался я после второй встречи у главного тренера «Кристалла» В. Н. Садомова, имея в виду неудачное начало чемпионата на выезде.

— Я не считаю, что команда была в кризисе, — ответил главный тренер саратовцев. — Идет процесс становления команды, молодого коллектива. На этом пути невозможно обойтись без потерь.

Следующие встречи «Кристалл» проводит 2—3 октября на своей площадке с пензенским «Дизелистом».

В. ВИКТОРОВ

ТВ



ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

7.30 — Утро.
10.00 — Инновация.
10.15 — Мультфильм.
10.35 — «Крушение Мэри Дээр». Худ. фильм.
12.15 — ...До шестнадцати и старше.
13.00 — ТСН.

16.00 — ТСН.

16.15 — «Труженики моря». Худ. фильм. 3-я серия.
17.25 — Победители.
18.25 — Премьера док. телефильма «Столетний позвонки».
18.55 — Биржевые новости.
19.25 — Блокнот.
19.30 — ТСН. Международный выпуск.
19.45 — «Человек и закон».
20.30 — Партнер.
21.00 — «Вид» представляет «Поле Чудес».
22.00 — Информационная программа.
22.40 — «Вид» представляет «Дело», «Мужчина и женщина о семье, свободе и любви», «Дуэобоз», «Бал Александра Малинина».

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

9.00 — Гимнастика.
9.20 — Мультфильм.
9.30 — Английский язык. И

ДОРОГИЕ САРАТОВЦЫ

Приглашаем вас
на художественно-спортивный праздник,
ПОСВЯЩЕННЫЙ 46-Й ГОДОВЩИНЕ
образования Ленинского района,
который состоится 29 сентября в 16 часов
в сквере Победы Ленинского района.

Всесоюзный НИИ садоводства им. Мичурина
28 сентября в районе Дворца культуры «Россия»
ПРОВОДИТ ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ
новых высокоурожайных
не подверженных болезням сортов

ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ:

«багира», «черный жемчуг», «созвездие», «детская»

Урожайность в 5—6 раз выше,
чем у районированных сортов.

Не надо ехать за три-
девять земель, чтобы
увидеть самые живо-
писные уголки земного
шара, достаточно по-
ехать... в магазин «Ра-
диотовары» Кировского
универмага и купить
там

телевизор
цветного
изображения
«ГОРИЗОНТ»

Размер экрана по
диагонали — 51 см, из-
готовитель — Минский
радиозавод, цена —
5755 руб.

До 1 января 1992 го-
да телевизоры прода-
ются в кредит с рас-
срочкой платежа на
4 года.



Адрес: Колхозная
площадь.
Рекламное агентство,
тел. 24-68-16

ЖЕНЩИНА В БИЗНЕСЕ!

ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!

Научно-производственное предприятие
«Экономикс»

при Саратовском экономическом институте
приглашает желающих заняться
предпринимательством

В ЖЕНСКУЮ ШКОЛУ БИЗНЕСА

Вы получите знания в области организации раз-
личных форм предпринимательства.

Это даст вам возможность:

● не потерять веру в себя в условиях рыночной
экономики;

● создать имидж деловой женщины;

● попробовать свои силы в сфере бизнеса.

Занятия проводят высококвалифицированные

специалисты института и практические работники.

Время обучения — три месяца.

ТЕАТРЫ КИНО

Театр юного зрителя. — ЖЕ-
НИТЬБА БЕЛУГИНА. 28-IX —
ВОЛШЕБНОЕ ЗЕЛЁ. В 19.

Театр кукол «Теремок».
28-IX — ЗОЛОТОЙ ЦЫПЛЕНОК.
В 11, 14.

Победа. Красный зал — ДЕНЬ
ЛЮБВИ. В 10, 12, 14, 16, 18, 20.
Синий — СЕКРЕТНЫЙ УКАЗ
ИМПЕРАТОРА. В 9.30, 11.30,
13.40, 15.40, 17.50, 19.50. Зеле-
ный — ЭКСПЕДИЦИЯ. В 9.
ДЕНЬ ЛЮБВИ. В 10.40, 12.40.
ПЯТАЯ ОБЕЗЬЯНА. В 14.40,
19.30. НЕСРОЧНАЯ ВЕСНА. В
17.

Центральный. — ДЕТИ ГРЕ-
ХА. В 9.30. ПОДАРОК. В 11.30.
14, 16, 18.10, 20.10.

Ударник. — РЫЦАРСКИЙ ЗА-
МОК. В 10, 16, 18.10, 20. НОВАЯ
ШАХРЕЗАДА. В 12.

Пионер. Большой зал — ПО-
СЛЕДНИЙ РЕЙС «НАДЕЖДЫ».
ПЛОХИЕ МАЛЬЧИКИ. Реклам-
ный сеанс. СТЕНКА НА СТЕН-
КУ. Малый — ВОЗВРАЩЕНИЕ
БЛУДНОГО ПОПУГАЯ. СКАЗКА
О ВОЛШЕБНОМ ВИСЕРЕ. ПО-
СРЕДНИК.

Экран. — В ПАСТИ ДРАКОНА.
В 11.10, 13, 14.50, 16.40, 18.30,
20.30.

Искра. — ГДЕ ТЫ, ЭЛЛИ. В
11.40, 14, 16, 20.20. ЗНАКОМ-
СТВО. В 17.50.

Темп. — КАПИТАН АМЕРИ-
КА. В 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Космос. — ДАНДИ ПО ПРО-
ЗВИЩУ «КРОКОДИЛ». В 13, 15,
17, 19.

Саратов. — ПЕРЕПОЛОХ В
ЗАМКЕ. В 10. ГЕРОЙ АДА. В
12, 14, 16, 18, 20.

Красноармеец. — КВОЗ ЗА-
КЛЮЧЕННЫХ. В 11.30, 14.30,
17.30, 20.30.

Комсомолец. — НЕУЛОВИМЫЕ
ИСТИТЕЛИ. В 12. ЖАЖДА МЕ-
СТИ. В 13.40, 16.40, 19.40.

Родина. — НАЛЕВО ОТ ДВО-
РА. В 12, 14, 15.40, 17.20, 19,
20.40.

Красный Октябрь. — КИВГ-
КОНГ ЖИВ. В 11.10, 13.10,
15.10, 18.10, 20.10.

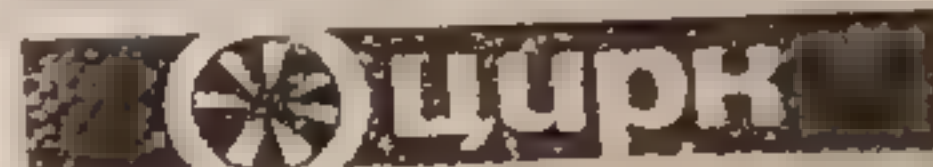
Дворец культуры «Россия». —
ВСЕ ПЕРЕДТ. В 14, 16, 18,
20.

Дворец культуры «Мир». —
ПРЕСТУПЛЕНИЕ АНТУАНА. В
17.30, 19.15. ЕСЛИ БЫ. В 17.30.

Дворец культуры завода те-
стекла. — ЛЮБИМЧИК. В 17.30,
19.30.

Дворец культуры «Рубин». —
ПОСЛЕДНИЙ ЗОВ ЛЮБВИ. В
18, 20.30.

Гран-Мишель (тел. 91-09-37)
ДАЧНИКИ. В 18.15. ЖЕСТЯНОЙ
БАРАБАН. В 20.30.



Аттракцион

«СРЕДИ ТИГРОВ И ЛЬВОВ»

в 19

ВПЕРВЫЕ В САРАТОВЕ

хоккейный клуб «Кристалл»

представляет

5, 6, 7, 8 октября

Дворец спорта «Кристалл»

БАЛ АЛЕКСАНДРА МАЛИНИНА

Начало концертов 5 и 6 октября в 16 и 18.30, 7 и
8 октября в 18, 20.30. Билеты продаются в кассе
Дворца спорта «Кристалл» с 9 до 19 часов. Прини-
маются коллективные заявки. Справки по телефо-
нам 25-25-16, 24-71-93, 99-00-57.

СПЕШИТЕ! КОЛИЧЕСТВО БИЛЕТОВ В КАССЕ
ОГРАНИЧЕНО!

ДЛЯ ВАС, КНИГОЛЮБЫ!

В приемных пунктах-магазинах вторичного сырья
с 28 сентября по 3 октября

проводится реализация книги

Арчибальда Кронины —

«ЦИТАДЕЛЬ». «ВЫЧЕРКНУТЫЙ ИЗ ЖИЗНИ»
(твердый переплет)

Для приобретения книги необходимо сдать 20 кг макула-
туры или 10 кг текстильного сырья и доплатить деньгами до
номинальной стоимости книги. Цена книги — 4 руб. 28 коп.

Запись на формирование общей очереди с 8 часов 28 сен-
тября, 2 октября с 11 часов — запись инвалидов войны, с
16 часов — участников войны.

...и в тренингах не могут —
...одним пришлось
...бонки, а дру-
...их надеть. А вот
...тезки наших фут-
...истов играют теперь не
...только в высшей (киевляне),

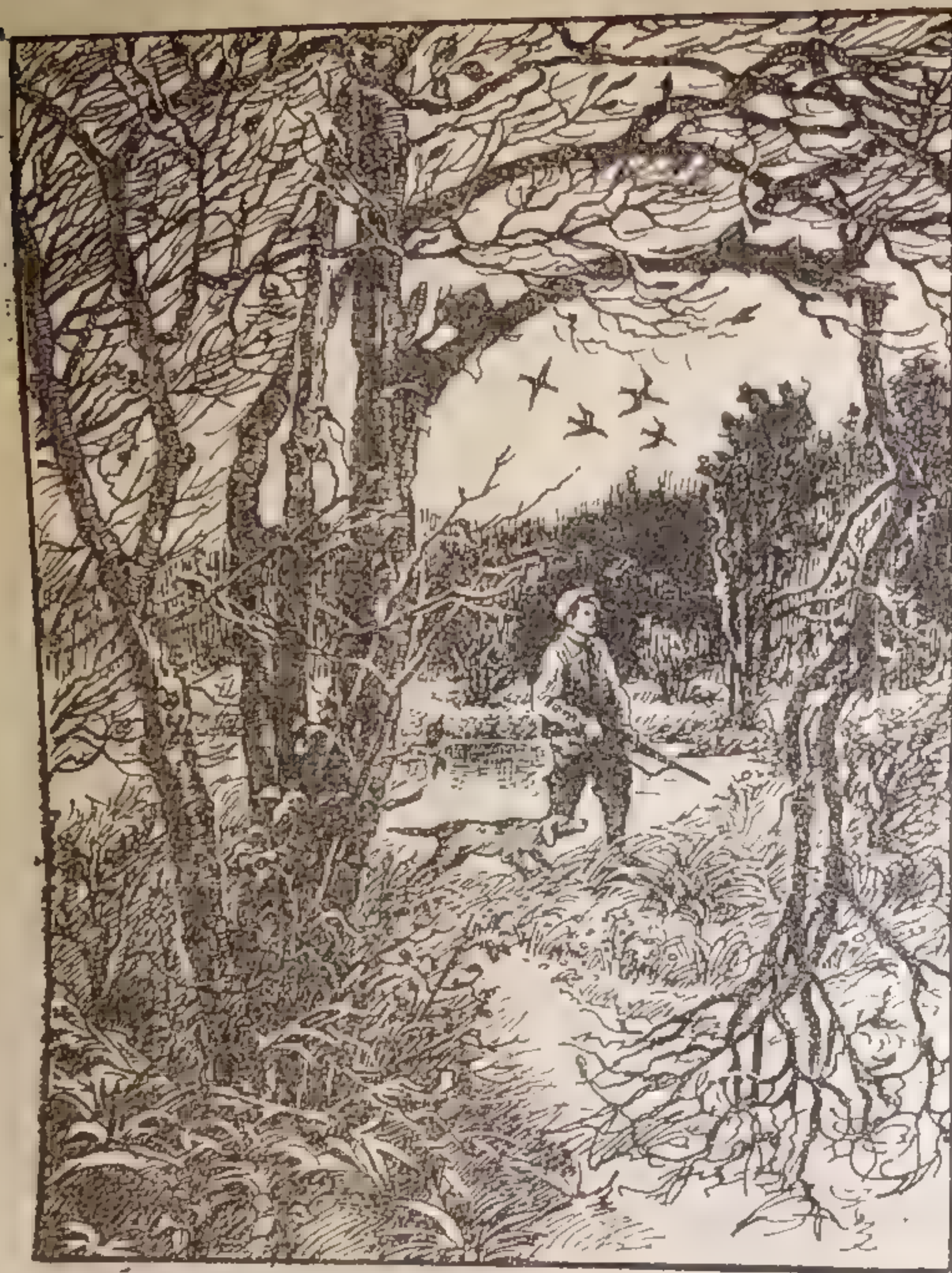
рой игре все голы были за-
биты уже в первой половине
встречи. Даже одни и те же
звенья участвовали в этом —
Макарова и Володина. Впро-
чем, это и понятно — в них

тись без потерь.
Следующие встречи «Кри-
сталл» проводит 2—3 ок-
тября на своей площадке с
пензенским «Дизелистом».

В. ВИКТОРОВ

• Мир глазами художника

На утренней зорьке



НА УТРЕННЕЙ ЗОРЬКЕ. Так назвал свою работу художник из Украины (г. Луцк Волынской области) Леонид Эдуардович Неймарк.

Способность «видеть» натуру, талант художника-графика позволили автору создать своей композицией впечатление гармонического единства окружающего мира и человека, настроение умиротворенности и щедрости природы.

Извещения

Правление Саратовской областной организации общества «Знание» извещает, что 29 сентября в 10 часов в помещении средней школы № 62 (пл. Фрунзе) для подростков 12—17 лет начинается работу воскресный гуманитарный лицей.

Обучение платное.

Справки по телефону 24-84-50.

Саратовская областная организация общества «Знание»

и областная организация Союза журналистов СССР проводят набор в школу практического журналиста.

Срок обучения три месяца.

Занятия два раза в неделю. Начало — по мере комплектования групп.

Обучение платное.

Справки и предварительная запись — в помещении Дома ученых (ул. Комсомольская, 41, комн. 2) или по телефону 24-84-50.

Погода

По данным Саратовского областного центра по гидрометеорологии, сегодня по области ожидается переменная облачность без осадков. Утром местами слабый туман. Ветер юго-западный слабый. Температура воздуха 18—23, в Саратове 21—23 градуса тепла.

На последующие двое суток существенных изменений в погоде не предполагается. 28 сентября без существенных осадков, 29 сентября местами небольшие кратковременные дожди. Ветер юго-западный

слабый. Температура ночью 7—12, днем 18—23 градуса тепла.

26 сентября радиационный фон в районе авиазавода г. Саратова — 12 микрорентген в час, в районе гостиницы «Салют» г. Балакова — 12, что соответствует естественному радиационному фону.

На Волге

Уровень реки у Саратова вчера был на отметке 1,88 метра выше нуля графика. За сутки уровень не изменился. Температура воды 14,1 градуса.

ЛИДИРУЮТ ТРИ КОМАНДЫ

Четыре матча чемпионата страны по хоккею состоялись вечером в среду: «Торпедо» (Усть-Каменогорск) — ЦСКА — 1:3 (1:0, 0:3, 0:0), «Лада» — «Динамо» (Минск) — 4:2 (1:1, 1:0, 2:1), «Динамо» (Москва) — ХК «Рига» — 7:2 (1:0, 2:1, 4:1), «Химик» — «Сокол» — 3:2 (2:1, 1:0, 0:1).

Лидируют в турнире три команды, набравшие максимальное количество очков на данном этапе — по 4. Это московский «Спартак», «Трактор» и московское «Динамо». По 3 очка — у омского «Авангарда», ЦСКА и «Химика». Сразу четыре клуба имеют по 2 очка.

Очередные игры — 27 сентября.

(Корр. ТАСС)

Итоги тиража «Спортлото»

Объединением спортивных лотерей «Союзспортлото» подведены итоги 38 тиража лотерей «Спортлото», состоявшегося 22 сентября 1991 года.

«6 из 45»: допущено 2.099.855 вариантов. 6 номеров — 1 — угадал житель Харькова — 483.317 рублей, 5 номеров — 116 — по 1.136 руб., 4 номера — 3.743 — по 91 руб.

«5 из 36»: допущено 9.883.825 вариантов. 5 номеров — 20 — по 24.683 руб., 4 номера — 2.666 — по 304 руб., 3 номера — 96.878 — по 12 руб.

Выплата выигрышей по билетам 38 тиража и 10-тиражным билетам, участвовавшим в игре с 29 по 38 тираж, будет проводиться с 12 октября по 12 ноября 1991 года.

(ТАСС)

22.00 — Информационная программа.
22.40 — «Вид» представляет «Дело», «Мужчина и женщина о семье, свободе и любви», «Музобоз», «Бал Александра Малинина».

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

9.00 — Гимнастика.
9.20 — Футбол.
9.30 — Английский язык. Год обучения.
10.00 — Фестиваль Д. Шостаковича.
10.35 — Английский язык.
11.05 — Авторские программы И. Саввиной.
12.00 — «К-2» представляет...
13.00 — Наш корреспондент сообщает...
13.15 — Песни А. Розенблат.

ПЕРЕДАЧИ ЦТ

14.00 — «Долгое эхо в рах». Худ. телефильм. 2-я серия.
15.10 — «Ираклий Андронков. Первый раз на эстраде». Фильм-концерт.

★ 18.00 — «Голос».
★ 19.10 — «Пятый канал».
20.00 — В правительстве России.
20.15 — Третье сословие.
21.00 — Вести.
21.15 — «Спокойной ночи, малыши!»

21.30 — «Комитет Архива Фомича». Худ. фильм.

22.25 — Независимый ментарий.

22.40 — На сессии Верховного Совета РСФСР.

23.25 — «Врубай битлов». Д. фильм.

23.55 — Реклама.

24.00 — Вести.

00.20 — Теннис. Международный турнир.

00.35 — Премьера телекартин «Белая ворона».

ПЕРЕДАЧИ ЦТ

01.35 — Футбол. Чемпионат СССР.

Радио

6.30 Время и мы. 19.00 Встречи, события, мнения. 19.45 Рубка ледяного вестника.

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,
председатель редакционного совета
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53671
Газета выходит 5 раз в неделю. 260 номеров в год. Имеет приложение «Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —
Областной Совет
народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 410730, г. Саратов, ул. Комсомольская, 26-17-97.
справки по письмам — 26-17-97.
объявлений издательства — 26-13-60.
тш — 26-08-90.

не потерять веру в себя в условиях рыночной экономики;

создать имидж деловой женщины;

попробовать свои силы в сфере бизнеса.

Занятия проводят высококвалифицированные специалисты института и практические работники. Время обучения — три месяца.

Организационное собрание 30 сентября в 18 ч. по адресу: ул. Радищева, 89, ауд. 221 (СЭИ). Справки по телефону 26-60-88.

ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

в научно-производственный центр при Саратовском институте механизации сельского хозяйства: станочников всех специальностей; слесарей-сборщиков; электрогазосварщика. Оплата по договоренности, предусматривается оплата за питание.

Обращаться по адресу: ул. М. Горького, 18, Октябрьское отделение Центра занятости;

в институт ВНИПИгаздобыча: техников, инженеров всех категорий по специальности «Водоснабжение и канализация», плотника 6-го разряда, газоэлектросварщика, слесаря, электромеханика 3—4-го разряда по ремонту множительной техники.

Обращаться по адресу: пр. Кирова, 35, Фрунзенское отделение Центра занятости;

в хозрасчетное ремонтно-строительное управление Горжилкомхоза: газоэлектросварщиков, слесарей-сантехников, плотников, столяров-станочников, электромонтажников, штукатуров-маляров, автокрановщиков, водителей на автомашины КАЗ, ГАЗ-52, лепщиков, токарей. Управление находится на коллективном подряде, выплачивается 13-я и 14-я заработная плата.

Обращаться по адресу: пр. Кирова, 35, Фрунзенское отделение Центра занятости.

ВСЕГО 3 ДНЯ УЧЕБЫ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

С 4 по 6 октября

учебные-практики (юристы, экономисты) Москвы проводят 3-дневный

ЭКСПРЕСС-УНИВЕРСИТЕТ

для руководителей, их заместителей, бухгалтеров малых, совместных, арендных предприятий, акционерных обществ, кооперативов, ассоциаций, концернов и др. Учеба успешно прошла в Заволжье, Днепропетровске, Николаеве, Одессе, Донецке, Мариуполе, Симферополе, Керчи, Ялте, Севастополе по вопросам: правовое и финансово-хозяйственное обеспечение, внешнеэкономическая деятельность, коммерческое посредничество, практика заключения договоров, контрактов, налогообложение, бухгалтерский учет, вопросы приватизации.

По окончании курсов повышения квалификации выдается диплом. За отдельную плату предоставляются комплекты документов с новыми инструкциями, важнейшими нормативными актами, образцами договоров, проектами уставов и учредительными документами. Стоимость обучения одного слушателя по 24-часовой программе — 400 руб.

Обращаться к дежурному юристу с 9 до 18 часов, перерыв с 13 до 14 часов, по адресу: г. Саратов, ул. Сакко и Ванцетти, 54/60, управление статистики, 4-й этаж, каб. № 413, тел. 24-93-80.

Арчибальда Кронина —

«ЦИТАДЕЛЬ». «ВЫЧЕРКНУТЫЙ ИЗ ЖИЗНИ» (твердый переплет)

Для приобретения книги необходимо сдать 20 кг макулатуры или 10 кг текстильного сырья и доплатить деньгами до номинальной стоимости книги. Цена книги 5 руб. 78 коп. Запись на формирование общей очереди с 8 часов 28 сентября, 2 октября с 11 часов — запись инвалидов войны, с 16 часов — участников войны.

Дни реализации книг: суббота с 9 до 17 часов — общая очередь (250 шт.); с 17 до 18 часов — обслуживание инвалидов, работающих на производстве (15 шт.); вторник — с 11 до 20 часов — общая очередь (250 шт.); четверг с 11 часов — инвалиды войны (85 шт.); с 16 часов — участники войны (150 шт.).

Одновременно во все дни работы магазинов производится свободная реализация имеющихся в наличии книг и абонементов за макулатуру и текстильное сырье. А книги Р. Стаута «И быть подлецом», Ключевского «Сказание иностранцев о Московском государстве» и «Наука быть вдвоем» реализуются по номинальным ценам без макулатуры.

Поступила в реализацию книга А. Дюма «Граф Монте-Кристо» (II том).

Телефоны для справок: 12-02-76, 12-03-66.

По «Саратовторресурс»

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОСТИЧЬ ВСЕ ТАЙНЫ
КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ И ЖИВОПИСИ,
ОБЩАТЬСЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ,
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВОБОДНО
В ЛЮБОМ ОКРУЖЕНИИ, —

У ВАС ЕСТЬ ШАНС!

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ «ПИГМАЛИОН»
ЖДЕТ ВАС!

Дворец культуры «Россия», молодежный центр,
комн. 6, с 16 до 18 часов до 2 октября, тел. 13-36-94.

Клуб работников
торговли

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР

на курсы машинного вязания. Умеющие вязать на машине могут продолжить обучение на 2-м курсе, где в программу входят интересные разработки современных моделей одежды. Желающие научиться вышивать по методу Вороновой Н. Г. (г. Москва) смогут это сделать всего за 4 занятия;

на платные курсы игры
на гитаре.

Организационное собрание 30 сентября в 18 часов проводится в административном корпусе универмага «Торговый центр», 5-й эт., 72 ком., тел. 17-51-84, трамвай № 3, троллейбусы № 5, 10. Начало занятий 1 октября.

ЖСК «АЭЛИТА»
НУЖНЫ

1-, 2-, 3-комнатные квартиры, а также комнаты в центре города для отселения жильцов со стройплощадки по ул. Советской, 13, 15.

Дом кирпичный, улучшенной планировки, каскадного типа. Сдаваемые квартиры принимаются на льготных условиях.

Обращаться ежедневно, кроме выходных, по тел. 24-33-52 с 9 до 18, 24-54-61 — с 18 до 20 часов.

МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР

Дворца культуры
«Россия»

ОБЪЯВЛЯЕТ ДОБОР

на курсы

МАНЕКЕНЩИЦ

Хотите стать стройной и обаятельной, иметь отличную походку и красиво танцевать?

Мы ждем вас 1 октября в 16 часов во Дворце культуры «Россия» (комн. 6, тел. 13-36-94).

ДАКЦИИ: 41730, г. Саратов, ул. Волжская, 28. ТЕЛЕФОНЫ:
письмам — 26-17-97. «Реклама недели» — 26-23-50, отдел
издательства — 26-13-68. «Вы спрашивали...» — 26-34-06, «Вес-

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Должностные лица несут ответственность за достоверность предоставляемой информации.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И ТИПОГРАФИИ:
410061, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Высокая печать
Объем 2,0 усл. печ. листа.
Тираж 171.000 экз.
Заказ № 17.

Библиотечка Практичного Человека

- **СОРТА ДЛЯ ВАШЕГО САДА.** — Где и какие саженцы приобрести для посадки.
- **ВСЕГДА В ПОЧЕТЕ.** — Как сохранить картофель и что из него приготовить.
- **СОВЕТЫ ЗВЕЗД В ОКТЯБРЕ.** — Рекомендует астролог.
- **ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ.** — Модная отделка сделает неповторимой самую обычную вещь.

Во саду ли...



Формируя будущий сад или обновляя ассортимент плодовых деревьев и кустарников, важно выбрать наиболее подходящие для вашего участка сорта. Вам помогут рекомендации Юрия Григорьевича ЗЮРЮКИНА, кандидата сельскохозяйственных наук, доцента Саратовского пединститута.

Сорта для вашего сада

«Сорт решает успех дела», — говорил И. В. Мичурин, и нам следует прислушаться к его совету.

Из большого разнообразия сортов плодово-ягодных культур, выращиваемых в нашей области, садоводу-любителю необходимо выбрать самые урожайные, самые вкусные, самые красивые...

Но наряду с этим сорт должен быть зимостойким и засухоустойчивым. Невозможно в данном сообщении дать исчерпывающие рекомендации по подбору сортов в вашем саду, но тем не менее назовем лучшие из них (хотя любой сорт имеет определенные недостатки).

ЯБЛОНЯ

Из сортов яблони летнего срока созревания наибольшего внимания заслуживает сорт Мелба, как скороспелый и урожайный, с красивыми плодами отличного вкуса. Для любительского сада хорош сорт Розовое превосходное.

Из осенних сортов широким спросом пользуется сорт Уэлси, который отличается высокой урожайностью крупных плодов хорошего качества. Наиболее десертным вкусом плодов

обладает сорт Шафран саратовский. Крупные яркоокрашенные плоды отличного вкуса дает сорт Жигулевское.

Из сортов зимнего срока созревания наиболее достойны внимания садоводов сорт Беркутовское, обладающий нарядными, ровными крупными плодами с белой сочной мякотью кисло-сладкого вкуса. Из этой группы сортов выделяются продолжительностью хранения Северный синап, Мекинтош, Кортланд (превосходный вкус, но средняя урожайность).

Плодопитомники области выращивают новые сорта яблони, которые также обладают ценными свойствами: Бордовое и Орлик (осен.), Апрельское и Первенец Ртищева (зим.).

ГРУША

Значительно труднее подобрать сорта груши. Высокой урожайностью и зимостойкостью характеризуется сорт Румяная Беркут. Вкусные плоды у сортов Осенняя Яковлева, Лада, Мраморная. Крупные, хорошего качества плоды позднего срока созревания у сортов Белорусская поздняя и Елена.

СЛИВА

Большой популярностью пользуется слива. Имеются сорта, выведенные на Саратовской опытной станции садоводства: Волжская ранняя и Подарок фестивалю — раннего срока созревания, Крутиловская — среднего, Саратовская поздняя и Вавиловская — сорта позднего созревания. Плоды большинства сортов крупные, хорошего вкуса, темноокрашенные, а плоды сорта Вавиловская — светло-золотистые, отличного качества.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Наиболее распространен сорт Память Мичурина, имеющий ряд ценных признаков: созревает рано, ягоды крупные, однородные, черно-глянцевые. Имеются недостатки: неустойчив к заболеваниям (антракнозу и мучнистой росе). Можно рекомендовать также еще один сорт раннего срока созревания — Сеянец Голубки; из группы среднего и позднего сроков созревания — Черная Лисовенко, Ртищевская и Саратовская поздняя.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

Районированные сорта — Голландская красная, Красный крест, а также перспективные — Тамбовская ранняя, Помона. Красная смородина неприхотлива к условиям произрастания и более засухоустойчива, чем черная смородина.

МАЛИНА

Широкое распространение получил урожайный сорт Советская. В настоящее время прошли проверку и рекомендуются для размножения: Ранний сюр-

рекс и Теньковская ранняя, Награда, Махровка и Белорусская сладкая.

Естественно, возникает вопрос: где можно купить эти сорта?

Как сообщил главный агроном НПО «Саратовсадпитомник» А. А. Власенко, плодопитомники области («Вязовский», «Черкасский», «Аркадакский», п/п совхоз им. Энгельса) приступили к выкопке и реализации посадочного материала плодовых и ягодных культур.

В ОПХ «Саратовское» (Заводской р-н, проезд с автовокзала авт. 226 на Кр. Текстильщиков, ост. «ОПХ») реализуются саженцы яблони сортов разных сроков созревания, сливы, смородины черной и красной, облепихи, актинидии, лимонника китайского, абрикоса, айвы и др. Справки по телефону 42-17-63.

И еще один совет — предупреждение садоводам-любителям: заранее готовьтесь к приобретению и транспортировке посадочного материала.

К сожалению, в нарушение всех правил организации, частные лица продают посадочный материал с листьями и открытой корневой системой, что часто приводит к иссушению саженцев и их гибели. При покупке саженцев удалите листья, корневую систему обмажьте в земляную болтушку, тщательно укройте влажной мешковиной и поместите в целлофановый мешок. Крону саженца обвяжите шпагатом и охраняйте ее от механических повреждений.

Перед посадкой на 1—2 дня полезно поместить корневую систему саженцев в воду.



«Всякое коренье принимай с благодареньем», — говорили наши предки, тем более если речь идет о картофеле — главном овоще на столе. Как сохранить его ценные свойства и в каких случаях использовать как лекарство, рассказано на нашей страничке.

Всегда в почете

Картофель всегда на виду. Без него не обойдется ни одна хозяйка. Хранить его лучше всего в погребе при температуре 3—4°C. Очень большое значение имеет своевременная и быстрая сушка картофеля, закладываемого на длительное хранение. Лучше всего производить ее в солнечный день; при дождливой погоде — под навесом, в сарае. Сушку продолжают до тех пор, пока кожура клубней не станет сухой и окрепшей. При солнечной погоде сушить не более 0,5—1 часа, при облачной — 2—3 часа. Длительное пребывание картофеля на солнце может вызвать ожоги и позеленение клубней. Озелененный картофель становится ядовитым, так как в нем накапливается гликоалкалоид соланин, поэтому в пищу и на корм животным он не пригоден. Но такой картофель можно использовать для посадки.

Картофель содержит незаменимые аминокислоты и полезнейшие витамины: в

ста граммах свежих осенних клубней содержится 20 мг аскорбиновой кислоты. Примерно с января картофель теряет половину этого витамина; в апрельском клубне его содержание уже в 4 раза меньше первоначального количества. Однако при неправильном приготовлении блюд можно сразу потерять всю аскорбиновую кислоту. Между тем, есть несколько способов сохранения ее: чистить картофель ножом из нержавеющей стали, вареный картофель измельчать деревянным пестиком, при варке очищенные клубни опускать в горячую воду (если перед варкой опустить картофель в холодную воду, как это делают многие, то витамин С разрушится не менее чем на 35%). В картофеле есть и более стойкие витамины — группы В и РР, много кальция, магния, фосфора и особенно калия. Если картофель варить в мундире, все компоненты сохраняются более полно.

Лучшее из лекарств

Особую ценность представляет картофель при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, запорах, изжоге. В таких случаях рекомендуется принимать свежий сок из розовых клубней в дозе от 50 до 150 г два раза в день до еды. Хорошо помогает сок для профилактики обострения язвенной болезни желудка. В этих случаях его назначают также до еды два раза в день по четверти стакана. Свежий сок помогает и при головных болях, вареный картофель назначается больным с сердечно-со-

судистыми заболеваниями, в том числе, и при гипертонической болезни. Эффект объясняется наличием солей калия. Свеженарезанные пластинки из картофеля прикладывают к больным местам при экземе, а вдыхание паров от только что сваренного картофеля помогает при катарах верхних дыхательных путей.

Как получить свежий картофельный сок? Помыть клубни щеткой, очистить от кожуры (ножом из нержавеющей стали), измельчить и отжать через марлю. Используют сок немедленно.

Старый рецепт

А вот так готовили картофель наши прапрабабушки: «Разварной картофель с соусом из соленых огурцов».

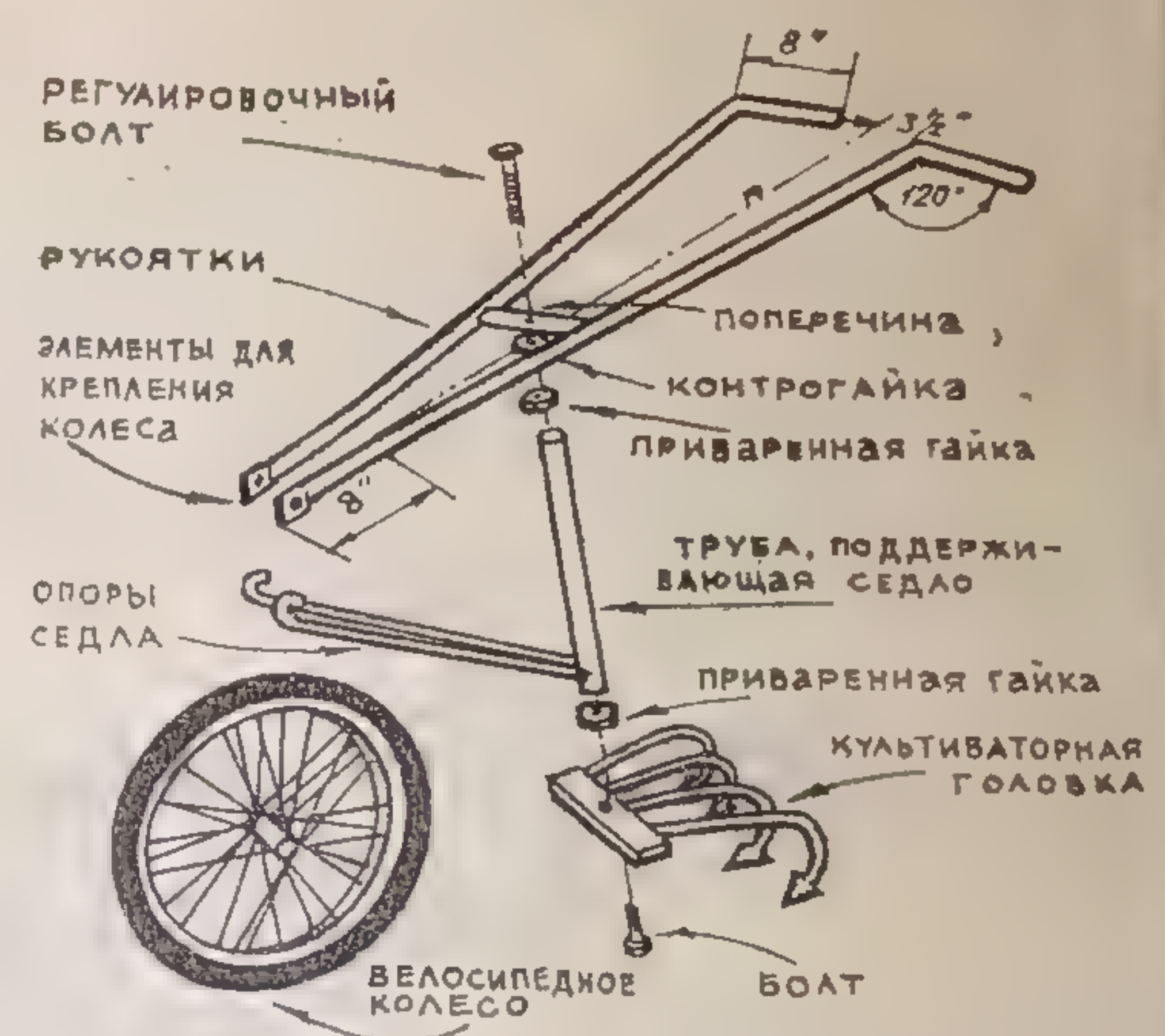
4 соленых огурца очистить от кожицы, нарезать продолговатыми кусочками. Ложку муки поджарить в ложке масла, всыпать зеленой петрушки, развести тремя стаканами грибного

бульона, сваренного из 3—4 сушеных грибов, пучка зелени, одной луковицы и срезанной кожицы с огурцов, прокипятить. Можно по вкусу прибавить огуречный рассол, влить немного жженого сахара. Всыпать отварной картофель, нашинкованные грибы и огурцы, подавать на стол.

Дело для мастера

Наслушавшись рассказов об автомобильных кладбищах и мусорках, на которых можно найти новый теле-

Америке процветание основано на бережливости. У велосипеда удаляется часть рамы, переднее ко-



визор, мы решили, что рядовой американец выбрасывает вещь с малейшей поломкой. А вот фермер из штата Индиана сам сделал колесный культиватор из старого велосипеда и нам советует. Так что в

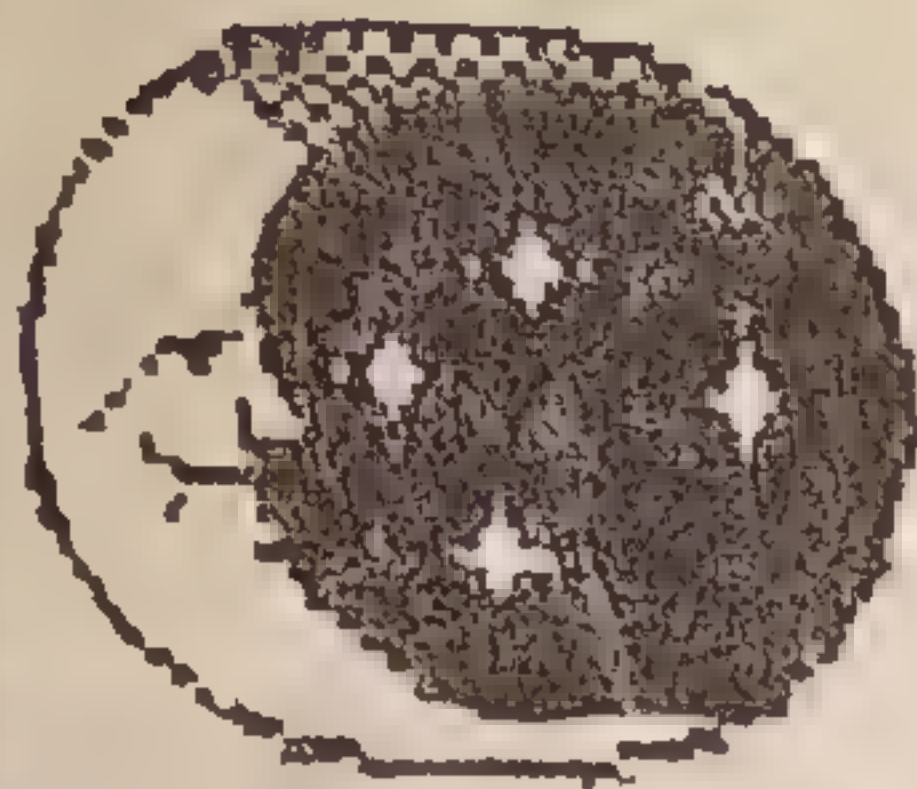
лесу переносится в тыльную часть. Затем из легкой стальной трубы изготавливаются рукоятки с изменяемым положением. Процесс сборки произволен, а все детали указаны на схеме.

Понемногу обо всем

Натуральный воск обладает антисептическим действием и не пропускает воздух, не смачивается водой, поэтому может заменить крышки при консервировании. Банки заполняют, пастеризуют, охлаждают, затем на поверхность содержимого выливают слой расплавленного воска толщиной около 2-х см. От пыльной горловину закрывают бу-

магой. Запас воска переходит из сезона в сезон.

При работе на огороде кожа рук покрывается трещинками, ранками от мозолей, царапинами. Разотрите в ладонях 3—4 ягоды облепихи — ранки быстро затягиваются, а потемневшая от свежего картофеля или марганцовки кожа легко оттирается.



Сегодня новый выпуск нашей астрологической странички. Советы звезд в октябре для вас подготовила астролог Татьяна МУЗАЛЕВСКАЯ.

Советы звезд

1. Неудачный день, может принести потери и ущерб. Много ссор и конфликтов. Проблемы со здоровьем.

2. Считается средним.

3. Благоприятен для многих начинаний, для сельскохозяйственных работ.

4. Для охотников и рыбаков не удачен. Воры будут пойманы и наказаны.

5. Полученное в этот день наследство или подарки пойдут на пользу. Ничего не следует начинать — любое дело прогорит.

6. Очень хороший день — обещает во всех делах успех. Хорошо покупать, продавать.

7. Благоприятный день для всех новых и добрых начинаний. Для коммерсантов не удачен. Хороший день для охоты, рыбалки, для игроков. Один из лучших дней для посева.

8. Очень благоприятен для научных исследований, путешествий. Для торговли — средний.

9. День неудачный для всех начинаний. Заниматься повседневными делами менее важными, несущественными. Счастливый для коммерсантов.

10. Хороший день для всяких начинаний. Неудачный для охотников, коммерсантов. Может стать несчастливый, если человек будет проявлять нетерпимость к ближним.

11. День несчастливый — что с воза упало, то пропало. Будьте внимательны, так как удачен для воровства. Не благоприятен для брака.

12. День радости. Очень хорош для всякого рода умственной деятельности и путешествий. Вступившие в этот день в брак счастливы и многодетны.

13. Хорош для дел, которые можно быстро закон-

чить. Принесет успех там, где соблюдается справедливость. Купившие все движимое и недвижимое получают большую пользу.

14. Удачен для поездок, путешествий, командировок. Родившиеся в этот день девочки будут умны и привлекательны.

15. Мало удачен, лучше посвятить повседневному труду.

16. Тяжелый день, много ссор, конфликтов с женщинами, общая нервозность. Больших дел начинать не следует — будете в убытке.

17. Хорош для путешествий. Для торговли не благоприятен.

18. Хороший день для новобранцев. Для посадки деревьев — один из лучших дней.

19. Ничего не следует начинать, несет неудачу во всех делах.

20. Для охотников, коммерсантов, игроков весьма удачный день.

21. Удачен для торговли. Для земледелия не хорош и даже несчастлив.

22. Хорош для путешествий, удачен для продажи животных. Хорош для влюбленных.

23. Серьезных дел в этот день начинать не следует — будет много препятствий в их осуществлении.

24. Благоприятный день для поездок, командировок, для торговли. Хорошо покупать и продавать животных.

25. Женщины помогут вам в осуществлении многих серьезных дел.

26. Хорошо начинать дела, все начатое будет иметь успех. Хороший день для вступающих в брак.

27. Хорош для предпринимателей, для торговли, для заготовки продуктов впрок.

28. Средний день, преобладает гармоничное решение проблем.

29. Очень хорош для окончания любого дела, которое будет не только результативным, но и принесет благополучие и популярность.

30. Ничего нового лучше не предпринимать, на решение проблем уйдет много сил и здоровья.

31. Будьте внимательны, так как удачный день для воров. Не благоприятен для путешествий, командировок, торговли.

Гороскоп и здоровье

1—2, 28, 29 Не рекомендуются всевиды биоэнергетического лечения. Благоприятное время для проведения процедур, связанных с выведением камней и шлаков, для лечения, удаления и протезирования зубов.

3—4, 30—31 Хорошо провести обследование и лечение органов зрения. Надо быть осторожным с физическими нагрузками, так как переутомление может привести к болезненному состоянию в последующие дни.

5—6 Быть внимательным к соблюдению диеты. Плохая заживляемость ран на животе. Хорошо провести процедуры по очищению печени.

7—8. Меньше употреблять любые жидкости. Большим с почечно — каменной болезнью быть внимательными к диете. Для желающих проколоть уши — это самое благоприятное время.

9—10 Возрастает вероятность воспалительных процессов и осложнений в женской половой сфере. Увеличивается также возможность заражения венерическими болезнями.

11—13 Не рекомендуются воздействия на печень, желчный пузырь.

14—15 Кости становятся

более ломкими. Организм восприимчив к простудным заболеваниям. Благоприятное время для обследования и лечения желудка.

16—18 Возрастает опасность аллергических реакций, обострений холецистита. Глаза становятся более восприимчивыми к нагрузкам и болезненным. Наблюдается общая нервозность.

19—20 Получите большое удовольствие и пользу от водных процедур. Постарайтесь в эти дни носить удобную обувь, так как ноги быстро устают.

21—22 Быстрая утомляемость, головная и зубная боль. Хорошее время для обследования и лечения почек.

23—25 Увеличивается вероятность заболевания ангиной, отитом, обострение шейного остеохондроза, не рекомендуется прокалывать уши. Благоприятное время для гинекологических операций.

26—27 Машинисткам обратить внимание на руки, так как повышается утомляемость и чувствительность рук. Возможна одышка и сильная реакция на загрязненность воздуха, поэтому надо как можно дольше быть на свежем воздухе. Благоприятное время для лечения.

Наша переписка

Сердитое письмо пришло в адрес редакции от Льва Борисовича Дворкина. Вот фрагмент из него: «Советы звезд» — не просто курьез в глазах определенной группы читателей, это явная угроза здоровью многих других... Известно, что расстояние до ближайшей звезды превосходит расстояние до Солнца примерно в 270000 раз. Учитывая, что ослабление полей гравитации и излучений обратно пропорционально квадрату расстояний, можно заключить, что воздействие ближайшей звезды составит одну семидесяти миллиардную часть воздействия Солнца...»

Уважаемый Лев Борисович, вы абсолютно правы в отношении расстояния до звезд. Но позвольте привести слова Исаака Ньютона: «Я нажусь самому себе мальчишом, играющим у моря, которому удалось нанять более красивый камешек, чем другим, но океан неизведанный лежит передо мной». Мы — часть Вселенной, поэтому зависим от элементов, ее составляющих. И тому же всегда вдохновляли не только ученых, но и поэтов. «Сотическая формула, скорее, литературная, которую нельзя лишать взрослых, как детей сказки.



Сегодня премьера рубрики. «Арахна» — так решили мы назвать уголок для рукодельниц. Первое занятие подготовила Галина Леонидовна Долгополая.

Важные мелочи

Паучок не случайно оказался в нашем уголке для рукодельниц. Мы вспомнили древнегреческую легенду о пре-было равных. Увидев изготовленное Арахной полотно, изображавшее любовные похождения богов Олимпа, сама Афина признала себя побежденной: девушка превзошла в мастерстве богиню. Разгневанная Афина хотела уничтожить Арахну, но, отдавая дань ее таланту, сжалилась и превратила ее в паучка, до сей поры «ткущего» диковинные узоры.

Клуб «Арахна» познакомит вас с приемами вязания, вышивки, предложит модные виды отделки. Первое наше занятие подготовила Галина Леонидовна Долгополая. Около десяти лет она вела курсы вязания при Дворце культуры «Россия», а выпускницы этих курсов до сих пор с радостью приходят на встречи с ней в клуб «Вдохновение». Созданные ею модели трикотажных изделий полны изыска и своеобразия, при этом просты и удобны. Сегодня речь пойдет об отделке трикотажа: именно она придаст вещи индивидуальность.

Трикотажное полотно можно украшать вышивкой, аппликацией, бусинками и металлическими блестками. Все эти виды рукоделия придают особую прелесть гладкому трикотажному полотну.

Начнем с аппликации. Очень хорошо украсить аппликацией хлопчатобумажные маечки, фабричные джемперы плотного трикотажа и т. п. Необходимо подобрать материал для рисунка, выполненного в технике «аппликация». Для него лучше всего подходят несыпучие ткани с прочной окраской, тонкая искусственная кожа, плотный гипюр. Выбранный материал необходимо накрахмалить, чтобы не осыпался, и прогладить, нанести на него рисунок. Вначале нарисуйте или переведите рисунок на кальку, затем, положив кальку на мягкую подстилку, проколите толстой иглой по контуру рисунка. Затем кальку пере-ложите на отделочный материал и по проколам мелом переведите рисунок. Вырезая рисунок, не растяните края. Расположив вырезанный рисунок на осно-

ве, приматайте его по контуру. Проследите, чтобы трикотаж основы в этом месте не был стянут или наоборот растянут. Можно пристрочить аппликацию на машинке зигзагом или пришить по контуру вышивальными стежками через край. Например, петельными стежками или гладьевыми. Края мотива также можно обшить шнуром. Хорошо сочетать аппликацию с вышивкой.

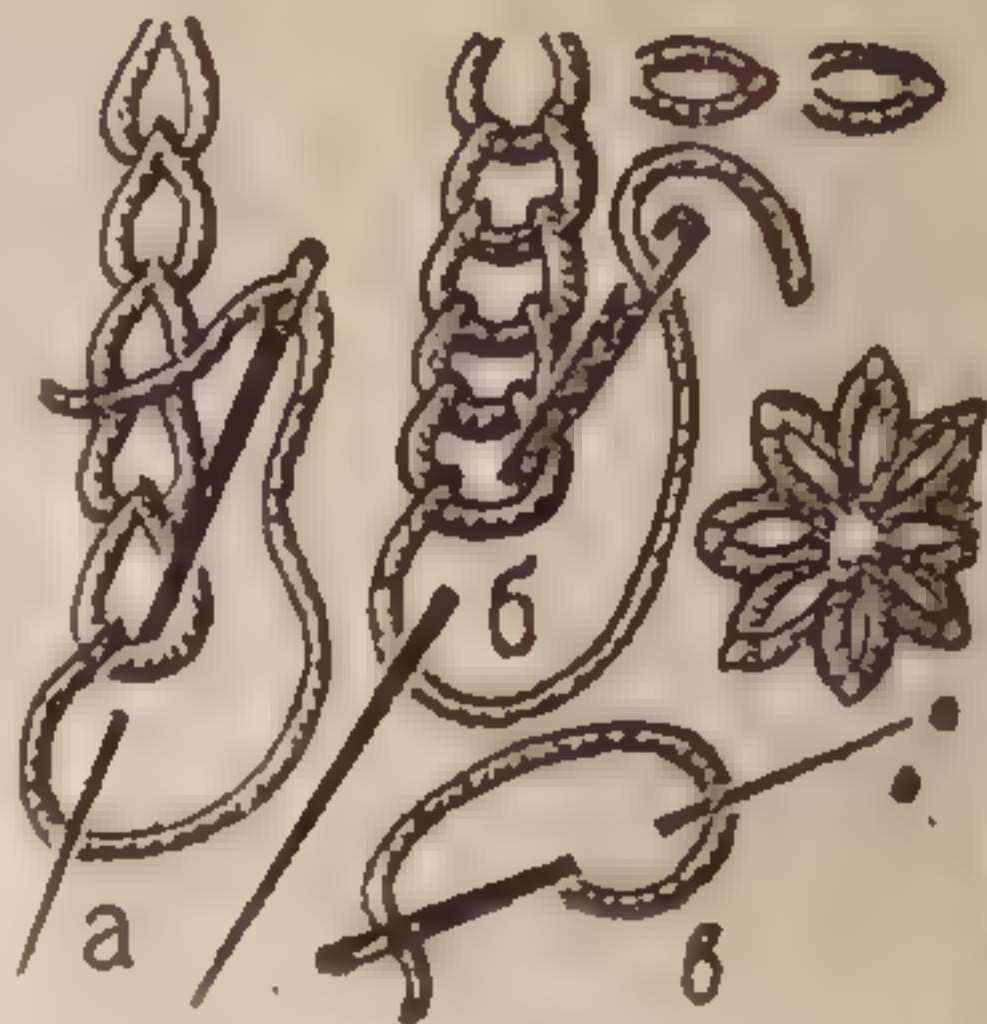
Вышивка на трикотажном полотне должна выполняться с особой тщательностью — этого требует петельная структура трикотажа. Нельзя стягивать или растягивать полотно. Выполнять стежки так, чтобы они не «утопали» в полотне. Только очень плотный трикотаж можно вышивать на пальцах. В основном трикотаж вышивается на руках. Вышивкой хорошо украшать детские изделия, перчатки, варежки, свитера. Почти все швы, употребляемые для вышивки на ткани, можно использовать и для вязаного изделия. Наиболее часто применяются: тамбурный шов, сте-

бельчатый шов, «рококо» и шов «петля».

Тамбурный шов, или шов цепочкой представляет собой ряд петель, выходящих одна из другой. Иглу с ниткой выводят на лицевую сторону. Положив нитку петлей и придерживая ее большим пальцем левой руки, вводят иглу с лица на изнанку в предыдущий прокол. Затем направляют ее по изнанке вниз на 3—4 мм и делают прокол с изнанки на лицевую сторону так, чтобы кончик иглы попал в середину петли. Получается петелька с ниткой посредине. Следующий прокол — в предыдущий с лицевой стороны, так же укладывается нить петелькой. С изнанки вытянуть иглу и, сделав новую петлю, с лицевой стороны на изнанку ввести иглу в предыдущий прокол и т. д.

«Тамбуром» можно делать и широкие петли, прокалывая с изнанки с левой стороны петли, а с лицевой стороны прокалывая в петлю с правой стороны. Также можно вышивать отдельные петли, закрепляя их. Такие петли можно группировать в цветочки, бу-тончики.

Стебельчатым швом выполняют контуры узора, стебельки цветов. Шьют назад иголкой, делают каждый стежок, отступая назад. Каждый последующий стежок, отступая назад на 2—3 мм, возвращается в середину предыдущего. Стежки идут в одном направлении. Чтобы шов не тонул в трикотаже, необходимо прометать такой же нитью линию вышивки, а затем вышивать.



Тамбурный шов (а), широкие «тамбурные» петли (б), отдельные петли «в прикреп» (в).

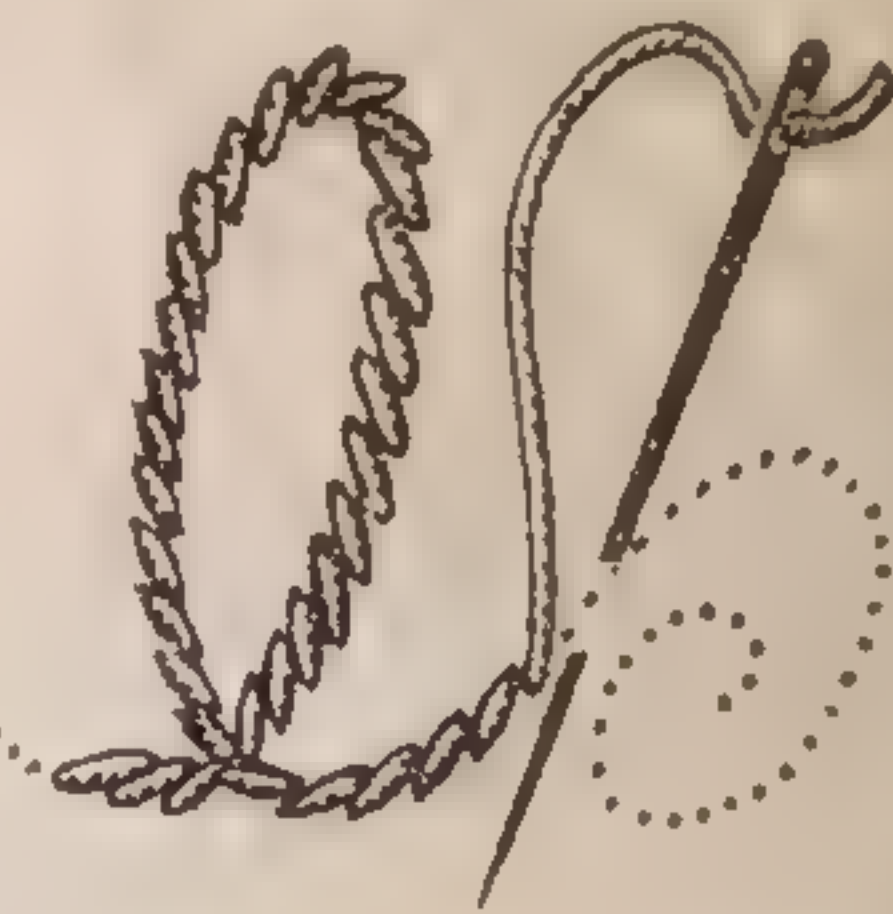
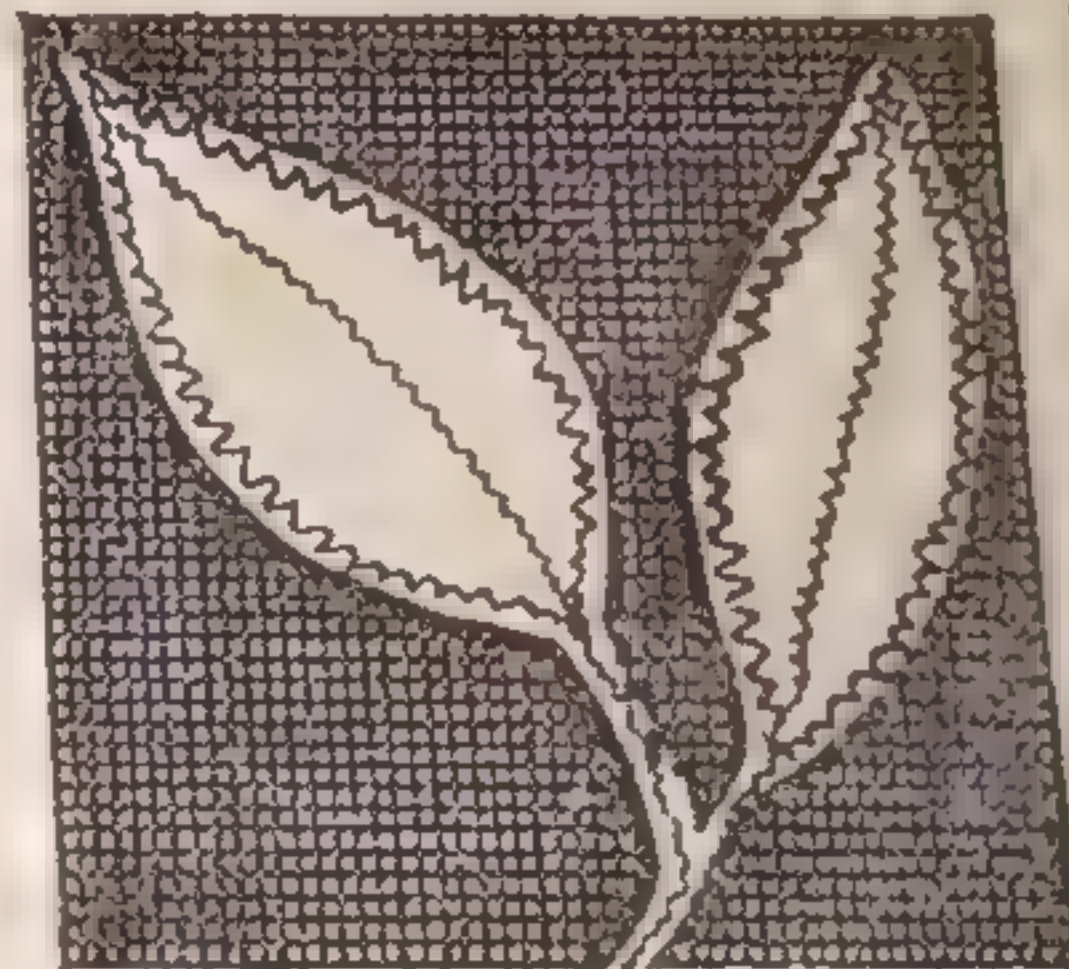
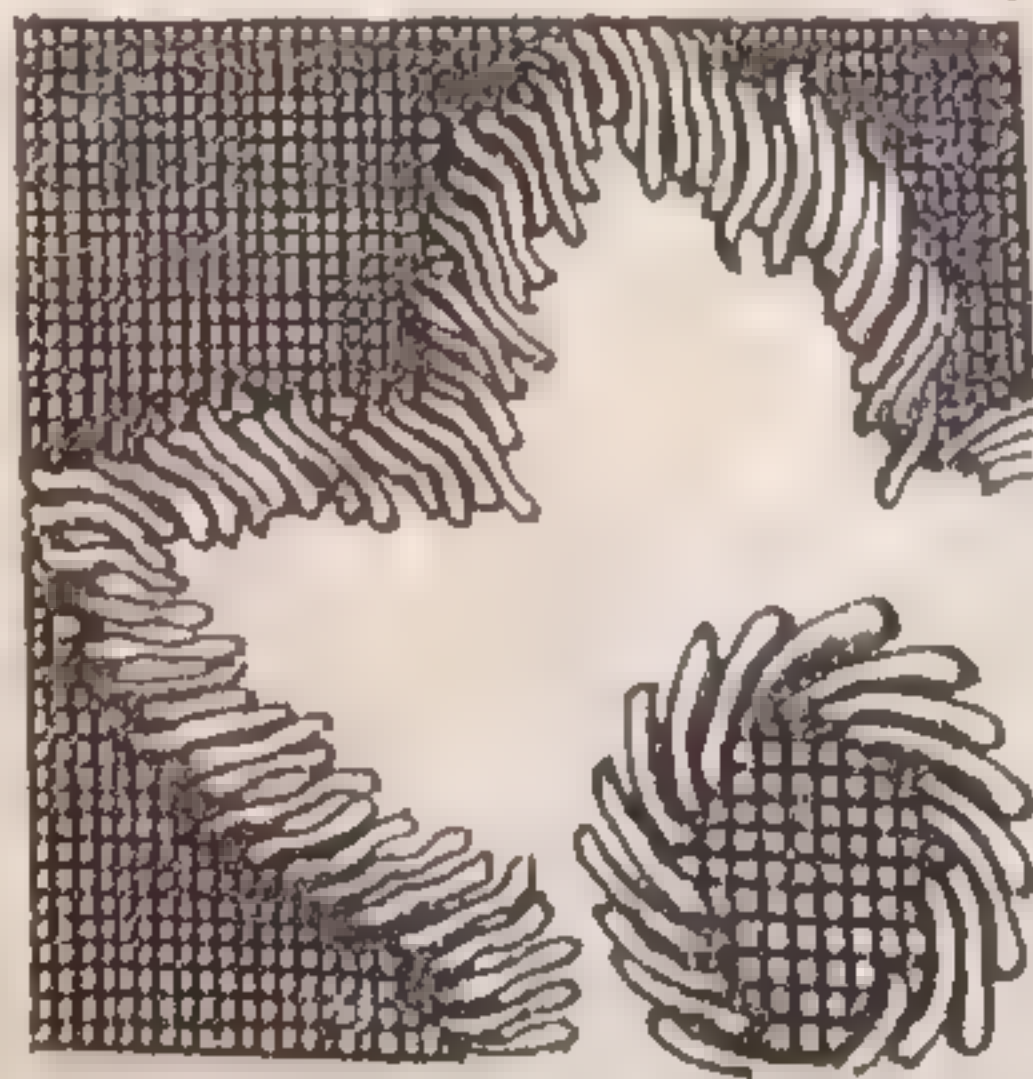


Схема выполнения стебельчатого шва.



Кожаная аппликация, пристроченная машинным швом [зигзаг].



Аппликация на трикотаже, отделанная вышивкой. Схема выполнения вышивки по краю аппликации.

ЦЕНТР X ВЫСЕР КОНСУЛЬТИРУЕТ

Жизнь коротка. А нужных и интересных дел так много. И успеть хочется все больше.

Руководитель одной из российских бирж в недавнем интервью журналу «Деловые люди» не без гордости заметил: «Я весь в работе. Неделями дома не бываю». А об отдыхе у тамошних биржевиков есть вот такая шутка: «В отпуск пойдут те, кто до него доживет».

Самоотдача такая, конечно, похвальна. Можно понять предпринимчивых деятелей, желающих улучшить момент в нестабильной социально-экономической ситуации, сделать как можно более прочный задел на будущее. Однако так ли уж необходимы столь героические самоистязания (хотя бы и на собственное благо)? Нужно ли отдавать работе всего себя, если даже работа любимая и сулит большие успехи в скором времени?

«ЭФФЕКТ РЕЗИНОВЫХ СУТОК»

Знающие люди уверяют: «Можно обойтись и без этого напряжения».

Потому что, во-первых, те, кто живут только работой и откладывают личную жизнь на «потом», испытывают настоящий «пенсионный» шок от выхода на «покой». У них не остается ничего, с чем бы они могли себя отождествить. Они знают только свою работу, с которой не без успеха — если не лучше! — теперь справляются их приемники.

Во-вторых, есть опасность перегореть, не дождавшись и пенсии. «Рабочая сила должна восстанавливаться», — учил чрезмерных работников признанный авторитет в научной организации труда Тейлор. Язва желудка, изнуряющая бессонница, инфаркт миокарда, различные психосоматические нарушения зачастую являются результатом того, что человек не умеет отключиться, не может «выбросить» работу из головы. «Он все принимал слишком близко к сердцу», — такое нередко можно услышать о коллеге, которого внезапно поразил инфаркт. В лучшем случае его увозят в больницу.

Ну, а в-третьих, «менеджеры, беспокоящиеся о работе и после работы, умирают молодыми», — предупреждает нас Деил Карнеги.

12 ноября в г. Красноармейске состоялись забастовка и митинг против восстановления немецкой государственности.

Месяц назад, в преддверии съезда советских немцев, был создан стачечный комитет, в который вошли представители предприятий, колхозов и совхозов района. Его возглавил бывший партийный работник, коммунист, механик завода «Красноармейсксельмаш» Г. В. Курышев, заместителем была избрана зав. отделом культуры райсовета, беспартийная Н. А. Трусова. Прошедшая акция — целиком заслуга стачкома. Решение провести мероприятие именно 12-го связано с предстоящим визитом Б. Н. Ельцина в Бонн, во время которого вопрос о немецкой автономии должен, если не решиться, то хотя бы получить определенность.

На многотысячном митинге (городская площадь была заполнена до отказа) звучала одна-единственная мысль: нет — немецкой республике! О решительном настрое народа говорили и высоко поднятые плакаты: «Народ сам дол-

Точка з

Красноармейск: «Лучше сухую

чем жирный кусок

жен решать свою судьбу, а не германское руководство в Бонне!», «Содружеству наций — да, автономии немцев Поволжья — нет!», «Родиной не торгуют», «Депутаты, не допустите новую волну русских беженцев!» и далее в том же духе.

День этот жители Красноармейска запомнят надолго. Забастовку поддержали все предприятия города, кроме тех, кто обеспечивает жизнедеятельность города, в частности, фабрики им. К. Либкнехта, им. К. Цеткин, швейная фабрика. Практически стал «Сельмаш», несмотря на то, что администрация завода самоустранилась от решения, бастовать или нет. Местный молокозавод продукцию, произведенную 12-го, решил распределить только на

территории района.

Насколько серьезна ситуация? Очень и очень. По всей видимости, если правительство России не прислушается к вопиющему гласу протеста жителей района, то угроза осуществления гражданского неповиновения, в том числе такие дикие вещи, как поджоги мостов, разрушение коммуникаций, обретет реальность. Но самое печальное, причем хорошо знакомое, — нарастание конфронтации русского и немецкого населения. Если до какого-то времени соседи прекрасно уживались друг с другом, то теперь в воздухе витает дух непримиримости. В данной ситуации невозможно деление на правых и виноватых. По-своему правы и те, и другие. К сожалению, праз-

ту сво...
на сам...
вом ур...
забиты...
русские...
эти бу...
немцы...
строить...
ские бо...
пинком...
кинут н...
сируется...
вывозе...
ископав...
Каких...
казалис...
бы ни п...
ческой...
исках г...
Красно...
значная...
номии.

Комментарий политического обозревателя

Общественное мнение по уже установившейся привычке постоянно обеспокоено распадом экономических и социально-политических взаимосвязей между республиками и нациями. Идеология всеобщего согласия и единства постепенно вытеснилась идеологией непохожести и конфликта между социальными группами, ранее гордо и экзотично именовавшими себя советским народом. Эта ныне уже пресловутая новая историческая общность ставила в тупик даже наших братьев — славян. Скажем, поляку или болгарину было очень сложно понять, чем отличается русский человек от советского, если только не своей особенной гордостью. Быть или называться русским было просто неприлично и вроде бы пахивало какой-то великодержавностью. О русских как о нации говорили обычно в связи с упоминанием о языке, на кото-

ром разговаривал Ленин и на котором печаталась газета «Правда». И сейчас слово «Россия» ассоциируется у многих либо с безвозвратно ушедшим прошлым с его колокольным малиновым звоном, корнетом Оболенским, поручиком Голицыным либо с попытками русских людей в других республиках отстаивать свое национальное достоинство. Горько понимать, что они для нас уже вроде бы не советские люди, а просто соотечественники, сродни всем волнам русской эмиграции за рубежом. И может ли кто сейчас определенно сказать, что значит жить в России и чувствовать себя русским? Нормальным русским, не замордованным антинемецкой пропагандой и антисемитскими выходками функционеров из комитета «11 февраля» у памятника Ленину, о чем писала местная пресса.

Могу по-человечески понять

голодовку ряда депутатов российского парламента против действий армии в Нагорном Карабахе, импровизированную, но пока непонятную для нас миссию российского Президента в этот же регион, но кто тогда защитит национальную гордость великороссов, о которой некогда писал ныне попираемый классик марксизма-ленинизма? Русские, похоже, уже устали от выполнения возложенных на них исторических миссий, начиная от московских царей и кончая пролетарской резолюцией. Они хотят быть нормальной цивилизованной нацией с нормальными экономикой и культурой. Миссия народа — прорицателя и народа — освободителя трудящихся всего мира, но неизвестно по каким причинам не понимающих своего счастья и научно не представляющих своего светлого будущего, окончательно обескровила нацию. От высоко-

го всег...
го пафос...
решила к...
ное выж...
Обидно...
кого воз...
час в о...
ли и пис...
ли не с...
экзотичн...
различн...
власть, ц...
и дерев...
знании...
полюсам...
между с...
Некогда...
сосредот...
ках всю...
дарствен...
сельских...
венно р...
Пролетар...
диктатур...
яла как...
мышленн...
тически

Итак, седьмая сессия Саратовского областного Совета народных депутатов, с шумными «обращениями» и «заявлениями», завершив свою работу, оставила на суд общественности своего «первенца» — малый Совет. Необходимо отметить, что он был рожден в муках настоящих первых взаимных контактов между народными депутатами различных убеждений и политических ориентаций. Много надежд связывали депутаты с появлени-

неожиданность. После двух — трех выступлений на свет появилась новая редакция «Решения», содержание которого в корне отличалось от первоначального. После просмотра небольшого телефильма с интервью т. Прокопьева, обращенного к саратовцам, обсуждение начало двигаться уже в новом русле. В итоге в него был

вета, в окончательном варианте «Решения», «доварившегося» в недрах «кухни» формирования, бесследно пропала. Почему? Ответ напрашивается сам по себе: рабочей группе не суждено было появиться на свет, поэтому контроль был бы очень нескромным.

25 октября созывается второе заседание малого Со-

шение...
кого хо...
застави...
ни сес...
эту за...
не попа...
Особо...
на стат...
седател...
публик...
ских ве...
1991 г.

• В порядке дискуссии

ЗРЕНИЯ

Сухую корку, кусок ФРГ»

ту свою пытаются доказывать на самом примитивном бытовом уровне: немцы обещают забитые полки магазинов, а русские боятся, что магазины эти будут не про их честь, немцы убеждают, что будут строить новые дома, а русские больше чем уверены, что пинком под одно место их выкинут на улицу; широко муссируется вопрос о повальном вывозе овощей и природных ископаемых в ФРГ...

Какими бы смешными ни казались эти разговоры, что бы ни говорили о коммунистической пропаганде и о происках партбюрократии, ситуация в Красноармейске сейчас однозначная: народ против автономии.

Н. КОЧЕТКОВА
(Наш спец. корр.)

Обозревателя

го вселенского освободительного лафоса она неожиданно перешла к борьбе за элементарное выживание и кусок хлеба.

Обидно, что идею национального возрождения России сейчас в основном двигают экологи и писатели - деревенщики, если не считать еще несколько экзотичных для нас инициатив различных казачеств. Общество и власть, центр и провинция, город и деревня традиционно в сознании русского человека были полюсами, плохо соотносимыми между собой явлениями жизни. Некогда самодержавный город, сосредоточивший в своих руках всю политическую и государственную власть, видел в сельских жителях преимущественно ратников и хлебопашцев. Пролетарская революция свою диктатуру мыслила и осуществляла как диктат крупных промышленных центров над политически бесправной деревней.

Специалисты сельского хозяйства, депутаты, настоявшие на рассмотрении сессией этого вопроса, в эту загадочную комиссию не попали.

Особо хочу остановиться на статье уважаемого председателя областного Совета, опубликованной в «Саратовских вестях» 30 октября 1991 г. «Демократия: иллюзия».

Посмотрите, какое неуважение к русскому труженику - мужику сквозит в высказываниях основателей советского государства. Они могут по своему цинизму сравниться только с оценкой русской интеллигенции. Отсюда можно понять и вывести политику индустриализации страны за счет обескровливания деревни, жестокие сельскохозяйственные налоги. Хомо советикус в сельском своем варианте превратился не просто в беспаспортного, а в человека подопытного.

И вот мы видим этого человека на саратовских площадях с плакатом против немецкой автономии. Естественно, стыдно, когда пробуждение национального самосознания направлено против другого народа, когда оно цинично эксплуатируется в не-благородных целях. Никакая нация не может возвыситься или обрести свое достоинство за счет шельмования и унижения достоинства другой нации. Это аксиома и непреложная истина. Но не только осудить этого человека надо, его нужно и понять. Понять — не значит разделять его убеждения, усвоить, что привело его на площадь. И очень сомневаюсь, что это только происки вчерашней партийной номенклатуры.

Дело не только в немецкой автономии, а в более глубоких причинах и основаниях, которые не всегда видны из столицы и областного центра. Преступные действия сталинского режима в отношении народов, ныне считающихся репрессированными, не могут преодолеваться лишь политическими действиями и законодательными актами и без консультаций с местным населением. Столь ныне любимое слово «референдум» в данном случае напрочь забыто. Если его не проводит государственная власть, то за дело берется партийная номенклатура, и, естественно, в своих интересах. В аргументах поборников немецкой автономии всего было достаточно. Одни, например, заявляли, что им стыдно быть русскими. Это дело личных убеждений. То, что кому-то стыдно чувствовать себя представителем той или иной нации, не украшает не столько нацию, сколько

ластного Совета, начавшего более или менее конструктивно решать злободневные вопросы.

И последнее. Нас, депутатов из группы «Демократическая Россия» уважаемый председатель обвинил в том, что мы рвемся к власти. Да, это правда, демократы, в числе которых в основном рабочие, мелкие служащие, выходцы из творческой интеллигенции — в общем, немощные — рвутся к власти.

ко самого человека. Подобное самоуничтожение — это не социально значимый аргумент, а самооценка отдельного человека, остающаяся на его совести. Другие говорили о необходимости восстановления исторической справедливости в отношении немцев Поволжья. Однако помимо исторической справедливости существует еще и социальная реальность. Хотя она, возможно, и не украшает местное русское население, но она существует. Третьи уповали на возможную экономическую помощь из-за границы в случае благополучного решения немецкого вопроса, без которой якобы не выбраться из трясины. Хотя здесь же резонен вопрос: а что нам может дать западная помощь в условиях полного развала экономического механизма и когда просто налаживание нормальной переработки сельхозпродуктов даст эффект более значимый?

Национальный вопрос социален по своему содержанию и не может быть сведен к чисто юридической процедуре.

Социальная проблематика этого вопроса имеет свои экономические, политические, духовно-нравственные и политико-правовые аспекты. И когда все проблемы пытаются решать одним способом, то на каком-то фронте обязательно прорывает. В социальных отношениях очень сложно вернуться к исходному состоянию или смоделировать предусмотренную в законодательных актах ситуацию. Если в действиях правительства политико-юридический подход превалирует над социальным, то для их осуществления необходимы солдат и кулак, а не аргумент. И если уж начата кампания по восстановлению нарушенной справедливости, то она должна быть взвешенной и продуманной, поскольку она касается местного населения, не имеющего в нынешнем своем составе никакого отношения к этому нарушению. Не нужно представлять эту кампанию как миссионерскую деятельность. Максимум политического такта необходим и в отношении к русским. Никакая благая цель не может решаться наскоком.

С. БАРЗИЛОВ

ИЗВЕЩЕНИЯ

Саратовская областная организация общества «Знание» и областная организация Союза журналистов СССР извещают, что очередное занятие школы практического журналиста состоится 18 ноября 1991 г. в 17.00 в помещении Дома офицеров (ул. Коммунарная, 18).
Справки по телефону 24-84-60.

23 ноября в 10 часов правление...

Ну и ну!

..И два

бивня

мамонто

В результате акции, проведенной совместно службами Главного таможенного управления и польской полиции, возбуждено 25 уголовно-административных дел в отношении иностранных граждан, пытавшихся незаконно провезти в страну многие товары.

Больше всего нарушителей было выявлено у восточных границ, в том числе 16 граждан СССР. В одном туристском автобусе, прибывшем из Свердловска, был обнаружен тайник с медными листами общим весом более 5 тонн. Их стоимость — 114 млн. злотых. В вагоне международного поезда Ленинград — Варшава — Берлин было изъято 500 кг хромоникелевых слитков.

Но самый удивительный «улов» выпал на долю автономного инспектора, дежурившего на автострате Белосток — Варшава. При проверке «Лады» с литовскими номерами он обнаружил... 2 бивня мамонта, длиной 260 и 156 сантиметров, с трудом уложенных в машину.

(ТАСС)



Академический театр оперы и балета им. Н. Г. Чернышевского. — «ЮНОНА» и «АВОСЬ». 18-ХІ — ИВАН СУСАННИН. В 19. Театр юного зрителя. — ВЕЧНЫЙ МУЖ. В 19. 18-ХІ — СЧИТАЮ ДО ПЯТИ В 18. На малой сцене 18-ХІ — ШИШУРОК. В 19. Театр кукол «Теремок». 18-ХІ — ДАМА СЛАВАДА БАГАЖ. В 11. 14.

Победа. Красный зал. — СЕНЬОРУ НАКОНЕЦ-ТО ИЗНАСИЛОВАЛИ. В 9.40, 11.40, 13.40, 15.40, 17.40, 19.40. Спальный зал. — ГОРЕЦ В 10, 12.10, 14.20, 16.30, 18.40, 20.50. Зеленый зал. — НЕРАЗЛУЧНАЯ ПЯТЕРКА. В 9.30. СЕНЬОРУ НАКОНЕЦ-ТО ИЗНАСИЛОВАЛИ. В 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.40.

Центральный. — ЛОВКИЕ ДЕВОЧКИ. В 9.30, 11.30, 14.18, 18.10, 20.10.

Экран. — НЕТ ВЫХОДА. В 12.14.18, 18.20, 20.10.

Искра. — СЕКРЕТНЫЙ УКАЗ ИМПЕРАТОРА. В 12.14.18, 18.10, 20.10.

Пионер. Большой зал. — СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВИРУС. Малый зал. — ЧЕТЫРЕ ЖЕЛАНИЯ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ БЕЛЫЧОНКИ МИКИ УРОКИ В КОНЦЕ ВЕСНЫ.

Саратов. — МОРОЗКО. В 10. СЕКРЕТНЫЙ УКАЗ ИМПЕРАТОРА. В 12.14.18, 18.10, 20.10.

Ударник. — СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ. В 10, 12, 14, 16, 18.10, 20.

нередко можно услышать о коллеге, которого внезапно поразила инфаркт. В лучшем случае он уезжает в больницу. Ну, а в третьих, «менеджеры, беспокоящиеся о работе и после работы, умирают молодыми», — предупреждает нас Деил Карнеги.

«Счастье — это когда утром хочется на работу, а вечером — с работы», — сказал один мудрый товарищ.

Настоящему менеджеру всегда хватает рабочего дня. Навык эффективного использования рабочего времени — его важнейшее достоинство. Как обрести этот навык? Очень просто. Принять к сведению и потреблению рациональные методы организации труда. Они не претендуют на универсальность, но многие успешные руководители активно пользуются ими. Вот они.

1. Старайтесь ставить перед собой осязаемые цели, допускающие достижение промежуточных результатов. Не «выучить английский язык», а «каждый день учить по 10 новых слов». Не «стать бизнесменом», а «поступить на курсы, открыть дело, подобрать компаньонов...».

Придерживайтесь правила американских менеджеров: выполни сначала все важные дела, а потом неотложные. Делать неотложное вас толкает все время кто-то. Делать важное нужно вам самим, чтобы максимально реализовать себя в жизни и на работе и добиться успеха.

Сферы, в которых деятельность человека служит достижению важных целей, от которых в решающей степени зависят успех и удовлетворение собой в работе и личной жизни, в американской теории управления называются «ключевыми сферами».

Тот, кто считает ту или иную ключевую сферу чрезвычайно важной для себя, должен каждую неделю или в крайнем случае каждый месяц ставить перед собой конкретные, связанные с ней задачи, и обязательно планировать время на их осуществление.

2. Приступайте к работе с самого утра. Это способствует проуждению сил и дает высокие результаты. Прекрасно понимаю, как нелегко следовать этому принципу. Вечером всегда так много дел, а утром так хочется поспать. Но вспомните народную поговорку «Утро вечера мудренее». «Я никогда не достиг бы столь многого, если бы не использовал самое драгоценное для работы и творчества время — с 4 до 10 утра», — говорил великий русский живописец А. И. Куинджи. «Рано ложитесь, рано вставайте и неустанно рекламируйте себя», — на свой манер вторит ему легендарный специалист по рекламе Джеймс Уэбб Янг.

А. КОТОВ
Материалы подготовлены некоммерческим информационным агентством «Вотум-Выбор»

(Продолжение следует)

венца» — малый Совет. Необходимо отметить, что он был рожден в муках по-настоящему первых взаимных контактов между народными депутатами различных убеждений и политических ориентаций. Много надежд связывали депутаты с появлением своего детища. Миф о малом Совете заключался в том, что, по их мнению, небольшой по количественному составу (всего тридцать один депутат), в котором демократические силы в лице депутатской группы «Демократическая Россия» значительно увеличили свое представительство (девять человек, включая председателя Совета и его заместителя), малый Совет должен был оперативно решать в перерывах между сессиями вопросы, связанные с текущими проблемами избирателей.

Первое заседание малого Совета состоялось экстренно 16 октября 1991 года. Повестка дня нешуточная: «О необходимости приостановления статей 6 и 7 Закона РСФСР «О реабилитации репрессированных народов...». Правда, повестка дня заседания не обсуждалась и была для большинства членов Совета полной неожиданностью. Что же касается проектов решений, то до этой тайной кухни их формирования вообще немислимо добраться. Заготовка решений первого заседания появилась даже без привычного слова «проект». Выходило, таким образом, что членов Совета создавали, чтобы они выполнили небольшую формальность, подняли руки «за» и разошлись с чувством исполненного долга.

Но депутаты не растерялись от этих странностей — не такое видели! Все дружно потянулись к трибуне, каждому хотелось внести свою лепту в общее дело, но и тут всех подстерегала

го телефильма с интервью т. Прокопьева, обращенного к саратовцам, обсуждение начало двигаться уже в новом русле. В итоге в него был

ло появиться на свет, поэтому контроль был бы очень нехотат.

25 октября созывается второе заседание малого Со-

В порядке дискуссии

Малый Совет: миф или реальность

включен даже пункт, предложенный на седьмой сессии в известном «Заявлении» депутатской группы «Демократическая Россия» и признанный на сессии уважаемым председателем как неприемлемый. Суть его состояла в создании рабочей группы (с участием всех заинтересованных сторон) для переговоров по поводу всех практических действий по реализации Закона РСФСР «О реабилитации репрессированных народов...». Причем контроль над работой этой группы должны были осуществлять депутаты — члены малого Совета. Собственно, из-за неприемлемости этого предложения депутатская группа и была вынуждена покинуть зал заседания седьмой сессии. Удивительно, конечно: когда же утвердившаяся во всем цивилизованном мире практика переговоров заинтересованных и противоборствующих сторон стала неприемлемой?

Финал заседания малого Совета увенчался одним примечательным эпизодом: фраза о контроле со стороны депутатов, членов малого Со-

вета. В повестке дня уже восемь вопросов к рассмотрению, соответственно и восемь готовых проектов решений. Забавно, что приложения к этим решениям, которые зачастую и составляли их конкретную суть, депутатам малого Совета вообще роздано не было. К примеру, по вопросу «О введении на территории области дополнительных штрафов за нарушения отдельных правил дорожного движения». Приложение, в котором предлагались новые суммы штрафов, появилось только после настоятельных требований депутатов.

Оживление присутствующих вызвал ответ председателя Совета на вопрос: «Сформирована ли депутатская комиссия в соответствии с решением седьмой сессии по проблемам продовольственного обеспечения области?».

Оказалось, в эту комиссию вошли директор крупнейшего промышленного предприятия Саратова и другие лица, которые к продовольственным проблемам имеют весьма далекое отно-

зие
«По
ряд
кон
рат
(
ще
Со
обо
зак
и П
«по
нй
щ
чер
лей
орга
стан
ной
как
щ
тим
тели
вста
числ
стве
гани
ком
Д
ПК
ет
го
седа
та
вет
того
дезо

Подписка-92

Экологический вестник «Н

Здоровье населения нашей области напрямую зависит от здоровья окружающей среды. И то, и другое находится в критическом состоянии. Достаточно сказать, что наша область лидирует по онкологическим заболеваниям. Больны мы, больна природа. Чем больны и как лечить? Как ускорить выздоровление? Есть ли пути решения экологических проблем?

Да, они есть. Их видят общественность, ученые и депутаты, ставят конкретные задачи перед исполнительной властью, осуществляется госконтроль за соблюдением законодательства о природопользовании областным комитетом по охране природы.

А мы, дорогие читатели, призваны широко и правдиво довести до вас полную информацию о том, что мы имеем и что делается по улучшению экологии. Мы рассказываем в газете «Набат» о «горячих точках» в нашей области, как устраняются последствия безграмотного природопользования.

Сейчас так много изданий и в них так много всего — от «чернухи» до «порнухи» — что вы вправе спросить: а чем вы лучше? Наша газета дает не только негативную информацию, но и шаг за шагом, пусть медленно, но настойчиво раскрывает то хорошее, что делается в нашей области. Мы беремся устранить вашу экологическую безграмотность,

дадим широкую картину экологии района, страны, планеты. Мы дадим вам материал для души — о заповедных и уникальных уголках нашей области, о феноменах природы, подборки для ваших детей и полезные советы для садоводов, охотников, грибников, рецепты здорового образа жизни, советы хозяйкам.

Наше издание доступно вам. По сравнению с другими газетами «Набат» стоит дешевле: годовая подписка всего 4 руб. 80 коп. Мы хотим, чтобы вся эта информация дошла до широких слоев населения. Стоит только подписаться на наш саратовский экологический вестник «НАБАТ» в ближайшем отделении «Союзпе-

чати
и в
це
сед
все
«На
ком
науч
цен
ся
тер
тов
мис
нал
род
про

публикованной в «Саратовских вестях» 30 октября 1991 г. «Демократия: иллю-

Т: альность

же во-мотре-восемь-ений.ний к-ые за-их кон-ам ма-роздано-по но-терри-нитель-ушения-орожно-ожение-сь но-появи-настоя-депута-

Он предлагает следующее: реорганизовать малый Совет, добавив к нему не обозначенный ни в одном законодательном акте Союза и России так называемый «политический консультативный Совет» (ПКС), состоящий из руководителей, подчеркиваю — из руководителей каких-то политических организаций, органов представительной и исполнительной власти. Это не что иное, как замена избранной всеобщим голосованием представительной власти в лице Совета властью выходцев из числа администрации общественных, политических организаций и исполнительных комитетов.

Для чего же понадобился ПКС, даже, как утверждает-ся, с правом совещательно-го голоса, руководимый пред-седателем областного Сове-та или его заместителем? От-вет напрашивается один: для того, чтобы окончательно дезорганизовать работу об-

комис-иректора-шленных-ва и дру-к продо-облемам-ое отно-

председатель обвинил в том, что мы рвемся к власти. Да, это правда, демократы, в числе которых в основном рабо-хоты из творческой интел-лигенции — в общем, не-имущие — рвутся к власти. Мы, волею наших избирате-лей, для того и пришли во властные структуры, чтобы решительно взять власть в свои руки. Она нам нужна для того, чтобы в наше труд-ное время обеспечить до-стойную жизнь таких же, как мы.

И если последняя наша надежда — малый Совет — не начнет конструктивно ра-ботать, то и областному Со-вету в целом ничего не оста-ется, как быть распушенным. Считаю, что для нормальной работы малого Совета нуж-но:

1. Отвергнуть идею со-здания политического кон-сультативного органа вла-сти как антиконституцион-ную.
2. Сформировать из де-путатов, намеченных седьмой сессией областного Совета для работы в Совете на по-стоянной основе (восемь че-ловек), рабочую группу для подготовки заседаний малого Совета.
3. Включить в повестку дня заседаний малого Совета все вопросы, предложенные депутатами и депутатскими группами и комиссиями, тре-бующими безотлагательного решения.
4. Работа малого Совета должна широко освещаться в средствах массовой инфор-мации.

В. АЛЕКСАНДРОВ, председатель постоянной комиссии по вопро-сам гласности, член ма-лого Совета, народный депутат областного Со-вета народных депута-тов, председатель ре-дакционного совета га-зеты «Саратовские ве-сти»

«Набат»

чати» (индекс газеты — 53746), и вы приобретете в нашем ли-це доброжелательного собе-седника, готового ответить на все ваши вопросы. Издателями «Набата» являются областной комитет по охране природы, научно-производственный центр «Ареал». Газета издает-ся при самом горячем и заин-тересованном участии депута-тов областной постоянной ко-миссии по экологии и рацио-нальному использованию при-родных ресурсов. Подписка проводится до 1 декабря.

Л. ЗЛАТОГОРСКАЯ, редактор саратовского экологического вестника «Набат»

ИДЕИ ОСТАНУТСЯ НЕПРЕЛОЖНЫМИ

Третьей конференции Совет-ского фонда культуры, открыв-шейся сегодня в столице, пред-стоит решить дальнейшую судь-бу этой общественной органи-зации. В повестке дня вопрос об изменении прежней струк-туры фонда как уже не соответ-ствующей современным жиз-ненным реалиям. Участники конференции должны опреде-лить новый статус фонда, ко-торый, кстати, получит и иное название. Однако идеи СФК, рожденного 5 лет назад по ини-циативе академика Дмитрия Ли-хачева, останутся непреложны-ми — объединять людей, желаю-щих помочь отечественной куль-туре.

практического журналиста состо-ится 16 ноября 1991 г. в 17.00 в помещении Дома офицеров (ул. Коммунарная, 18).

Справки по телефону 24-64-60.
23 ноября в 10 часов правле-ние союза жилищно-строитель-ных кооперативов г. Саратова в зале Фрунзенского исполкома (ул. Дзержинского, 13/15) про-водит очередное занятие постоян-но действующего правового семинара для актива ЖСК по проблемам финансовой работы и новым должностным окладам работникам ЖСК в условиях рыночных отношений. 30 нояб-ря в 10 часов там же правление союза ЖСК приглашает на сове-щание руководителей строящих-ся ЖСК.

Саратов. — МОРОЗКО. В 10 СЕКРЕТНЫЙ УКАЗ ИМПЕРАТО-РА. В 12. 14. 16. 18. 20. Ударник. СЧАСТЛИВЫЙ ВМЕСТЕ. В 10. 12. 14. 16. 18. 20.

Темп. — НЕВИДИМЫЙ ВРАГ. В 10. 12. 14. 16. 18. 20. Космос. — ВИБАТ. ГАРДЕМА-РИНЫ В 16.30. 19. Красноармеец. — НЕВИДИ-МЫЙ ВРАГ. В 12. 14. 16. 18. 20. Мали. — ДВОЕ ЗАКЛЮЧЕН-НЫХ. В 16. 18. Дворец культуры «Россия». — ВРАГ. В 14. 16.30. 19. Дворец культуры «Мир». — ГОЛУБОЙ ГРОМ. В 17.30. 20. Дворец культуры «Рубин». — ДУША МОЯ. В 18. 20.30. Гран Мишель (91-09-37). — ДИКАРЬ В 18.15. ЛЮБОВНЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ БЛОНДИНКИ (М. Форман). В 20.30.

ТВ



ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

- 7.30 — Утро.
10.05 — ...До 16 и старше.
10.50 — Мультфильм.
11.10 — Премьера коротко-метр. худ. телефильма «Семья».
11.35 — Играет Московское трио.
12.00 — «Служенье муз не терпит суеты».
13.00 — ТСН.
13.10 — Ожерелье восточных легенд.
13.45 — Док. телефильм.
16.15 — «Филипп Траум». Худ. телефильм. 2-я серия.
17.20 — Играет камерный оркестр «Виртуозы Москвы».
17.50 — Фильм — детям. «Встречи на Медве». Худ. теле-фильм.
19.00 — Украина идет к вы-борам президента.
19.30 — ТСН. Международ-ный выпуск.
19.45 — Минуты поэзии.
19.50 — Человек и закон.
20.35 — Премьера коротко-метр. худ. телефильма «Семья».
21.00 — Вид представляет. «Поле Чудес».
22.00 — Информационная программа.
22.40 — «Вид» представл-ет. В перерыве — ТСН.
02.25 — Мультфильмы для взрослых.
02.50 — «Танцы, танцы, тан-цы». II Международный кон-курс исполнителей балльных танцев «Россия-91».

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

- Передачи ЦТ
9.00 — Гимнастика.
9.15 — Английский язык. 1-й год обучения.

Погода



По данным Саратовского об-ластного центра по гидроме-теорологии, сегодня по области ожидается облачная с прояс-нениями погода, местами ту-ман. Ветер южный 3—8 м/сек. Температура воздуха по обла-сти от плюс 2 до плюс 7 гра-дусов, в Саратове от плюс 3 до плюс 5 градусов.
На последующие двое суток ожидается переменная облач-ность с прояснениями, преим-ущественно без существенных осадков, местами туман. Ветер юго-восточный 3—8 м/сек. Тем-пература воздуха ночью от ну-

- 9.45 — Английский язык.
10.15 — Разминка для эруди-тов.
10.45 — Док. фильм.
11.15 — Мультфильм.
11.20 — Мир денег А. Сми-га.
12.00 — Криминальный ка-нал.
12.55 — Музыкальная ко-лекция.
13.15 — «К-2» представл-ет...

Передачи ЦТ

- 14.00 — «Стратегия риска». Худ. телефильм. 3-я серия.
15.10 — Премьера док. те-лефильма. «Миссия «Золотой век». Фильм 3-й.
15.35 — К. Гоцци «Любовь к трем апельсинам».
★ 18.00 — Мультфильм.
★ 18.10 — «5-й канал».
★ 18.55 — Телефильм.
★ 19.05 — Как выжить в ус-ловиях рынка? Проблемы здра-воохранения, образования, культуры.
20.00 — Личное мнение.
★ 20.10 — «Сцена и зал».
«Марина».
20.55 — Реклама.
21.00 — Вести.
21.20 — «Спокойной ночи, малыши!»
21.35 — Премьера 6-серий-ного док. телефильма «Вторая русская революция». 2-я серия.
22.30 — Музыкальная ко-лекция.
22.40 — На сессии Верхов-ного Совета РСФСР.
23.10 — Вечер театрального капустника. В перерывах: 23.55 — Реклама, 24.00 — Вести.

Радио



6.30 Время и мы. 14.00 Пого-да. 19.00 Встречи. события, мнения. 19.45 Репортажный вест-ник.

ля до минус 5 градусов, днем от минус 1 до плюс 4 граду-сов.

14 ноября радиационный фон в районе авиазавода г. Сарато-ва составил 14 микроРентген в час, в районе гостиницы «Са-лют» г. Балакова — 11, что соответствует естественному радиационному фону.

На Волге



Уровень реки у Саратова вчера был на отметке 4,93 мет-ра выше нуля графика. За сутки уровень понизился на 2 сантиметра. Температура воды 3,8 градуса.

БИБЛИОТЕЧКА ПРАКТИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

- ГОСТЬ ПОВОЛЖЬЯ. — южная культура на саратовском огороде.
- ВАМ ПОМОЖЕТ РЯБИНА. — советы фитотерапевта.
- ОРИГИНАЛЬНО И ДЕШЕВО. — как украсить трикотаж.
- ХОТЯ ДО ВЕСНЫ ДАЛЕКО. — рассказ о богине Леле.

...В огороде



Сегодня мы начинаем серию материалов, знакомящих садоводов и огородников с редкими культурами. О чем написать в следующий раз, нам подскажут ваши письма.

Познакомьтесь: батат

Тающие во рту оранжевые помтики жареного батата по вкусу напоминают картофель, отварные — похожи на банан. Хотя сравнения эти относительны, потому что батат имеет и оригинальный вкус, и лишь ему присущие достоинства. Культура эта пришла к нам из стран с тропическим и субтропическим климатом.

Клубни батата — это утолщения корней, поэтому более правильно называть их корнеплодами. Они не имеют глазков, и ростки развиваются из скрытых почек, имеющих на поверхности подземного вегетативного органа. В зависимости от сорта клубни по форме могут быть шаровидные, чаще удлиненно-веретеновидные, а по окраске — белые, розовые, кремовые, бледно-желтые, оранжевые. Основную часть сухого вещества в клубнях составляют крахмал и сахара (преимущественно глюкоза). По химическому составу батат близок картофелю, но по углеводам значительно его превосходит. Калорийность клубней при варке повышается. Бататовая мука достаточно сладкая. Если ее смешать с пшеничной мукой, то можно выпекать печенье, пряники без добавки сахара.

Стебли батата в свежем, сушеном, засилосованном виде — хороший корм для сельскохозяйственных животных, по питательности приравнивается к люцерне и клеверу.

Прочитав однажды об этой замечательной культуре, наш земляк Александр Никитич Недовесов решил проверить — может быть, батат приживется в Поволжье? Выписал с юга черенки, укоренил, а весной высадил в грунт. Успех эксперимента послужил началом своего рода «бататовой болезни». С той поры Александр Никитич буквально уговаривая своих близких, друзей, знакомых заняться выращиванием батата, раздавал всем желающим черенки. А когда десятки пустивших корни черенков, которым не хватило места на подоконнике стандартной квартиры, оказались под угрозой гибели, позвонил в редакцию: «Помогите найти огородников-любителей, желающих разводить батат, ведь это совсем не сложно».

Черенки, укорененные в горшочках с осени, всю зиму могут провести на подоконнике. Батат растет лианой, очень декоративен, может цвести белыми или сиреневыми «граммофон-

чиками». Весной, в марте, лиану режут на черенки длиной до 3-х почек и укореняют в горшочках, примерно как и помидорную рассаду. В мае черенки высаживают в грунт. Батат неприхотлив, засухоустойчив, не поражается колорадским жуком. Чтобы собрать хороший урожай, достаточно 1—2 выращенных за зиму лиан. Размножается батат и клубнями, как картофель. В этом случае клубень лучше порезать на куски длиной 5—6 см и высаживать весной в глубокий ящик с землей, затем рассаду — в грунт. Но, по словам Александра Никитича Недовесова, размножение черенками проще и экономнее. Все, кого заинтересовала эта культура, могут обратиться к нему по домашнему телефону: 25-26-44. Ну, а те, кто вырастит первый урожай, смогут приготовить из батата:

Котлеты. На 1 кг батата — 2 яйца, 4 столовые ложки муки, 100 г растительного масла, 200 г сметанного соуса, 1 столовая ложка сливочного масла.

Очищенный батат варить в подсоленной воде. Воду слить, батат горячим протереть или размять. В полученную массу добавить сливочное масло, яйцо, немного муки или манной крупы, все это тщательно перемешать, разделить на шарики, обвалить в муке или панировочных сухарях, придать форму котлет и обжарить на растительном масле с обеих сторон. Подавать со сметанным соусом.

Ватрушки из батата с творогом. Потребуется 400 г батата, 4 столовые ложки муки, 2 столовые ложки топленого масла, 150 г творога, 3 яйца, 2 столовые ложки сахарного песка.

Батат сварить, протереть, добавить муку, сырое яйцо, масло и перемешать. Массу раскатать толщиной 2 см, нарезать кружочки и уложить их на лист, смазанный маслом. В середине каждого кружочка сделать углубление, в которое положить начинку из протертого творога, сахара, яйца. Ватрушку смазать яйцом и выпекать в духовке. При подаче на стол полить топленым маслом.

Сырники бататовые с творогом и сметаной. Для приготовления блюда надо иметь: 300 г батата, 300 г творога, 2 яйца, 5 столовых ложек муки, 3 столовые ложки топленого масла, полстакана сметаны, 3 столовые ложки сахара.

Сваренный батат протереть, добавить творог, сырое яйцо, сахар, муку. Все перемешать, массу взбить, разделить на шарики, жарить до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

Манты с бататом. Взять 400 г батата, 200 г муки, 40 г топленого масла, 100 г лука, 50 г нутряного сала, соли и черного перца по вкусу.

Фарш готовят так: очищенный батат режут на мелкие кусочки, добавляют накрошенное сало, слегка обжаренный лук, перец, соль.

Крутое пресное тесто поделить на кусочки по 20—25 г, каждый раскатать в тонкую круглую лепешку. На середину лепешки положить фарш и края теста защипнуть. Готовые манты укладывают на смазанные жиром решетки кастрюли-мантышницы и ставят в кипящую паровую кастрюлю, плотно закрыв сверху. Готовые манты поливают сметаной или подсолнечным маслом и посыпают перцем.

Fito



Сегодня наш фитотерапевт Наталья ДАНИЛОВА рассказывает о целебных свойствах шиповника и рябины. Их настои и отвары полезны каждому.

От сорока болезней

Шиповник — витаминный чемпион: не знает себе равных среди плодовых и ягодных растений по содержанию витаминов С и Р. Аскорбиновой кислоты (витамин С) в его плодах в 10 раз больше, чем в лимоне и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Шиповник применяется при пневмониях, холецистите, атеросклерозе, нефрите, язвенной болезни. Сочетание в шиповнике витаминов С и Р с микроэлементами (железо, марганец, медь, кобальт) способствует положительному действию на кроветворную функцию. Препараты из плодов шиповника способствуют очищению органов и тканей (сердце, кишечник, печень, скелетные мышцы) от токсических веществ, когда они там накапливаются. Очень важна в ситуации экологического неблагополучия способность препаратов из плодов шиповника активизировать барьерную функцию лимфатических узлов и возрастание их роли в защитных реакциях организма.

При недостатке витаминов можно употреблять сироп из плодов шиповника. Из шиповника готовят настои, он входит в состав витаминного чая. Не вредно ли постоянно пить настой шиповника? Когда много свежих ягод, фруктов, овощей, зелени, необходимость пить шиповник отпадает сама собой. Другое дело зима и весна. В это время настой плодов шиповника становится прекрасным средством предупреждения гиповитаминоза С, и все же, постоянно употребляя настои, надо знать меру. Чтобы обеспечить суточную потребность в витаминах С и Р, а так же каротине, достаточно всего 2—3 плодов в день.

Препараты шиповника обычно хорошо переносятся. Тем не менее, бесконтрольное применение недопустимо. Осторожность следует соблюдать людям с тромбофлебитами, эндокардитами и недостаточностью кровообращения. Они должны применять препараты из плодов шиповника с разрешения и под наблюдением врача.

Вы можете обеспечить себя плодами шиповника сами, если посадите его у себя на дачном участке. С куста сортового шиповника можно собрать до 2—4 кг. Постарайтесь посадить высоковитаминные сорта, у которых чашелистики остаются торчком в отличие от низковитаминных, у которых они прижаты к стенке плода, опущены вниз.

Рекомендуется собирать зрелые не поврежденные болезнью плоды до наступления полной зрелости, когда они еще твердые, но уже имеют ярко-красную или ярко-оранжевую окраску. Собирать нужно до первых заморозков, так как морозы и оттепели способствуют разрушению витамина С. При сборе не обрывайте чашелистики, они предохраняют плоды от порчи.

Сушить плоды можно в сушилках или электродуховках с приоткрытой дверцей при температуре 80—85°, не допуская перегорания. У хорошо высушенных плодов шиповника кожица при сдавливании не мнется, а пружинит. Пересушенные плоды крошатся.

НАСТОЙ ШИПОВНИКА

1 столовую ложку целых плодов залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут в закрытой эмалированной

кастрюле. Затем оставить на сутки. Посуда должна быть тщательно закрыта, так как доступ воздуха ускорит разрушение витамина С. Через 1 сутки настой процеживают и принимают по 1/4—1/2 стакана 2 раза в день.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ

Промытый изюм измельчают, заливают кипятком (в соотношении 10:100 мл), кипятят 10 минут, отжимают, процеживают и добавляют настой шиповника, приготовленный вышеописанным способом.

ПЮРЕ

Из промытых и перебранных плодов удаляют семена, складывают их в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала верхний слой, и варят в закрытой кастрюле до размягчения. Протирают через сито и добавляют сахар (150—200 г на 1 кг полученного пюре), после чего, размешав сахар, вновь доводят до кипения, раскладывают в подготовленные банки и закрывают крышками с помощью машинки для домашнего консервирования.

СИРОП

Плоды шиповника заливают горячей водой и кипятят, помешивая, 20 минут. Затем массу отжимают через 2—3 слоя марли и полученный сок отстаивают сутки. Затем прозрачный слой сливают, добавляют сахар в соотношении 1:1,5 и варят, пока не получат густой сироп.

КИСЕЛЬ

Сушеные плоды сначала толкут в ступке и в виде порошка подсыпают в кипящую воду. Кипятят 20 минут. Отвар процеживают через три слоя марли, чтобы не проникли волоски, добавляют необходимое количество кипятка, сахар

и немного уксусной эссенции. Смесь нагревают до кипения, после чего в нее добавляют разведенный в воде крахмал. Такой кисель — вкусное диетическое блюдо.

РЯБИНА

С давних времен используется в народной медицине рябина. Применяют рябину как поливитаминное средство. Свежие плоды перерабатывают на витаминный сироп, сухие входят в состав витаминных сборов. Используется рябина и как желчегонное средство. Сухие плоды и сок из свежих ягод могут быть полезны при гипертонической болезни. В народной медицине водный отвар сухих толченых плодов используют при отложении солей, остеохондрозе, ревматизме, подагре, камнях в почках, при болезнях печени, для улучшения обмена веществ и снижения артериального давления. В таджикской народной медицине полагают, что ягоды рябины способствуют хорошему настроению, укрепляют организм, полезны при головных болях, кашле, поносах.

Плоды рябины горьковато-терпкие, поэтому их часто собирают после первых заморозков (в октябре), когда они приобретают приятный вкус. Но чтобы полнее сохранить полезные для человека вещества, лучше собирать плоды зрелыми до заморозков, уже с августа месяца. Зрелые плоды проявляют в течение нескольких дней на солнце, а затем сушат при температуре 50—60°, разложив ягоды тонким слоем на решетках.

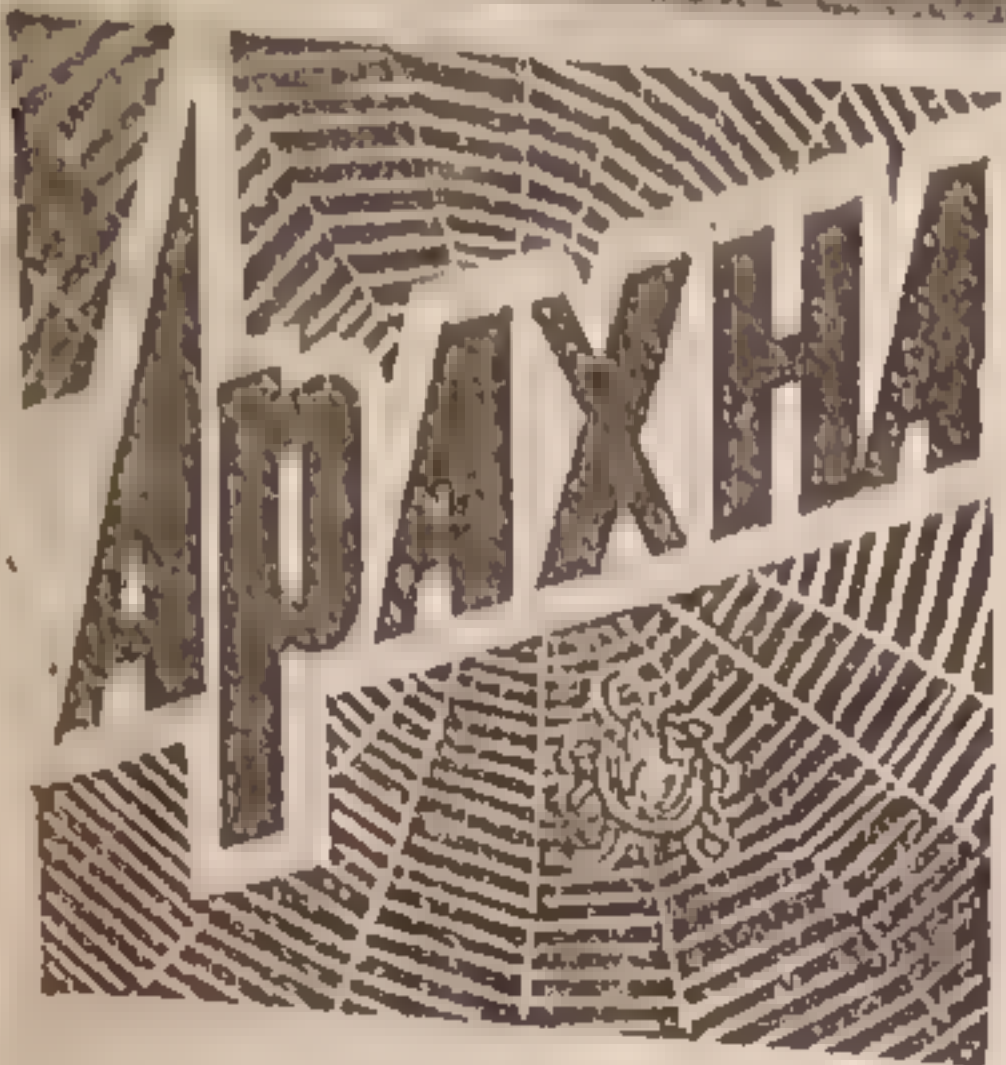
Можно хранить ягоду свежей, заморозив ее или залив водой (через месяц воду нужно менять).

Заготавливая ягоды, не забудьте оставить часть рябины на кустах — пригодится дроздам — рябинникам, снегирям и другим птицам.

НАША ПЕРЕПИСКА

Читательница Э. Довлатова спрашивает, как можно проконсультироваться у фитотерапевта и где взять необходимые травы. Наталья Александровна Данилова работает в научно-лечебном объединении

«Союз — Биомед» при СМН, записаться к ней на прием, где вы сможете получить рекомендации и необходимые травы, можно по понедельникам с 14.00 до 16.00 в помещении Дома офицеров,



В прошлом, первом, выпуске «Арахны» мы говорили с вами об украшении трикотажа. Сегодня рассказ о других видах отделки. Рубрику ведет Галина Долгополая.

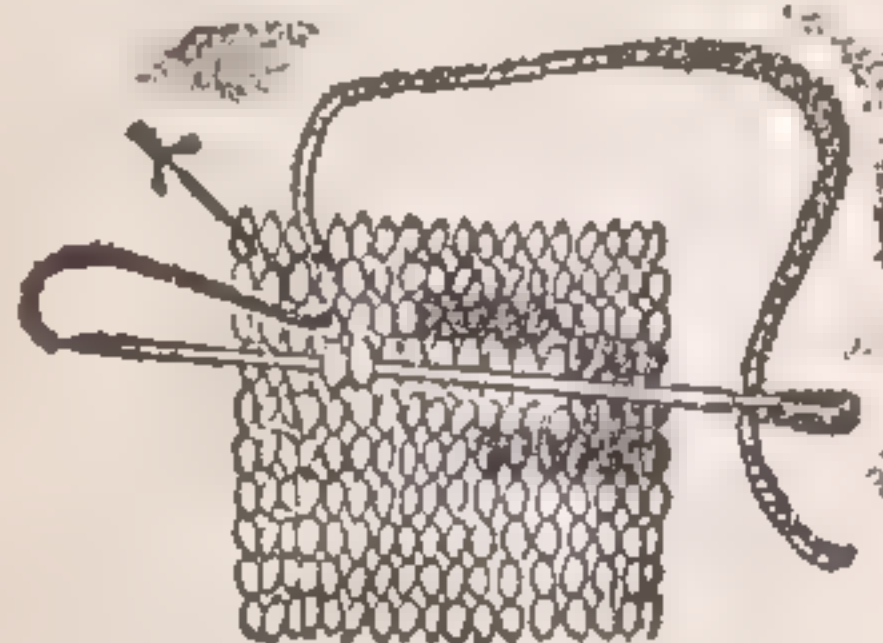
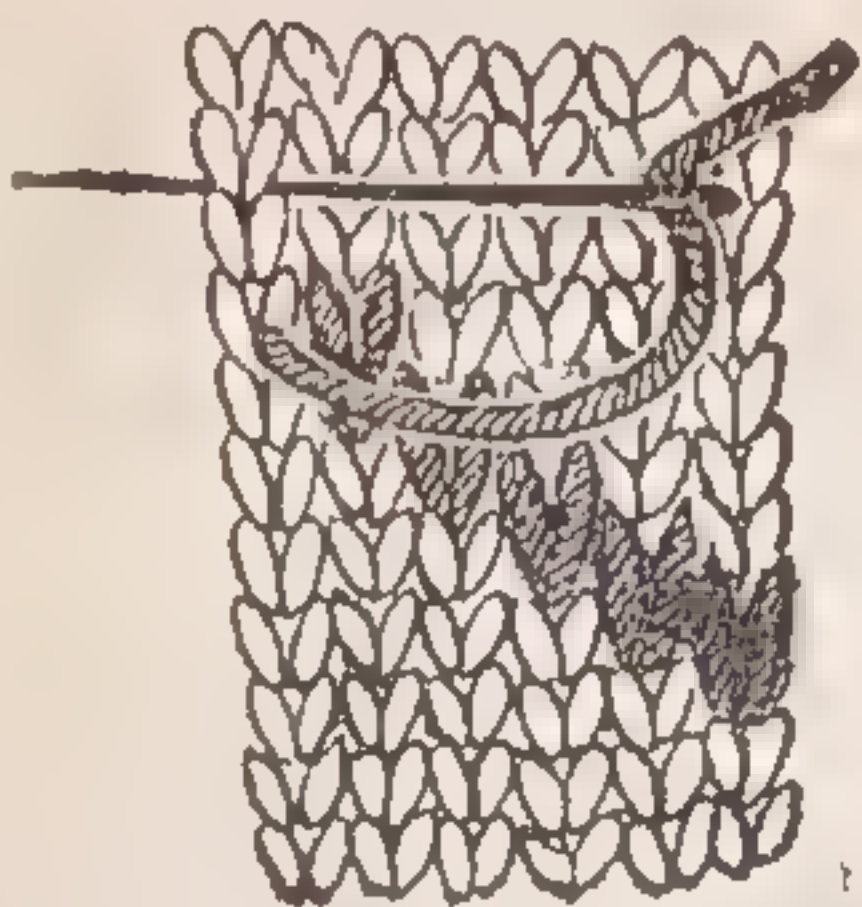
Украшаем трикотаж

«РОКОКО» —

такая вышивка хорошо смотрится на перчатках, кофточках в сочетании с несложными ажурными или рельефными рисунками. Исполняется штопальной иглой. Нить закрепляется на изнанке полотна. Иглу выводим на лицевую сторону и делаем стежок «назад иголкой». Не вынимая иглу из полотна, обвиваем несколько раз конец ее нитью и, придерживая витки пальцем левой руки у полотна, вытягиваем иглу. Выбираем нужное направление для укладки стежка и вкалываем иголку в полотно, выводя иглу на изнанку — витки закреплены. Точно так же выполняются последующие витки, которые укладываются в форме розочек, листиков.

ШОВ «ПЕТЛЯ» —

имитирует вывязанный орнамент. Стежок точно соответствует трикотажной петле. Нить закрепить на изнаночной стороне изделия, а затем, точно следуя схеме вышивки, выводим иглу на лицевую сторону в основании первой петли, затем, обхватив основание выше-расположенной петли, ввести иглу на изнаночную сторону по другую сторону петли в ее основание. И так как бы обвиваем петлю за петлей по схеме орнамента. Стежок можно увеличить в высоту до 2-х петель. Стежок начинается в основании одной петли, захватывается основание петли, расположенной над этой петлей через ряд, и возвращаемся в основание первой петли.



БУСИНКИ НА ТРИКОТАЖЕ

Вышивка и вязание с бусинками, бисером и металлическими блестками — модное направление в трикотаже. Кофта может вязаться с бусинками или бисером, если они не заполняют определенного контура, а разбросаны по всему трикотажному полотну. Для этого перед началом вязания наденьте бусинки на нить, из которой собираетесь вязать, и вяжите, проталкивая бусинки по нити. Там, где необходимо ввести бусинку в полотно, подтяните бусинку по рабочей нити к спицам и провяжите петлю вместе с бусинкой. Бусинка должна располагаться на стенке петли. Провязывая в следующем ряду эту петлю с бусинкой, обратите на это внимание. Если бусинка окажется на дужке петли или

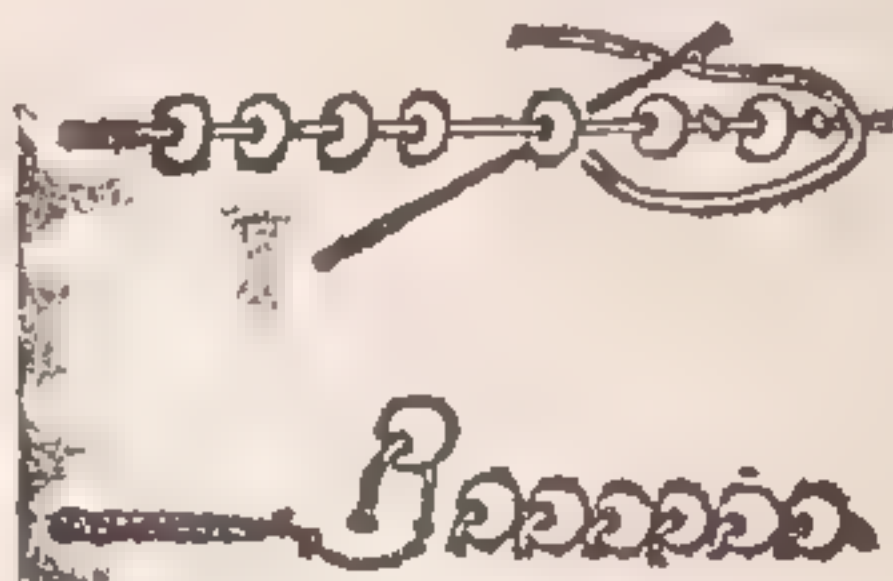
на протяжке между петлями, то будет утопать в полотно и выходить наизнанку трикотажа. Если у бусинок маленькое отверстие, подбирают по цвету тонкую нить и нанизывают бусинки. В этом случае вяжут с 2-х нитей — основной и тонкой с бусинками.

Вышивают бусинками в том случае, если место для них ограничено контуром или они сгруппированы в нескольких местах. В таком случае бусинки или бисер нанизывают на нить, подобранную по цвету. И начинают закреплять эту нить после каждой бусинки к полотну. Можно каждую бусинку нанизывать после каждого стежка.

Металлические пластинки также вяжутся в полотно и пришиваются, как и

бусинки, нанизанные на нить по контуру рисунка, закрепляя нить после каждой пластинки. В данном случае особенно необходимо обратить внимание на подбор цвета нити, так как в блесках всего одна дырочка и нить заметна на пластинке. Разбросанные блестки можно прикреплять бисером. Для этого, закрепив нить на изнанке полотна, выводите иглу на лицевую сторону, надеваете на нить пластинку, за ней бисеринку (прозрачную или по цвету пластинки) и возвращаете иглу в отверстие пластинки и на изнанку полотна. Подтяните и закрепите нить на изнанке и только после этого переходите к следующей пластинке, чтобы бусинка не провисала на ослабленной нитке.

Вышивка, аппликация, бусинки и блестки очень хорошо дополняют друг друга. В сочетании с орнаментом придают ему законченность, делают его более нарядным, естественным и праздничным.



ВАМ ИЗВЕСТНО, ЧТО...

Шерстяной трикотаж стирают в обильной мыльной пене при температуре не выше 40—45 градусов. Для умягчения воды применяется нашатырный спирт (3 столовые ложки на ведро воды).

Окрашенные трикотажные изделия обычно стирают без предварительной замочки.

Для стирки плотных трикотажных изделий можно применять водный отстой горчицы: на ведро воды берут 100—150 граммов сухой горчицы, которую затирают в тесто, кладут в марлевый мешочек и размешивают в горячей воде. После охлаждения до 40—45 градусов жидкость сливают с образовавшегося отстоя и используют для стирки. Выстиранное изделие прополаскивают в теплой, а затем в холодной воде. Таким же методом можно стирать и окрашенные трикотажные изделия.

Хорошие результаты да-

ет стирка шерстяных трикотажных изделий, как цветных, так и неокрашенных, в отваре белой фасоли. Для этого разваривают один килограмм фасоли в 5 литрах воды. Полученный отвар процеживают через полотно и при температуре 40 градусов стирают в нем изделия, после чего промывают их в теплой воде, отжимают и сушат.

Выстиранные и прополасканные в теплой воде вещи отжимают, не выкручивая, затем на несколько минут туго закатывают в мохнатое полотенце, после чего, расправив и придав нужную форму, раскладывают на мягкой ткани для сушки. Места, связанные в резинку, не следует растягивать.

Вязанный платок после стирки растягивают на раме или кладут на разостланную на полу мягкую ткань и, аккуратно вытянув зубцы, накалывают ихержавеющими булавками.

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,
председатель редакционного совета
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53674
Газета выходит 5 раз в
неделю. 260 номеров в
год. Имеет приложение
«Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —
областной Совет
народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
справки по письмам — 410730
объявлений издательства — 24-17-5
«Вести» — 26-08-90.



Мы продолжаем рассказ о поросенке Вильбуре, написанный американским писателем Э. Б. Уайтом. Ждем ваших рисунков - иллюстраций, надеемся, вы не забыли, что вас ждет приз.

Паутинка Шарлотты

Часть 3. Побег

— Я могу увидеть все это, — воскликнул Вильбур. Он подпрыгнул, пробежав несколько шагов, остановился и, вдыхая запахи полудня, огляделся вокруг, а затем ринулся в сад. Остановившись в тени яблоньного дерева, он рьяно пятачком землю и чувствовал себя абсолютно счастливым. Но в это время жена дяди Хомера выглянула в окно кухни и закричала: «Хомер, поросенок убежал, он в саду под яблоней».

— Ну, сейчас начнется, — подумал Вильбур. Гуси подняли шум: «Беги, беги, беги вниз, к деревьям, — лопотали они, — тебя не найдут, не найдут в лесу». Хозяинский спаниель услышав шум и бросился в погоню. Хомер и его помощник Ларви бежали к Вильбур. Поросенок не знал, что ему делать. Лес был так далеко, возможно, он просто не успеет до него добежать, да и оказаться в лесу одному Вильбур не хотелось.

— Окружайте его, Ларви, — сказал Хомер, направляясь к амбару, — осторожно, не напугайте, а я принесу ведро объедков.

Вест о побеге Вильбура быстро облетела обитателей амбара. Интерес к событию был велик: еще никто не сбегал с фермы Хомера. Гуси прокричали новость стоявшим поблизости коровам, те передали овцам, лошади поводили ушами, пытались расслышать подробности.

Вильбур окончательно растерялся. Казалось, все бросился за ним в погоню. Он метался, не зная, в какую сторону бежать. «Если это называется быть свободным, — отчаявшись, подумал он, — лучше всю жизнь провести за изгородью». Спаниель был уже совсем близко, с другой стороны приближался Ларви, а навстречу с ведром в руках шел Хомер.

— Это ужасно, — подумал Вильбур, — почему же Ферри не идет? — И неожиданно он разрыдался.

— Не стой на месте, тебя нагонят собаки, — кричали гуси, — беги в лес!

— Следи за Ларви, — советовали коровы.

— Беги от хозяина, — блеяли овцы.

— Прыгай, прыгай, — гоготали петухи.

Бедный Вильбур вовсе не хотел быть центром внимания, он не убежал, не прыгал, а стоял и рыдал. В конце концов, это был просто маленький поросенок, совсем ребенок, он мечтал об одном, чтобы рядом оказалась Ферри и взяла его на руки.

Дядя Хомер подходить все ближе и ближе, у него было ведро, полное еды. Вильбур поднял пятачок и понюхал. От ведра вкусно пахло молоком, картофельной кожурой и кукурузными хлопьями, оставшимися от завтрака.

— Пошли, поросенок, — сказал Хомер, и Вильбур потянулся к ведру.

— Нет, нет, нет, — кричали гуси, — это старый трюк, Вильбур. Тебя пытаются заманить в ловушку, ты по-

теряешь свободу, ее не заменит ведро с объедками.

Но Вильбур не обращал на них внимания. Дядя Хомер зашел за ограду и вылил еду в корыто. Вильбур с удовольствием принялся пить молоко, радуясь возвращению домой. А Ларви в это время забивал гвоздями оторвавшуюся доску ограды.

— Да ты настоящий поросенок, — сказал Ларви, стегнув Вильбура веткой по

спине.

— Ничего, теперь он будет молодцом, — возразил дядя Хомер.

Вильбур с удовольствием слушал эти слова. От теплого молока он чувствовал себя умиротворенным и сонным. Было время послеобеденного отдыха.

— Я, пожалуй, еще молод, чтобы жить в большом мире в одиночку, — подумал он, укладываясь спать. (Продолжение следует)

Леля — весна

Долгожданную Весну люди всегда встречали с большой радостью. Испросив разрешения звать, звать кликать Весну у ее матери, богини плодородия и брака Лады, древние славяне пели заклинательные песни, устраивали праздники. В старину на полотенцах, которые всегда вышивали магическими узорами, нередко можно было встретить изображение возвращающейся к людям Весны. Представляли ее верхом на коне. За спиной всадницы соха, которой пахали под посевы землю, на голове кокошник, одной рукой она держит повод, другая поднята вверх.

К богине - Весне у людей было особое отношение. Ее ждали как избавление от суровой бесплодной зимы. Ласковое весеннее солнышко, первая нежная зелень, трогательные детеныши зверей и птиц, появляющиеся на свет весной, помогали людям представить себе эту богиню. Вечно юная, несущая жизнь и радость, имела она свое особое имя — Леля (Лёля, Ляля). Вероятно, имя это можно перевести просто — «дочь». Вспомните, ведь детская колыбелька называется «люлькой», а ласково, бережно относиться к ребенку значит «лелеять» его. В старину ребенка называли «лялей», «лялькой».

Чтобы доставить радость богине Леле, 22 апреля

проводили девичий праздник «ляльнички». Выбиралась самая красивая девушка в селе, она-то и должна была играть роль Лели. А чтобы девушка — Леля еще больше была похожа на настоящую богиню — Лелю, ее сажали на дерновую (земляную) скамью, потому что для богини скамьей была вся расцветающая земля. Девушка восседала на скамье в красивом венке из цветов, рядом с ней клали подарки — хлеб, сыр, масло, яйца, кувшины со сметаной и молоком, у ее ног лежало много цветочных венков. Все девушки деревни водили хороводы вокруг своей «Лели», они прославляли ее как подательницу урожая.

В честь Лели и ее матери Лады на самом высоком месте села славяне зажигали костры. Высота пламени самого большого костра иногда достигала 7 метров. Это был костер, посвященный богиням. Он — символ тепла весны, которое с каждым днем все сильнее разгоралось в природе. Пепел из него считался целебным, священный. Вокруг основательного костра зажигали и другие костры. Вокруг костров водили хороводы, разбрасывали горящую бересту, пели: «Лила, гори, жито роди!».

Н. ТРОИЦКАЯ

★ Страницу подготовила Ольга БАКУТКИНА

Огородники делятся опытом

Научились совмещать посевы

Супруги Шапошниковы из Волгоградской области с одной площади получают урожай четырех овощных культур. Для этого участок, отведенный под огород, они размежевывают на грядки шириной в 80 см и длиной до 4 м каждая. Между грядками оставляют дорожки для прохода шириной 40 см. На одной из грядок по периметру рано весной сеют строчку редиса и одновременно с ним, отступя от борта грядки 10 см, сеют строчку моркови, затем, отступая от моркови на 15-20 см, высаживают ряд скороспелой белокочанной или кормовой капусты. Сажают капусту друг от дружки на расстоянии 30 см.

Когда урожай редиса снят, посередине грядки сажают рассаду помидоров (в один ряд). Когда выдергивают поспевшую к уборке ка-

пусту, остаются помидоры и морковь. Потом подходит очередь убирать помидоры. Но есть еще время вырастить осенний редис. Пятый урожай и венчает хозяйственный год.

Но при такой интенсивности грядки надобно основательно «кормить», чтобы не нанести ущерб плодородию почвы.

Лидия Евгеньевна Кравец из города Каменск-Уральский, что в Свердловской области, собирает два урожая овощей за сезон с одной и той же площади.

Как только позволит земля, участок, на котором 10 июня будут высажены помидоры, она заправляет удобрениями и перекапывает. Разравнивает и с помощью колышков помечает места расположения будущих помидорных кустов. Лидия Евгеньевна предпочи-

тает двух- или трехрядные гряды со схемой посадки помидоров 60х65 см. В промежутках между рядами 3-5 мая она высаживает рассаду цветной капусты. Когда подойдет пора сажать помидоры, эта капуста уже будет формировать головки. Недели три совмещенные культуры растут вместе, затем в первых числах июля капусту убирают, и помидоры остаются одни. Таким образом, с участка, где размещается 60-70 кустов помидоров, Лидия Евгеньевна удаётся еще снять 15 кг цветной капусты.

Что ж, неплохой результат!

Каждый год устойчивый урожай картофеля и овощей снимает со своего огорода житель села Стальновцы Черновицкой области В. Х. Заяц. Он тоже освоил совмещенные посевы:

ряд кустовой фасоли, а далее по одному ряду картофель, кормовая свекла, опять картофель и рядом свекла.

Что это дает? Возьмем, к примеру, последнюю пару: картофель — кормовая свекла. Расстояние между рядами 40-45 см. Когда эти растения совмещены, от этого разве только чуть-чуть страдает свекла. Но вот в конце августа картофель убран, а свекле еще целых два месяца (напомним, что речь идет об Украине) расти и расти. На приволье-то она и наливаются до внушительных размеров.

Соседство свеклы с картофелем выгодно обоим культурам. Что касается картофеля, то на нем меньше свирепствует колорадский жук.

С другой стороны от картофеля — фасоль. Как бобовое растение она обогащает землю азотом.

«Дачка».

Морковка без прополки

Кому приходилось пропалывать морковь, тот знает, насколько это утомительно. К тому же молодые всходы сильно страдают: выдергивая сорняки, мы невольно повреждаем корневую систему моркови.

Значительно упростится эта операция, если сеять тугорослую морковь в «компании», например, с редисом, салатом и прочими быстрорастущими овощами, которые опреде-

лят рядки. Сорняки вдоль рядов, таким образом, можно будет прополоть еще до появления всходов моркови. А от ее прореживания избавит нас уборка рано созревшего «компаньона».

Можно обойтись и вовсе без пропалывания моркови. Для этого, дождавшись появления первого настоящего листочка, в теплый солнечный день всходы надо прищипнуть

из мелкого пульверизатора керосином. Его потребуется не более 100 г на 1 кв. м. Сорняки погибнут, а морковь не пострадает. Примерно через две недели, если сорняки опять появились, операцию повторяют.

Однако прореживать всходы все же придется, если они загущены. Иначе вместо крупной сочной, сладкой моркови уродаются безвкусные «мышинные хвостики».

Р. ФИРСТОВА.
«Дачка».



Если в старых автомобильных покрышках вырезать отверстия, затем сложить их в стопу и набить землей, а потом в отверстия посадить кустики садовой земляники, то получится просто замечательно. И места мало займет, и красиво...

14.10 Телемост.
14.55 Блокнот.
15.20 «Дубровский». 3-я серия.
16.30 Фильм — детям.

19.30 Мовизмы. Марка рия.
21.40 «Доктор Тейран». Захарова.

1.20
КАНАЛ «РОССИЯ»
8.20. 9.05 Испанский язык.
1-й и 2-й год обучения.

13.40 Крестьянский воп-рос.
16.00 Чемпионат Франции

19.15 На выставке А. Корнаухова.
19.45 Телепосредник.

23.20 Спортивная карусель.
23.25 На сессии ВС РФ.
0.45 Чемпионат Франции по теннису.

ПЯТНИЦА + 5

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
9.20 «Богатые тоже пла-чут».
9.45 Играет Московское трио.
10.05 Мультфильм.
10.25 «Доктор Тейран». 3-я серия.
12.20 «Клуб путешествен-ников».
14.15 Бридж.
14.40 Бизнес-класс.

14.55 Блокнот.
15.25 «Подарок меломана-ну».
15.55 «Дубровский» 4-я серия.
17.00 Таланты и поклон-ники.
17.50 Мультфильм.
18.25 Человек и закон.
18.55 «Эмиль из Леннебер-ги». 9-я серия.
19.20 ТВ-Нева: «Кто с нами?».

19.40 Фильм «Две огляд-ки».
20.15 Ярославский фести-валь «Женщина в театре».
«Со смехом... комик-группа «Унисон».
21.40 «Поле чудес»; «Муз-обоз»; Программа «Х», «По-литбюро».

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.20 Время деловых лю-дей.
9.25. 10.10 Английский язык. 1-й и 2-й год обуче-ния.
9.55 Досуг.
10.40 Пилотрим.
11.25 Студия «Нота бе-на».
12.05 Чемпионат Франции

по теннису.
12.55 Азы карьеры.
13.10 «Последний лист».
Худ. фильм.
13.40 Крестьянский воп-рос.
15.30 Простор
16.00 Чемпионат Франции по теннису.
* 17.45 Диалоги.
* 18.10 Экспресс-камера.

18.30 Телешоу-програм-ма «Фортуна».
20.30 «Познавая белый свет». Худ. фильм.
21.45 Экран криминаль-ных сообщений.
21.55 Акция «Пеликан».
23.20 На сессии ВС РФ.
23.50 Д. Хармс. «Лови момент». Моноспектакль.
0.25 Чемпионат Франции по теннису.

СУББОТА + 6

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
7.30 Утро делового чело-века.
8.30 Гимнастика.
8.40 Спорт для всех.
9.10 Фильм. «Музыкаль-ные инструменты и их ис-тория». 1-я серия.
9.40 Как добиться успеха
10.00 «Радио «Труба».
10.30 Центр.
11.10 НЛО: необъявлен-ный визит.

11.40. С. Рахманинов — «Алеко».
12.10 Медицина для тебя.
12.50 Книжный двор.
13.40 «Пчела Майя».
14.05 Фильм «Шпионские истории». 2-я серия.
15.20 «Зазеркалье». «Ли-ловый шар».
16.50 Красный квадрат.
17.30 В мире животных.

18.10 Счастливей случай.
19.15 Худ. фильм «Заве-щание профессора Доу-эля».
21.40 «Что? Где? Когда?».
22.40 «До и после полу-ночи».
1.25 «Дикий пляж». Худ. фильм.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.20 Док. панорама.

8.50 Фольклор. «Акулиха».
9.00 Баскетбольное обоз-рение.
9.30 Открытый мир.
10.15 Признание в любви.
10.30 Программа «03».
11.00 «Плюс одиннад-цать».
12.15 «Как жить будем?».
13.00 Разговор запросто.
13.30 «Бурда моден» пред-лагает..

14.20 «Звезда пленитель-ного счастья». Худ. фильм. 1-я серия.
15.45 Ансамбль «Старая Москва».
16.00 Чемпионат Франции по теннису.
17.00 «А. С. Пушкин и судьбы русской культуры».
* 17.40 «Контакт».
18.25 Ансамбль «Браво».
19.10 Парламентский вест-ник.

19.25 Произведения А. С. Пушкина в исполнении П. Луспекаева, В. Ларионова, С. Юрского.
20.30 Музыка в стиле «пепси».
22.25 Маски-шоу.
23.20 «Выйти замуж за капитана». Худ. фильм.
0.45 Чемпионат Франции по теннису.

ВОСКРЕСЕНЬЕ + 7

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
7.00 Час силы духа.
8.00 Ритм. гимнастика.
8.30 «Спортлото».
8.40 Московский между-народный марафон мира.
9.15 С утра пораньше.
9.55 Возможно все.
10.25 Кинотавр-92.
10.55 Утренняя звезда.
11.45 Под знаком «ли».

12.15 Фестиваль «Радуга».
12.55 «По ту сторону рам-пы». Н. Крачковская.
13.10 Марафон-15.
14.00 «Заповедники дикой природы». Фильм 2-й.
14.30 Худ. телефильм «Марк и Софи». Фильм 2-й.
15.20 ДИАЛОГ В ПРЯ-МОМ ЭФИРЕ.
16.00 Клуб путешествен-ников.

16.50 Авторалли «Кэмел Трофи».
17.15 «Панорама».
17.55 Дисней представ-ляет...
18.45. 0.00 Новости.
19.00 Народные сказки и притчи разных стран.
19.05 Телелюция.
19.20 «Виртуозы Моск-вы».

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.20 Док. панорама.
9.10 Чемпионат мира по баскетболу.
10.10 Хотите, верьте...
10.40 Ключ: «Имена. Твер-ской свиток А. С. Пушкина».

11.10 «Суперкнига».
11.35 Аты-баты...
12.05 «Петр I». Театра-лизованный конкурс.
13.05 «Скрипач». В. Тре-тьяков». Фильм 4-й.
14.20 «Звезда пленитель-ного счастья». 2-я серия.
15.40 «На дню семь раз переменюсь...».
16.00 В мире животных.
17.00 Чемпионат Франции

по теннису.
19.00 «Дети Чернобыля — наши дети».
21.15 Лицом к России.
21.30 «Медиа». «Абзац».
«3, 2, 1».
23.20 Спортивная кару-сель.
23.30 «День ангела». Худ. фильм.
0.50 Рок-кафе.

РЕДКОЛЛЕГИЯ

Зам. редактора

Ю. М. КОВАЛЕНКО.

Газета выходит 5 раз в неделю, 250 номеров в год.

Адрес редакции: 413800 г. Балаково ул. Трнавская, 12.

Телефоны: редактор — 2-01-23; зам. редактора — 2-42-88; отв. секретарь — 2-00-76; общественно-политический отдел — 2-00-94; отдел социальных проблем — 2-02-87; отдел народного хозяйства — 2-43-36.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» Управления печати и информации администрации Сара-товской области, г. Балаково, пл. Свердлова, 69, объем 1, п. л., зак. 417, тир. 21340.



Медицинская

страница

ДЕФИЦИТ ЙОДА

Так уж сложилось, и это не зависит от нас, что каждый день мы недополучаем с пищей йода. Недостаток йода может привести к целому ряду заболеваний, называемых йод-дефицитными. По определению Всемирной организации здравоохранения йод-дефицитные заболевания — самые распространенные неинфекционные заболевания на земле. Местность, где йода не хватает в почве, в воде, а значит и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В такой местности на Земле проживают 1,5 миллиарда человек и почти все жители России. Дефицит йода часто не имеет внешне выраженного характера, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, потере интереса к познавательным играм. Все это объясняется словом «скрытый характер», и такой характер

правда, организм пытается справиться сам. Щитовидная железа пытается работать больше и больше, а для этого увеличивается в размере — возникает зоб. Но и это не может помочь, и тогда начинаются проблемы. Если это происходит во время беременности и в раннем грудном возрасте, то у ребенка может возникнуть серьезное отставание в умственном, психическом и физическом развитии. У взрослых и у детей более старшего возраста развивается зоб и симптоматика, о которой мы уже говорили. Есть несколько способов профилактики и лечения таких заболеваний. Один из них — прием с пищей морепродуктов и йодированной соли. Но это не может решить проблемы дефицита йода в наиболее ответственные периоды жизни — в детстве, во время беременности и в период лактации. Именно в это время нормальная работа щитовидной

18 НОЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Многим из нас неоднократно приходилось наблюдать такие картины... На скамеечке сидят молодые женщины, оживленно беседуют и курят, а рядом стоят коляски, в которых спят их малыши. Или идет по аллею мужчина с сигаретой в зубах и держит за руку двухлетнего сына. Казалось бы, родители вывели своих чад на прогулку, чтобы они подышали свежим воздухом, а вместо этого отравляют их сигаретным дымом.

Нередко взрослые в присутствии детей курят в своих квартирах. А ведь табачный дым губительно воздействует на детский организм. Находясь рядом с курильщиком, малыш вдыхает не только дым курящей сигареты, но и дым, выдыхаемый взрослым. При этом он поглощает угарного газа столько же, сколько и курящий, и до 80% тех 3720 ядов,

содержащихся в сигаретном дыме.

Дети, отравленные продуктами курения еще внутриутробно, болеют особенно часто и тяжело. Компоненты табачного дыма свободно проникают через пла-

жен крепко подумать, прежде чем закурить сигарету в присутствии будущей матери. Да и ей самой следует проявить твердость: и самой не курить, и не разрешать этого делать другим в своем присутствии.

КУРЯТ РОДИТЕЛИ — СТРАДАЮТ ДЕТИ

центу в кровь плода, а затем и в жизненно важные органы: печень, мозг. Угарный газ связывает гемоглобин и беременной мамы, и плода, что приводит к развитию хронического кислородного голодания. Плод буквально задыхается. Оттого и возникают выкидыши, преждевременные роды, внутриутробная гибель плода. Каждый дол-

Пассивное курение способствует развитию гиповитаминозов, расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, у них нарушается сон и аппетит. Они отстают в физическом развитии от тех своих сверстников, родители которых не курят. Дети — пассивные курильщики — в течение года 4, 6, 8 и более раз болеют

бронхитом, ОРЗ. Часто у них развивается воспаление легких. Из общего числа детей, болеющих бронхиальной астмой, более 65% — пассивные курильщики. Приступы удушья у них возникают чаще, продолжаются более длительно, хуже поддаются лечению. У детей, выписанных из стационара в удовлетворительном состоянии, по возвращении домой нередко сразу же вновь возникают приступы астмы. К сожалению, не всегда их родители отказываются от курения. Но в тех семьях, где это сделали, приступы удушья у детей или прекращаются вовсе, или протекают легче.

Не пора ли родителям-курильщикам пересмотреть свое отношение к курению и, стоя у постели «вдруг» заболевшего ребенка, понюхать в собственном поведении и образе жизни источник страданий малыша.

...плохим настроением. У детей это выражается в плачевной успеваемости в школе, потере интереса к познавательным играм. Все это легко объясняется словами, «такой характер», «сегодня не в настроении», «лентяй» и др. А на самом деле не хватает йода, который необходим для того, чтобы нормально работал маленький, но очень важный орган в нашем организме — щитовидная железа.

Щитовидная железа вырабатывает активные вещества — гормоны, необходимые для того, чтобы человек рос, развивался и физически и умственно, был энергичным, эмоциональным и многое другое.

Так вот для того, чтобы щитовидная железа вырабатывала свои важные гормоны, человеку необходим йод. И если не хватает йода, то не хватает и гормонов, а значит возникает болезнь. Сначала,

...морепродуктов и йодированной соли. Но это не может решить проблемы дефицита йода в наиболее ответственные периоды жизни — в детстве, во время беременности и в период лактации. Именно в это время нормальная работа щитовидной железы особенно важна. В этих случаях может быть рекомендован прием препарата, содержащего йод в дозе, равной суточной потребности в нем человека, — калий йодид-200 Берлин-Хеми. Достаточно выпить 1 таблетку препарата утром, и о проблемах можно забыть. Прием калия йодида-200 с целью профилактики должен быть длительным (до нескольких лет), он не имеет побочных эффектов. Защита себя и своих малышей от дефицита йода — в ваших руках.

Н. БЕЛАН,
врач-эндокринолог
ТПО № 2 (пс-на № 5).

А ЖИЗНЬ ДОРОЖЕ...

В городе продолжают иметь место случаи отравления грибами. За два осенних месяца, в больницу с этим диагнозом попал 41 человек из них 13 детей. Один ребенок умер.

Как отметила врач Центра медицинской профилактики Галина Краснова, особенно тяжело отравления перенесли дети — все они прошли через реанимационное отделение городской больницы. Поэтому медики рекомендуют вообще не давать грибы детям до 7 лет, так как эта пища сама по себе очень тяжела для желудка. Но и сами взрослые должны проявлять максимальную осторожность и благоразумие. Пока что приходится только удивляться, насколько люди несерьезно относятся к своему здоровью в желании отвесть грибных блюд.

Ирина МАМОТЬКО.

...курящей сигареты. Но и кого кислородного голода...

...Плод буквально задыхается. Оттого и возникают выкидыши, преждевременные роды, внутриутробная гибель плода. Каждый дол-

...тех своих сверстников, родители которых не курят. Дети — пассивные курильщики в течение года 4, 6, 8 и более раз болеют

и, стоя у постели «задремавшего» ребенка, поиски в собственном поведении и образе жизни источник страданий малыша.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ

Онкологический кабинет поликлиники № 6 предлагает женщинам заполнить карту профилактического обследования. Данную карту необходимо вырезать из газеты и обратиться к врачу-специалисту.

При себе иметь паспорт и страховой медицинский полис.

Карта профилактического обследования для женщин

Ф., И., О. _____
Возраст _____
Адрес _____
Телефон _____

| №№ | Симптомы | Баллы |
|-----|--|---------|
| 1. | Нарушение конфигурации молочной железы | 15 бал. |
| 2. | Выделение секрета из соска молочной железы темного или красного цвета | 5 бал. |
| 3. | Чувство тяжести в железе | 5 бал. |
| 4. | Боль ноющего и распирающего характера, не связанная с циклическими изменениями в организме женщины | 5 бал. |
| 5. | Наличие послеоперационных рубцов на молочной железе | 5 бал. |
| 6. | Наличие уплотнений в молочной железе | 15 бал. |
| 7. | Наличие опухоли в молочной железе | 20 бал. |
| 8. | Есть близкие родственники, которые перенесли операции на молочной железе по поводу опухоли | 5 бал. |
| 9. | Больные тиреотоксическим зобом | 5 бал. |
| 10. | Больные сахарным диабетом | 5 бал. |
| 11. | Больные с хроническими гинекологическими заболеваниями | 5 бал. |

Женщинам, насчитавшим у себя 35 баллов, надо обратиться к онкологу по месту жительства.

20 баллов — к маммологу в поликлинику № 6.

10—15 баллов — к акушерам смотровых кабинетов в поликлиниках по месту жительства.

Телефоны для справок: 4-37-10 — регистратура поликлиники № 6,
2-11-07 — регистратура поликлиники № 3,
3-19-31 — регистратура поликлиники № 5.

Маска тонизирующая

Чайную ложку любого витаминизированного крема растереть с чайной ложкой майонеза и постепенно добавить 1,2 чайной ложки крепкого чая. Массу нанести на лицо тампоном, смоченным в молоке. Через 3—5 мин. положить еще один слой. Спустя 20 мин. маску снять ватными тампонами, также смоченными в молоке. Эта маска особенно хороша для сухой кожи, склонной к воспалению и шелушению.

Расслабимся!

Вы устали после долгого рабочего дня? Уделите всего 10 мин. этим упражнениям, и усталости как не бывало. Примите положение лежа, коснитесь плечами пола и вытяните мыски. Опираясь руками, медленно поднимайте туловище, стараясь держать спину прямо. Повторите упражнение несколько раз. Это позволит снять напряжение с мышц спины. Затем согните правую ногу в колене, а прямую левую ногу приподнимите.

Выполните упражнение несколько раз, поднимая то одну, то другую ногу. Это упражнение профессиональных танцовщиц.

«ВЕЧЕРНИЙ БАЛАКОВО»

Специальный выпуск газеты «Балаковские вести»

13 ноября 1999 года № 130 (2105) ✦

22 июля этого года балаковское промышленное предприятие ОАО «Волгодизельмаш» решением суда было признано банкротом. Сегодня, спустя три месяца, завод, сохранив аббревиатуру первооткрывателя (ВДМ), сменив статус и название — ЗАО «Волжский дизель имени Маминых», вновь, как и в годы своего становления, набирает обороты. Почувствовав после долгого удушья чистый глоток воздуха, заводчане с особой радостью и торжественностью отметили свой 100-летний юбилей.

Недавно, в канун Дня машиностроителя, перед фасадом административного здания завода появились два выставочных экспоната. Они, как и название завода, олицетворяют исторический путь дизелестроения. Эта визитная карточка ничуть не теряет свой цивилизованный вид и в самих заводских цехах. Уютные, светлые, оснащенные современным оборудованием, они являются собой тот необходимый на сегодняшний день стиль, который позволяет принимать заказчиков самого высокого ранга. Ими в настоящее время, кроме множества российских фирм и фирм ближнего зарубежья, являются и западные потребители.

Спросите, стоило ли наводить внешний лоск, когда предприятие еще полностью не оправилось от потерь? На этот счет мнение у председателя совета директоров ВДМ А. А. Лейриха и его единомышленников однозначно: «Завод не должен терять лица перед заказчиком. Тем более теперь, когда с таким трудом восстанавлива-

проблемами многих уже похороненных производств. Я остановлюсь лишь на некоторых моментах стратегической борьбы нового руководства, которые не дали заводу рассыпаться на множество кузнечных цехов.

Итак, оттолкнемся от банкротства. Кстат, документально доказано, что к такому состоянию завод шел не один год. Группа Химэкс под президентством А. А. Лейриха при весомой поддержке депутата областной думы В. Д. Шапошникова и при полном взаимопонимании с заводским профсоюзом решается на отчаянный шаг — вывести завод из шокового состояния. И идут, что называется, ва-банк. «На кон» поставлены собственная репутация и судьбы более тысячи работников, которые за долгие годы сроднились с заводом.

Прежде всего, чтобы выбраться из долговой ямы, энтузиасты попытались найти более надежное плечо среди потребителей, которых завод, слава богу, не потерял за перестроечное время. Но, оглянувшись

СОХРАНИВ ЛУЧШИЕ ТРАДИЦИИ

На 100-летнем рубеже

шла в виде бартера и взаимозачета. Как говорится, проколовшись на первом пункте оздоровительной программы, химэксовская команда стала искать другой, более реальный путь к возрождению.

Было очевидно, предприятию срочно необходимы кредиты, которые Российское Правительство, естественно, не могло ему предоставить. Тогда через посредничество В. Д. Шапошникова энтузиасты обратились за финансовой помощью в губернское правительство и Саратовскую

ния модернизации производства необходимы более весомые вливания (что-то в пределах 30 млн. долларов США), тем не менее такая поддержка области была как пельза кстат. Появилась реальная перспектива для решения задуманной программы.

Следующим этапом стабилизации стало создание

на полпути к западным стандартам.

Большую проблему на предприятии создавали воровство и разбазаривание средств. Новому руководству удалось в короткий срок взять в жесткий контроль все финансовые потоки и исключить даже возможность злоупотребления в этой сфере. В значительной степени сократилось производство так называемой левой неучтенной продукции. Сработала система контроля и за массовым выносом заводской продукции с предприятия. Правда, для этого потребовалось заменить всю заводскую охрану на сотрудников охранных предприятия «Вихрь». Насколько эта акция оправдала себя, можно судить по количеству задержанных лиц, их насчитываются сотни. Кроме этого, в качестве административного наказания за различные формы правонарушений были отстранены практически все работники складского отделения.

Среди шагов, способствующих снижению излишних расходов, к сожалению, имеет место и сокращение штатных единиц. Но этот вопрос, как утверждает руководство, решился с минимальными потерями, т. е. в основном покидали завод люди пенсионного возраста или по собственному желанию.

Отрегулировав таким образом баланс, предприятие взяло, выражаясь спортивным языком, тайм-аут.

чет к ветеранам, умение жертвовать личным ради общего дела. Именно эти бесценные, сотканые на высоконравственной основе качества и позволили новому руководству, не посрамив заводской родословной, с честью выйти из сложившейся ситуации.

Теперь буквально по крупицам возвращая предприятию былую славу, новые создатели не торопятся занять почетное место рядом с его первооткрывателями. Их имена (если, конечно, они того заслужат) заводчане так же, как и братьев Маминых, не выбросят из памяти. Ну а пока завод, как человек после тяжелой болезни, набирает силу. Вот уж и на Международной выставке «Промтранс-99» после длительного молчания предприятие напомнило миру о себе. А это значит, что впереди новые контракты, а вместе с ними и рост благосостояния заводчан.

Уже теперь окончательно рассчитавшись с внешними и внутренними долгами, заводская администрация изыскала возможность повысить заработную плату отдельным службам до 30 проц. Думая о будущем, дизелисты поддерживают прочную связь с БИТТИУ, готовят места для молодого инженерно-технического состава. В связи с этим зреют задумки о строительстве жилья для молодых специалистов, расширении социальной сферы. Но главное, с чем теперь можно поздравить бывших

ние у председателя совета директоров ВДМ А. А. Лейриха и его единомышленников однозначно: «Завод не должен терять лица перед заказчиком. Тем более теперь, когда с таким трудом восстанавливается его былая марка».

О трудностях, которые преодолело это предприятие, выпутываясь из несостоятельности, можно говорить бесконечно долго, да и слишком они схожи с

Прежде всего, чтобы выбраться из долговой ямы, энтузиасты попытались найти более надежное плечо среди потребителей, которых завод, слава богу, не потерял за перестроечное время. Но, оглянувшись на заказчиков, руководство не увидело среди них весомых союзников. За реализованную продукцию на предприятие поступало чистых денег только 16 проц., остальная оплата

приятно срочно необходимы кредиты, которые Российское Правительство, естественно, не могло ему предоставить. Тогда через посредничество В. Д. Шапошникова энтузиасты обратились за финансовой помощью в губернское правительство и Саратовскую думу. Получилось! Получив «добро» на отсрочку по выплате долгов на 18 месяцев, группа воспрянула духом. И хотя заводская администрация прекрасно понимала, что для реше-

московские специалисты стали решать не менее важные проблемы. Понятно, что при огромных задолженностях по зарплате было нелегко поднять трудовую дисциплину, создать тот психологический настрой, когда престиж завода превыше всего. Но не имейте—это значило отказать от права продавать продукцию за рубеж, потерять места на рынках сбыта внутри страны. Тут следует заметить, что сегодня, имея российский сертификат качества, завод

дает руководство, решился поддерживают прочную связь с БИТТИУ, готовят места для молодого инженера - технического состава. В связи с этим зреют задумки о строительстве жилья для молодых специалистов, расширении социальной сферы. Но главное, с чем теперь можно поздравить бывших дзержинцев, а ныне ма-

Отрегулировав таким образом баланс, предприятие взяло, выражаясь спортивным языком, тайм-аут.

Отдыхавшись, завод начал работать, сохранив лучшие традиции. Среди них были: бережное отношение к людям труда, наставничество и преемственность, уважение и по-

можно поздравить бывших дзержинцев, а ныне ма-минцев, так это с тем, что в свои 100 лет они молодечно выдержали шквальный ветер перемен.

Галина КОВАЛЕВА.

СЕРГЕЙ МАРИНКИН:

4 ноября в городском выставочном зале открылась персональная выставка «Сергей Маринкин: «Мое настроение». Директор Г. Полевая и коллектив выставочного зала открывают городу новый талант.

На открытии выставки побывал депутат Государственной думы, кандидат в депутаты Государственной думы нового созыва Н. Сухой.

Невозможно недооценивать значение чувств в жизни человека. Что побуждает нас испытывать те или иные чувства?

Писатель с помощью слова заставляет читателя переживать радости и огорчения с героями его произведения, композитор, сочиняя музыку, рассказывает о чувстве любви или печали. А как художник передает свои чувства и настроения? Конечно, берет в руки палитру и

Великий французский скульптор Огюст Роден дал такое напутствие художникам: «Пусть все ваши краски, все ваши формы выражают собою чувство». Эта мысль близка нашему современнику, балаковскому художнику Сергею Маринкину, первая персональная выставка которого открылась в стенах городского выставочного зала.

Художник нашел для себя необыкновенно точное название «Мое настроение», так как в каждой своей работе он пытается говорить со зрителем на своем живописном языке, ищет свои пластические формы самовыражения.

Сергею Маринкину чужда постановка чисто внешней пленэрной задачи, для него важнее показать не реально существующий пейзаж, а умение, творчески переработав, обогатить конкретную реальность своим внутренним содержанием, философским осмыслени-

ем действительности. Полное выразить свое эмоциональное состояние художнику помогает насыщенный колорит его живописных полотен.

«МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Многие художники придавали цвету огромное значение и считали его важнейшим средством воздействия на зрителя. «Цвет — свет мозга художника» считал Матисс. Один из основоположников абстрактного искусства Василий Кандинский называл желтую краску земной и определял ее как красочное изображение безумия, синюю — небесной, приносящую покой, а зеленую считал главным тоном лета, а все вместе краски для него были носителями живых ощущений, определенных чувств.

С чувством связаны и творческие поиски Сергея Маринкина. Колорит в его пейзажах, которые можно назвать лирико - драма-

тическими, это не просто стихийное использование какого-либо цвета, а источник экспрессии или умиротворения. Но цветовые сочетания в его рабо-

тах не оторваны от гармонии, это живое взаимодействие теплых или холодных оттенков, сочиняющих симфонию «Алексеевских холмов», «Сумерек на Волге», которая выражает идею художника о бесконечности всего сущего, вечности мироздания. Мир Земли и мир Космоса органично слиты в его работах, которые мазки кисти художника превращают в новую реальность, живущую уже самостоятельной жизнью.

Откуда истоки этой космической гармонии? Ведь Сергей родился и вырос в нашем городе, в котором не увидишь синих деревьев, лиловых холмов, красной травы, но есть широкие волжские просторы, необъятные степи, ле-

са, которые имеют свой цвет. Великий композитор — волжская природа диктует оркестром красок в работах Сергея Маринкина, органично сочетаю-

щих в себе реальность и фантазию. Каждый цвет здесь звучит как музыкальный инструмент, выражающий «настроения» художника в слаженно звучащем симфоническом ансамбле. Полнозвучные цветовые гармонии в работах «Утро», «Хвалынский пейзаж» соединяются с круглой линией горизонта, повторяющей очертания планеты, но она может находиться и в другой Галактике.

Сочетание глубокого покоя с чувственным восприятием проявляется в портретах — образах «Двое», «Грусть», «Разговор». Здесь нет мировых потрясений, природных катаклизмов, только обобщенные силуэты фигур и

очертания далекого пейзажа. Все застыло как в глубоком сне, напоминающем древние символы, линии, которые находятся выше суеты и мира вещей в

своей вечной мудрости. В каждой работе Сергей Маринкин выражает себя как думающий художник, понимающий смысл творчества, вызывающий зрителя на диалог, умение видеть недосказанное, скрытое, приглашающий мечтать вместе с ним.

Своеобразие и неповторимость творческого почерка позволяют надеяться, что на первой персональной выставке о себе серьезно заявляет талантливая и самобытная творческая личность, для которой «Искусство не забава и не развлечение, а способ ясновидения, способ высшей беседы с природой».

О. РУДЕНКО,
старший научный
сотрудник городского
выставочного зала,

По вашей просьбе

ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ГРАЖДАН Г. БАЛАКОВО КОМПЕНСАЦИЙ (СУБСИДИЙ) НА ОПЛАТУ ЖИЛЬЯ И КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Компенсации (субсидии) на оплату жилья и коммунальных услуг предоставляются гражданам в соответствии с постановлением правительства Российской Федерации № 887 от 02.08.1999 г.

1.2. Субсидии предоставляются гражданам в безналичной форме в виде уменьшения их платежа за жилье и коммунальные услуги. Распределение субсидий осуществляется пропорционально платежам граждан за жилье и коммунальные услуги в соответствии с платежными документами (счетами-квитанциями, расчетными книжками).

1.3. В семье, в которой совокупный доход на одного человека не превышает установленного прожиточного минимума, собственные расходы на оплату жилья и коммунальных услуг в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг не должны превышать половины установленного Федеральным Законом минимального размера оплаты труда на одного человека.

1.4. Величина субсидий рассчитывается по двум вариантам:

1 вариант. Для граждан, в семье которых совокупный доход семьи на одного человека ниже установленного прожиточного минимума, а максимально допустимая доля собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

Для граждан, в семье которых совокупный доход семьи на одного человека ниже установленного прожиточного минимума, а максимально допустимая доля собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

1.10. Предельный уровень платежей граждан на оплату жилья и коммунальных услуг в пределах социальной нормы жилой площади устанавливается решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области.

1.11. Жилищные субсидии предоставляются гражданам только по месту регистрации. Факт проживания на конкретной площади подтверждается данными паспортного стола.

1.12. При исчислении среднего совокупного дохода в составе семьи учитывается: супруги, их дети и родители, другие родственники, нетрудоспособные иждивенцы, проживающие совместно с нанимателем (собственником) жилья и оплачивающие жилье и коммунальные услуги по единому счету. Совокупный доход семьи определяется на количество зарегистрированных на данной площади, включая пособия на иждивенцев.

1.13. Если зарплата (пенсия, стипендия, пособия по уходу за ребенком до 1,5 и 3 лет) начислена, а фактически не выплачена, то в расчет совокупного дохода принимается справка о начисленной сумме.

1.14. Для расчета совокупного дохода семьи при получении единовременной суммы, алиментов, включающей в себя оплату за несколько месяцев, эта сумма должна быть разделена на число месяцев, за которые она перечислена.

1.15. В случае оформления членами семей длительных (более 3-х месяцев) отпусков без сохранения содержания по месту работы, субсидии за этот период не начисляются.

1.16. Если муж и жена прописаны в разных квартирах, но проживают вместе, то из доходов одного из родителей считают алименты на детей, которые включаются в совокупный доход другого родителя, зарегистрированного вместе с детьми (справка с места жительства непрописанного родителя, справка о доходах непрописанного родителя).

1.17. В случае прописки в квартире внуков до 18 лет должен учитываться среднемесячный совокупный доход одного члена из семьи внука (справка о доходах семьи внука, справка о составе семьи внука).

1.18. Гражданам, занимающимся частным предпринимательством, предоставлять справки о доходах из налоговой инспекции за 3 месяца. А лицам, работающим у таковых, предоставлять ксерокопию трудового договора (соглашения) и справку от предпринимателя с указанием ежемесячно начисленной зарплаты.

1.19. Если хотя бы одним совершеннолетним трудоспособным членом семьи не предоставляется документ о доходах, то такой семье не начисляется субсидия, либо не продлевается срок ее выплаты.

Исключения составляют неработающие женщины, если они:

— находятся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им установленного возраста (справка из школы);

1.29. Если задолженность не будет погашаться, ведущий специалист по субсидиям имеет право отказать в дальнейших начислениях субсидий.

1.30. Справка о начислении субсидий является основанием для снижения размеров платежей граждан за жилье и коммунальные услуги при предъявлении ее в соответствующие организации для внесения изменений сумм в расчетных книжках на данный период.

1.31. Расчет субсидий производится в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг с учетом прожиточного минимума, совокупного дохода семьи и действующих льгот.

1.32. Величина рассчитанной субсидии не может превышать фактически начисленной платы за жилье и коммунальные услуги.

1.33. При расчете компенсации (субсидий) используются нормативные документы вышестоящей организации.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ЗАЯВИТЕЛЯМИ ДЛЯ РАСЧЕТА КОМПЕНСАЦИЙ

2.1. Заполненное заявление.

2.2. Паспорта и свидетельства о рождении детей.

2.3. Счета-извещения за последние 3 месяца, расчетные книжки по электроэнергии, по газу.

2.4. Лицевой счет с начислениями, заверенный паспортным столом.

2.5. Справки о доходах членов семьи за 3 последних месяца, предшествующих месяцу обращения, в которые включены:

- заработная плата;
- детские пособия;
- пособия по безработице;
- пенсия;
- алименты;
- стипендия и т. п.

2.6. Трудовая книжка (для неработающих граждан и пенсионеров).

2.7. Другие документы по требованию.

3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ДОСТОВЕРНОСТЬ ПРЕДОСТАВЛЕННЫХ ДОКУМЕНТОВ

3.1. Граждане несут ответственность за достоверность сведений, указанных в предоставляемых документах. Они обязаны информировать органы, назначающие субсидию, о любых изменениях в течение одного месяца.

3.2. Все справки, подтверждающие доход каждого члена семьи, должны быть установленным образом заверены печатью и подписями руководителей соответствующих организаций, бухгалтеров.

4. ПРИОСТАНОВЛЕНИЕ И ПРЕКРАЩЕНИЕ НАЧИСЛЕНИЯ КОМПЕНСАЦИИ

4.1. Начисление и выплаты субсидий гражданам (семье) приостанавливаются на время, если гражданин (семья) не предоставляет документы, подтверждающие право на получение субсидии.

расходов в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

Для граждан, в семье которых совокупный доход семьи на одного человека ниже установленного прожиточного минимума, а максимально допустимая доля собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг равна половине или выше половины установленного Федеральным Законом минимального размера оплаты труда, величина субсидий определяется как разница между установленным на данный период времени размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей собственных расходов в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

2 вариант. Для граждан, в семье которых совокупный доход семьи на одного человека выше установленного прожиточного минимума, величина субсидий определяется как разница между установленным на данный период времени размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей собственных расходов в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

1.5. При расчете величины субсидий на оплату коммунальных услуг (водоснабжение, водоотведение, теплоснабжение, горячее водоснабжение, газоснабжение, электроснабжение, вывоз бытовых отходов, обслуживание лифтового хозяйства и др.) недопустимо исключение отдельных видов фактически предоставляемых услуг.

1.6. Субсидии предоставляются гражданам, проживающим в домах (включая общежития), относящихся к жилищному фонду, независимо от формы собственности.

Граждане, сдающие жилые помещения в поднаем, утрачивают право на субсидию.

1.7. Граждане признаются нуждающимися в получении компенсации, если их величина, рассчитанная в соответствии с п. 1.4 настоящего положения, является положительной величиной.

1.8. Совокупный семейный доход определяется в соответствии с нормативными документами на основании предоставляемых гражданами справок о доходе.

Совокупный доход семьи определяется за три календарных месяца, предшествующих месяцу обращения за назначением компенсации (субсидии). Среднемесячный совокупный доход члена семьи начисляется путем деления общей суммы доходов семьи за три календарных месяца на число месяцев в этом расчетном периоде, а затем на число лиц, учитываемых в составе членов семьи.

1.9. Субсидии устанавливаются за три месяца, после чего заявитель обязан явиться в отдел субсидий с необходимыми документами. Гражданам, не явившимся в установленные сроки, субсидия на данный квартал не начисляется.

лицам, работающим у таковых, предоставлять ксерокопию трудового договора (соглашения) и справку от предпринимателя с указанием ежемесячно начисленной заработной платы.

1.19. Если хотя бы одним совершеннолетним трудоспособным членом семьи не предоставляется документ о доходах, то такой семье не устанавливается субсидия, либо не продлевается срок ее выдачи.

Исключения составляют неработающие женщины, если они:

— находятся в отпуске по уходу за ребенком до достижения школьного возраста (справка из школы);

— находятся в отпуске по уходу за ребенком до 14 лет (основание: запись в трудовой книжке).

1.20. Граждане, получающие пособие на детей, предоставляют справку о размере начисленного детского пособия.

1.21. Граждане, состоящие в разводе и получающие алименты на детей, предоставляют документ, подтверждающий данное обстоятельство (справка о розыске бывшего мужа, уклоняющегося от алиментов, справка из суда и т. п.). При невозможности предоставления таких документов, в виде исключения, заявитель может написать от своего имени объяснение о неисполнении алиментов.

1.22. При отказе семьи от передачи в отдел субсидий всех необходимых документов, оформление субсидий данной семье прекращается, и она рассматривается как не нуждающаяся в ней.

1.23. Если установлено, что семья получила субсидию не имея на это право, с ее незаконно полученная сумма подлежит возврату (удержанию). Перерасчет за прошедшие месяцы не производится.

1.24. Расчет компенсаций (субсидий) производится по единым ставкам оплаты жилья и коммунальных услуг, утвержденным администрацией города и действующим на момент расчета.

1.25. Лицам, ограниченным в трудоспособности, состоящим на учете в туб-, нарко- и психдиспансерах, не получающим пенсии по инвалидности в связи и не имеющим никаких доходов, субсидия начисляется при предоставлении соответствующих справок из лечебных учреждений из расчета минимальной заработной платы.

1.26. Если один из членов семьи, зарегистрированных на жилплощади, находится в розыске или местах лишения свободы по решению судебных органов, то необходим любой документ, подтверждающий данное обстоятельство.

1.27. Семья, имеющая более одной квартиры, не подлежит субсидированию. Исключение составляет, если один из супругов прописан по другому адресу с родственниками.

1.28. При наличии задолженности по оплате жилья и коммунальных услуг заявление на расчет субсидии не принимается.

ПРИМЕЧАНИЕ: при наличии письменного согласия о готовности погашения задолженности по оплате жилья и коммунальных услуг в согласованные со специалистами КЖКХ сроки заявление на предоставление субсидии будет принято

ментях. Они обязаны информировать отдел субсидий о любых изменениях в течение одного месяца.

3.2. Все справки, подтверждающие доходы каждого члена семьи, должны быть заверены печатью и подписями руководителей и главного бухгалтера.

4. ПРИОСТАНОВЛЕНИЕ И ПРЕКРАЩЕНИЕ НАЧИСЛЕНИЯ КОМПЕНСАЦИЙ

4.1. Начисление и выплаты субсидий гражданам (семье) приостанавливаются на время, если заявитель:

— не представил информацию (документы) для переоформления;

— не представил информацию об изменении состава семьи.

Возобновление выплаты субсидий наступает с момента, когда устанавливается причина, по которой выплаты субсидий были приостановлены.

Суммы субсидий, не начисленные в связи с приостановкой выплат, не компенсируются.

4.2. Выплаты субсидий прекращаются:

— по письменному заявлению гражданина;

— если произошло изменение места жительства;

— если информация в предоставленных документах недостоверная;

— если не выполнены условия службы субсидий после приостановления выплаты субсидий.

5. РАССМОТРЕНИЕ ПРЕТЕНЗИЙ И ЖАЛОБ

5.1. Все спорные вопросы по назначению субсидий по заявлениям граждан рассматриваются руководителями КЖКХ.

6. ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБНОВЛЕНИЯ СПРАВОК О ДОХОДАХ

6.1. Справки о размере:

— начисленной заработной платы;

— пособия по безработице;

— дохода предпринимателя (из налоговой инспекции);

— алиментов и т. д.

представляются ежеквартально.

6.2. Справки о размере пенсии из пенсионного фонда обновляются 2 раза в год (к оформлению 2 и 4 квартала года). Для первичного оформления субсидии справки о размере пенсии берут сами пенсионеры.

6.3. Справки о размере детского пособия представляются 1 раз в год.

6.4. Справки от судополучателей об алиментах представляются 1 раз в год.

6.5. Справки о размере стипендии из учреждений, заведений представляются ежеквартально. Если обучение производится на коммерческой основе — 2 раза в год (при оформлении 1 - 4 квартала года).

6.6. Справки из школ (10 - 11 классы) представляются к оформлению в 1 и 4 кварталах года.

Положение
утверждено постановлением главы
администрации БМО
№ 495 от 16.02.2000 г.



Для сельского читателя Данные просторы

Годовое отчетное собрание — всегда событие на селе. Сельчане собираются вместе, чтобы подвести итоги минувшего сельскохозяйственного года, наметить пути дальнейшего развития производства. Для четырех коллективных хозяйств района отчетно-выборная кампания характерна тем, что в ходе ее у руля встали новые вожаки. Вообще же в период с 1999—2000 годы в районе сменилось семь руководителей сельхозпредприятий.

— Оправдана ли такая активность в зачете руководства? — этот вопрос адресую заместителю главы администрации по работе с территориями и сельскому хозяйству, начальнику управления сельского хозяйства Александру Абрамову.

Решение о том, переизбрать или оставить руководителя, принимают сами сельчане. Вопрос о замене встает там, где в коллективе нет взаимопонимания, доверия и руководителю не по силам добиться организованности, стабильности в развитии производства.

Не так много времени прошло с тех пор, когда СНХ им. Тарасова возглавил Сергей Кулгушаев, но положительные результаты уже видны. На животноводческих фермах хозяйства наведен порядок. Здесь

в деле. С приходом в Хлебновку Виктора Кондалова многое изменилось и в этом селе. Руководитель сельхозпредприятия сделал немало для выхода хозяйства из экономического кризиса. Несомненное наследие досталось Виктору Анатольевичу. Даже грубые кормов к зиме — скота здесь не было — в потребном количестве. Поговору уже с концентратами. Ради сохранения поголовья скота, повышения его продуктивности, хозяйство за-

тиями встают женщины. С приходом Сании Хайровой, Нины Трипольской в СПК «Новоелюзанское» и «Малобыковское» наметились перемены к лучшему. А ведь раньше эти хозяйства постоянно «склонялись» как отстающие...

— Этих женщин по праву можно назвать добрыми хозяйками большого дома. Их умению вести хозяйство, ладить с людьми стоит поучиться любому из руководителей мужчин. Если раньше в Елюзани об-

боты в предстоящем поле-вом сезоне. Пользуясь случаем, хочу особо поблагодарить женщин за то, что они, взяв на себя тяжелую ношу руководителей хозяйств, оправдывают доверие сельчан, своей энергией, трудолюбием подают пример другим.

— Какие вопросы чаще всего ставились сельчанам во главе угла на отчетных собраниях?

— Уточнялись цены, объемы выдачи кормов, другой сельхозпродукции в счет зарплаты, расценки за выполненный объем работ. При этом порой дело доходило до недоразумений. Так было в сельхозартеле «Березовская», СПК «Зоркинское». И все потому, что здесь не информировали людей о делах хозяйства, не доводили до них условия оплаты труда, меры морального и материального поощрения. От этого в коллективе и возникают слухи, кривотолки.

— Александр Федорович, а где сельчане проявляли наибольшую активность при обсуждении отчетных докладов руководителей?

— Там, где работа спорится, там налицо и заинтересованность людей в общем деле. Краснояры, например, говорили о необходимости повышения культуры земледелия, особо подчеркивая, как важ-

В КОЛЛЕКТИВЕ ЛАД — ДЕЛО СПОРИТСЯ



ключило договор на поставку зернофуража с ОАО «Балаковохлеб». За счет улучшения кормовой базы хлебновские животноводы в три раза больше, чем в прошлом году, задаивают молока, снизился здесь падеж молодняка. Это результат того, что люди стали более ответственные относиться к своей работе. За счет получения продукции руководство хозяйства старается сокращать долги по

щественный и личный скот страдал зимой от бескормицы, то теперь излишки солом, сена сельчане реализуют березовцам. Это результат организованной работы на хлебом, кормовом поле механизаторов в летнюю пору.

С хорошим настроением встречают весну малобыковцы. Не случайно на базе этого хозяйства намечено провести районный семинар по подготовке тех-

* Сельский сход

НОВОПОЛЕВОДИНСКИЕ СТРАДАНИЯ

Оставив привычные производственные и домашние дела, жители сел, входящих в Новополеводинский административный округ, собрались в Доме культуры, чтобы сообща обсудить житейские проблемы. И у новополеводинцев, и у всех, впрочем, и у всех, накопилось немало. Словом, было о чем поговорить на сходе граждан. Тем более, было кому рассказать о наболевшем. На собрании приняли участие работники администрации БМО, руководи-

Проблемой из проблем для жителей округа стала поездка в город. Сельский автобус отправляется в Балаково только по выходным дням.

— На базар-то еще можно попасть. А что делать людям, которым необходимо на прием к врачу, выправить в городских службах документы? — вопрошали сельчане. Родители школьников, живущих в селах Иваново, Кирово, Чапаево, были крайне обеспокоены тем, что детям приходится в школу, на центральную усадьбу и

Словом, было о чем поговорить на сходе граждан. Тем более, было кому рассказать о наболевшем. В работе собрания приняли участие работники администрации БМО, руководители районных предприятий. Сельчане были крайне разочарованы в том, что на сход граждан не приехал представитель райпо. Кому-кому, а руководству торгового объединения пришлось бы услышать в свой адрес немало нареканий. Жители сел Новополеводино, Кирова, Иванова, Чапаево в один голос говорили о том, что их сельмаги пустуют.

— Порой спичек, крупы, сахара, соли и тех нет. А хлеб какой привозят? Надо было прихватить буханку из дома, чтобы угостить им районное начальство. — спохватилась была одна из селянок. — Его режешь, а он на крошки рассыпается. Мало того, внутри непропеченный.

Как выяснилось, речь шла о продукции ЗАО «Усаре». Раньше, когда в села завозились хлебобулочные изделия ОАО «Балаковохлеб», нареканий на их качество не было. Но райпо задолжало предприятию большую сумму денег, и хлебопеки вынуждены были отказать поставлять продукцию на село. Заместитель главы администрации по работе с территориями и сельскому хозяйству, начальник управления сельского хозяйства Александр Абрамов обещал селянам в ближайшем будущем решить вопрос с хлебом.

выправить в городских службах документы? — вопрошали сельчане. Руководители школьников, живущих в селах Иванова, Кирова, Чапаево, были крайне обеспокоены тем, что детям приходится в школу, на центральную усадьбу и обратно, добираться пешком. Особенно в пору весенней распутицы трудно ребятишкам проделывать дважды в день путь в 4—6 километров. На этот счет у главы Новополеводинского округа Казимы Валиевой было доброе известие. Управление образования выделило наконец-то деньги на приобретение бензина для транспортировки школьников. Правда, ездить ребятишкам по-прежнему придется не на автобусе, а на грузовой машине, крытой тентом. И то хорошо. считают сельчане.

В преддверии огородного сезона новополеводинцы снова обеспокоены водоснабжением. Трубопровод, проложенный по улицам села, из-за длительного срока эксплуатации часто выходит из строя, да и напор воды в летний период слабый. до окраины поселка она практически не доходит. Вся надежда на то, что администрация БМО выделит обещанные деньги на приобретение более мощного насоса.

Сельчане единогласно дали удовлетворительную оценку работе администрации Новополеводинского административного округа, высказав при этом пожелания проявлять большую активность в решении социально значимых проблем граждан.

Анна СЕРГЕЕВА.

изводства.

Не так много времени прошло с тех пор, когда СПК им. Тарасова возглавил Сергей Кулгунаев, но положительные результаты уже видны. На животноводческих фермах хозяйства наведен порядок. Здесь строго соблюдается режим кормления, ведется учет кормов, подводятся итоги работы доярок, телятниц. В ремонтной мастерской полным ходом идет подготовка машинного парка к полевым работам. Механизаторы приступили к агрегатированию почвообрабатывающего инвентаря. В этом большая заслуга Сергея Андреевича, который сам работает с отдачей и с других требует добросовестного отношения

* Рабочее место

МОЖЕМ, КОГДА ЗАХОТИМ

По производству молока балаковские животноводы занимают одно из лидирующих мест в области. Среднесуточный надой на фуражную корову по сравнению с прошлым годом увеличился на 1,8 килограмма.

Особо радует успех работников ферм СПК им. Тарасова, «Наумовский», которые из отстающих выходят в передовики.

прошлом году, издаивают молока, снизился здесь на-деж молодняка. Это результат того, что люди стали более ответственнее относиться к своей работе. За счет получения продукции животноводства хозяйства стараются сокращать долги по зарплате, накопленные за прошлые годы. Это стимулирует сельчан, заставляет поверить в то, что их не-когда передовое сельхоз-предприятие, вновь обретет стабильность. Как бы то ни было, а люди видят свою опору в коллективном хозяйстве в умении руководителя заинтересовать людей, его организаторских способностях.

— Александр Федорович, в последнее время у руля правления сельхозпредпри-

зультат организованной работы на хлебном, кормовом поле механизаторов в летнюю пору.

С хорошим настроением встречают весну малобывковцы. Не случайно на базе этого хозяйства намечено провести районный семинар по подготовке техники к весенне-полевым работам. Нина Анагольевна совместно со специалистами агрономической, инженерно-технической служб хозяйства смогла за короткие сроки поставить на линейку готовности имеющийся машинно-тракторный парк, сельхозинвентарь, навести порядок в ремонтной мастерской, на бригадных станах. Это ли не хозяйский подход к делу, который, я уверен, скажется на результатах ра-

докладов руководителей?

— Там, где работа спорится, там налицо и заинтересованность людей в общем деле. Краснояры, например, говорили о необходимости повышения культуры земледелия, особенно подчеркивая, как важно все полевые работы вести в комплексе и качественно. Много дельных предложений, касающихся развития животноводческой отрасли, было высказано наталинцами, подсосенцами, матвеевцами. Здесь люди чувствуют себя не сторонними наблюдателями, а хозяевами. И это во многом благодаря взаимопониманию с руководством хозяйств. Верно ведь подмечено: где в коллективе лад, там и дело спорится. Анна ЗАСОРИНА.

Силуэты месяца

Апрельские ручьи землю будят

Апрель в старину называли цветень, ведь в этом месяце первые цветы распускаются. В апреле природа словно открывает свои сокровищницы. Начинается движение сока у деревьев, растений (береза — первая из них), зацветает красная верба, орешник, мать-и-мачеха. В начале месяца сходит снег, и звонкое «ку-ку, ку-ку» оглашает леса, точно кукушка празднует первые работы на земле после долгой зимы. Итичий хор пополняется в апреле криком чибилов, а высоко в небе с курлыканьем пролетают с севера журавлиные стаи. Журчат весенние ручьи. И рождается весенняя музыка... О ней говорит народная мудрость: «Апрельские ручьи землю будят!».

Вас интересуют приме-

ты? Их немало. Такие, например: «Апрель с водою — май с травой». «Апрель ветром дует, небо синит — тело сулит». Но лето еще, как говорится, не завтра, так что «не ломай печи — еще апрель на дворе».

4 апреля — Василий-солнечник, парник, капельник, вот сколько у него прозвищ! «На Василия» и правда солнце всегда яркое, греть начинает.

7 апреля — Благовещение. «На Благовещение весна зиму поборола», считают в народе, хотя известны и знаменитые благовещенские морозы. Отсчитайте: с Благовещения до лета осталось 40 морозных утреников. С этим христианским праздником связано много примет: на Благовещение гроза — к теплому лету, небо безоб-

лачное, солнце яркое — быть лету грозному, дождь идет — хорошо уродится рожь, мороз — будет урожай на грузди. Если на Благовещение ночь выдалась теплая, весна будет дружная.

14 апреля — народный праздник «Марья — зажги снега, заиграй овражки». Про него говорят: Марья половодье зажигает».

19 апреля — «Пришел Федул, тепляк «подул», пора рамы выставлять!».

24 апреля — Антип-половод, коли на этот день деки не вскрылись, холодным лето будет.

29 апреля — половодье разворачивает берега, отмечается праздник имени Ирины.

Записала
Анна ЗАБУГА.

* По многочисленным просьбам АМУЛЕТ ЗДОРОВЬЯ

РАСКРЫВАЮТСЯ ЗАБЫТЫЕ ТАЙНЫ ДРЕВНЕЙ МЕДИЦИНЫ

«Я человек, созданный Господом, мощным из мощных...»

25 февраля 2001 г. в кинотеатре «Октябрь» купила «Биоактиватор» и стала прикладывать его на солнечное сплетение, предварительно сняв пояс с кармашком и вложив его в кармашек. На ночь привязывала на 3-й глаз. Нормализовался сон, улучшилось зрение, рука, которая плохо двигалась, начала подниматься. Меньше стала употреблять таблетки от стенокардии и ишемической болезни. Сейчас начала работать на даче. Большое спасибо Вам за Вашу неоценимую работу. Будьте здоровы.

ПЯНКОВА Н. А.,
14.05.2001 г. г. Омск.

лечение металлами, амулетами и камнями, имеющими свою энергетическую активность, которая влияет на больной орган.

— Значит ли, что в будущем отпадает надобность в лечении таблетками?

— До тех пор, пока лечение не будет затрагивать сущности болезни, оно будет поверхностным и кратковременным. «Биоактиватор» как раз воздействует на болезнь, отсюда его высокая эффективность. Он приобрел множество сторонников и прошел во многих лечебных и реабилитационных центрах многоступенчатые испытания, получив высокую оценку.

— Александр Владимирович, при каких заболеваниях рекомендуется применить «Биоактиватор»?

— Список болезней широк — от обычной ангины до тяжелых заболеваний, связанных с обменом веществ, таких как сахарный диабет, болезни щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, печени и желчевыводящих путей, желудка, легких, опорно-двигательного аппарата. Все перечислить невозможно, причем обладая способностью повышать иммунитет (защитные силы организма), прибор значительно укорачивает послеоперационный период, снимая воспаление и устраняя боль. «Биоактиватор» также обладает статистически доказанной способностью

Приобрела «Биоактиватор» в ноябре 2000 г. До этого в течение 4 месяцев не могла снять боль поджелудочной железы. При применении «Биоактиватора» избавилась от боли за 20 дней. Боль не возвращается уже 6 месяцев (приклеила «Биоактиватор» на область пупка). Моей маме 85 лет. У нее очень старая грудная жаба — сильная боль в груди, которая лекарствами в последнее время уже не снималась. Она носила прибор в мешочке на области боли. Через 2 месяца боль из острой превратилась в ощущение мягкости в этом месте.

СОЛОДИЛОВА Т. И.
18.05.01 г. г. Воронеж.

— Как быстро проявляется лечебный эффект?

— От нескольких минут до нескольких месяцев. Это зависит от индивидуальных свойств организма, стадии заболевания, многих факторов. Необходимо отметить, что одновременное использование нескольких приборов резко усиливает положительный эффект. Рекомендуется применять «Биоактиватор» при хронических заболеваниях не менее двух месяцев, так как давно возникшее заболевание нельзя излечить за один сеанс.

— Какова биоэнергетическая активность прибора?

ренной энергии в пораженных органах и во всем организме.

— Значит, «Биоактиватор» нужно носить непрерывно и днем, и ночью?

— Да, это в идеале, тем более он может легко крепиться на больную область, не причиняя физических неудобств. При постоянном использовании «Биоактиватора» для того, чтобы снять накопившуюся отрицательную энергию, прибор необходимо помещать в прохладное место (лучше всего в морозильную камеру холодильника) раз в четыре дня на 6—7 часов.

— Совместим ли данный метод лечения с параллельным применением лекарств?

— Противопоказаний, конечно, нет, но с течением времени по мере улучшения самочувствия и других показателей выздоровления надобность в этом отпадает.

— Какова статистика излечения?

— Положительный результат достигается более чем в 70 проц. случаев.

— Какие ощущения могут возникнуть при лечении «Биоактиватором»?

— В некоторых случаях может ощущаться тепло, покалывание, чувство давления, жжения и даже поджигание. Это нормальная реакция, указывающая на то, что процесс коррекции начался. Со временем, по мере выздоровления, все это проходит.

Приобрела «Биоактиватор», пользовалась несколько часов, а затем почувствовала тепло и небольшое покалывание, т. е. пошел процесс выздоровления, в данное время я продолжаю лечение и приобретаю

КАЖДЫЙ ВТОРНИК
в 20.30 на телеканале «ТВ Экспресс» — программа «ОФИЦИАЛЬНО».

В прямом эфире — диалог с властью. Телезрители имеют возможность позвонить в студию и задать свой вопрос, а также принять участие в интерактивном опросе и таким образом выразить свое отношение к обсуждаемой теме.

В рамках этой программы объявлен конкурс на лучший

предложение по работе органов местного самоуправления и на взаимодействие с населением.

Программа «Официально» — это совместный проект администрации БМО и РИА «Экспресс», который осуществляется при поддержке «Института Открытое общество. Фонд содействия».

Попробуйте поговорить с властью и, возможно, это станет началом конструктивного взаимодействия.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, решетки и прочее. Тел.: 6-92-94, 4-83-37.

МЕЖ СЕРЬЕЗНЫМИ
ДЕЛАМИ НЕ ЗАБУДЬТЕ
О РЕКЛАМЕ

Контактный тел. 4 - 91 - 69

В киоски «Балаково-печать» (р-он магазина «Детский мир», техникум, по ул. Ф. Социализма, ул. Свердлова, около старой «пожарки») поступила в продажу книга балаковского писателя Ивана Тарана «Оборотень».

В книге собраны самые громкие преступления, совершенные в г. Балаково, очерки о нелегкой доле местных путан, политической жизни города и т. д.

* В старину

Имена по рангам

Имена в России до 1917 года имели сословный характер. Лишь в святцах список имен был общим.

На самом же деле имена подразделялись на «дворянские» и «кре-

шты: «Дочь Кочубея в действительности звали не Марией, а Матреной, в начале XVIII в. имя Матрена было у дворянских и четвёрке самых частых имен. Но через сто лет

помощью которого тысячи больных обрели и обрета-
ют исцеление от неизлечи-
мых болезней.

— Это аккумулятор жи-
зненной энергии, способный
нормализовать тонкую эфир-
ную пораженного органа
путем накожного прикла-
дывания на биологически
активные зоны и точки.
Эти зоны связаны с внут-
ренними органами через
энергетические каналы, в
которых последовательно
течет внутренняя энергия.

— В чем суть
«Биоактиватором»?

— При любой болезни
ход жизненной энергии
нарушается, то есть ее
протекает или слишком
много, или ее не хватает,
что есть болезнь. «Биоак-
тиватор» обладает свойст-
вом усиливать или умень-
шать приток энергии к
органу, а это ведет к нор-
мализации его деятель-
ности, так как перпричина
любой болезни кроется в
неправильном перераспре-
делении энергии внутри
тела. Обладая определен-
ным энергоинформацион-
ным стандартом, биополе
здорового человека с помощью
«Биоактиватора» обеспечи-
вает стабильный приток
или отток энергии.

— Какие причины лег-
ли в основу при создании
прибора?

— Прибор основан и со-
ставлен по всем канонам
древне tibетской и китай-
ской медицины, включаю-
щим в себя пятидесятилетний
опыт врачевания и целы-
тельства. В основе метода
лежат широко используе-
мые в Китае методы ИРТ,

путей, желудка, легких,
опорно-двигательного ап-
парата. Все перечислить
невозможно, причем обла-
дая способностью повышать
иммунитет (защитные си-
лы организма), прибор зна-
чительно ускоряет по-
стоперационный период
выздоровления и уста-
новления тела. «Биоактиватор»
также обладает цитостати-
ческим и противоопухолевым
действием, которое препят-
ствует росту раковых кле-
ток при лечении новообра-
зований.

— Противоопухолевое
действие? Из чего же со-
ставлен «Биоактиватор»?

— Он составлен более
чем из ста биологически
активных веществ, вклю-
чающих в себя экстрак-
ты, сапонины, смолы, вы-
тяжки растительного и
животного происхождения,
минеральные вещества,
фирменные масла, витамины,
аминокислоты, которые в
определенных сочетаниях
образуют энергоинформаци-
онное поле, активно воз-
действующее на поражен-
ный орган. Целебные
свойства прибора связаны
с каким-то отдель-
ным природным сочете-
нием, они обусловлены вза-
имодействием всех входя-
щих в его состав веществ.

— Можно ли использо-
вать прибор детям?

— В раннем возрасте
играет решающую роль
энергоинформационный
стандарт биологических ха-
рактеристик здорового че-
ловека, прибор дает или
отнимает ровно столько
энергии, сколько необходи-
мо для поддержания вну-
тренней энергии состояния
равновесия.

ное использование не-
скольких приборов резко
усиливает положительный
эффект. Рекомендуется при-
менять «Биоактиватор» при
хронических заболеваниях
не менее двух месяцев,
так как давно возникшее
заболевание нельзя излечи-
ть за один сеанс.

— Какова биоэнергетиче-
ская активность прибора?

— Биоактивность со-
ставляет семь лет. Причем
это не время хранения, а
время чистого целебного
воздействия на организм.

— А какова длительность
воздействия при однократ-
ном применении?

— Длительность лечения
зависит от тяжести забо-
левания, остроты процесса,
возраста. Прибор особенно
чувствительно реагирует при остро
возникших кризисных си-
туациях (гипертонический
кризис, приступ стенокар-
дии, почечные и печеноч-
ные колики и т. д.), время
же однократного приме-
нения составляет не менее су-
ток на одном участке. Но
так как в наше время лю-
ди болеют не одним забо-
леванием, а несколькими
сразу, мы рекомендуем по-
ставить прибор постоянно
не менее двух месяцев.
Это обеспечивает непре-
рывную коррекцию внут-

ренней энергии, процесс
коррекции начнется. Со вре-
менем, по мере выздоровле-
ния, все это проходит.

Приобрела «Биоакти-
ватор», пользовалась
несколько часов, а за-
тем почувствовала тепло
и небольшое покалы-
вание, т. е. пошел про-
цесс выздоровления, в
данное время я продол-
жаю лечение и приобрела
два «Биоактиватора».
17.02.2001 г. г. Омск.
КУЗНЕЦОВА Н. С.

— Александр Владимиро-
вич, не присутствует ли
здесь элемент психотера-
пии и фактор веры чело-
века?

— Элемент психотерапии
присутствует даже при ле-
чении таблетками. Человек
может верить или не ве-
рить в то, что таблетка
ему поможет, но когда он
чувствует улучшение сво-
его состояния, он убежда-
ется в ее действии. В
адрес разработчиков посту-
пило много благодарствен-
ных писем с описанием
удивительных случаев ис-
целения.

— Большое вам спасибо,
Александр Владимирович.
Будем надеяться что «Ак-
тиватор внутренней энер-
гии» поможет МНОГИМ
людям.

9 И 10 ФЕВРАЛЯ В Г. БАЛАКОВО
С 9.00—10.00 — в н/т «ОКТЯБРЬ»
С 17.00—18.00 — в н/т «МИР»
Будет проводиться продажа ограниченной партии
«Биоактиватора», а также подробная консультация
по его применению.
Цена «Биоактиватора» — 270 р.
ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ — СКИДКИ!
Вход бесплатный.
Заказы и письма принимаются по адресу: 400065.
Владимир, а/я 657.

* В старину

Имена по рангам

Имена в России до
1917 года имели сос-
ловный характер. Лишь
в святцах список имен
был общим.

На самом же деле
имена подразделялись
на «дворянские» и «кре-
стьянские». Например, в
начале XX века невоз-
можно было встретить
ни княгиню Феклу, ни
крестьянку Тамару.

Отсюда становится по-
нятным смысл послови-
цы «Ни в городе Бог-
дан, ни в селе Селифан»:
действительно, имя
Богдан было городское,
а Селифан — деревен-
ское.

Если имена Юрий,
Алексей, Георгий, Дмит-
рий — боярские, кня-
жеские, то Сенька, Ере-
ма, Пахом, Маланья —
просто народные.

Сословность имен ис-
тоична. Например, имя
Матрена когда-то было
одним из любимых в
дворянской среде (что
вполне естественно, если
вспомнить, что оно об-
разовано от латинского
слова «матрона» в зна-
чении «госпожа»).

В начале же XIX в.
перешло в разряд «кре-
стьянских». Писатели,
обращаясь к именам
персонажей, учитывают
эту их «историчность».
В. А. Никонов в книге
«Имя и общество» пи-

шет: «Дочь Кочубея в
действительности звали
не Марией, а Матреной.
В начале XVIII в. имя
Матрена было у дворя-
нок в четверке самых
частых имен».

Но через сто лет дво-
рянки брезговали им,
как грубым, оно стало
просто народным, первое
место у них заняло имя
Мария. И автор «Полта-
вы» пожертвовал под-
линным именем, которое
придавало образу неже-
лательную окраску».

При создании романа
«Евгений Онегин» А. С.
Пушкин избрал для сво-
ей героини имя Татьяна.

Имя Татьяна в эпоху
Пушкина было редким
среди дворянок, оно
было распространено в
крестьянских семьях.
Дворяне же чаще всего
давали дочерям имя Ма-
рия. Затем шли такие
имена: Екатерина, Алек-
сандра, Елизавета, Вар-
вара, Наталия, Ольга,
Юлия.

Супруги Ларины,
«храня обычай мирный
просто народный, стары-
ны», нарекли дочь
Татьяной. И после вы-
хода в свет «Евгения
Онегина» это имя стало
одним из самых попу-
лярных в русском об-
ществе.

В. ВАКУРОВ,
доктор филологических
наук.

Зам. гл.
редактора
А. С. Домокеев.

УЧРЕДИТЕЛИ:
Администрация Балаковского муниципального
образования, редакция газеты. Мнение авторов
публикаций необязательно отражает позицию
редакции. Авторы несут ответственность за до-
стоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 3 раза в неделю.
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Га-
гарина, 42а.
Телефоны: редактор 4-64-75, общий — 4-22-54,
технический секретарь, отдел рекламы 4-91-69.
Издается с января 1991 года.

Reg. № СР_0180. Зарегистрирована Саратовским
региональным управлением регистрации 10
1997 г.
Отпечатана способом высокой печати
лаковой типографии «Авангард», г.
во, пл. Свердлова, 69.
Цена договорная.
Зак. 731, тир. 6739. Подписано в печа

* Официально

Приложение 1 к решению Совета депутатов
№ 125 от 30.12.2001 г.ПОСТУПЛЕНИЕ ДОХОДОВ В БЮДЖЕТ
БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА 2002 ГОД

тыс. руб.

| Код дохода | Наименование доходов | Сумма |
|------------|---|--------|
| 1000000 | НАЛОГОВЫЕ ДОХОДЫ | 632908 |
| 1010000 | Налог на прибыль (доход), прирост капитала | 353145 |
| 1010102 | Налог на прибыль (доход) предприятий | 25335 |
| 1010110 | Налог на прибыль пред-ий, подле-ий, уплате в М. Б. | 87359 |
| 1010200 | Налог на доходы физических лиц | 240451 |
| 1010201 | Налог на доходы физич. лиц, удержив. пред-ий | 238613 |
| 1010202 | Налог на доходы физич. лиц, удержив. налог. орган. | 1838 |
| 1020000 | Налоги на товары и услуги, лиценз. и регистрац. сборы | 35404 |
| 1020207 | Акцизы | 8064 |
| 1020433 | Лицензионные и регистрационные сборы | 537 |
| 1020600 | Налог на покупку иностр. денежных знаков | 1043 |
| 1020700 | Налог с продаж | 25760 |
| 1030000 | Налоги на совокупный доход | 66031 |
| 1030100 | Единый налог, взимаемый в связи с примен. упрощен. системы налогооблож., учета и отчет. | 5484 |
| 1030102 | Единый налог для юридич. лиц, подлежащий уплате в бюджет субъекта РФ | 5420 |
| 1030104 | Единый налог для физич. лиц, подлежащий уплате в бюджет субъекта РФ | 64 |
| 1030200 | Единый налог на вмененный доход | 60547 |
| 1030201 | Единый налог на вмененный доход для юридических лиц | 13765 |
| 1030202 | Единый налог на вмененный доход для физических лиц | 46782 |
| 1040000 | Налог на имущество | 131172 |
| 1040100 | Налог на имущество физических лиц | 3957 |
| 1040200 | Налог на имущество предприятий | 126737 |
| 1040300 | Налог на имущество, переход. в порядке наследования и дарения | 478 |
| 1050000 | Платежи за пользование природными ресурсами | 38032 |

Комитет по управлению имуществом БМО
СООБЩАЕТ

о проведении открытого аукциона, который состоится 29 марта 2002 года в 10 часов по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, ном. 120.
К продаже представлены следующие лоты:

| № | Кадастровый № участка | Местопол. участка | Целевое использование земли | Пл. (га) | Норм. стоим. уч-на (руб.) | Нач. цена предм. торгов (руб.) | Сумма задатка (руб.) |
|---|-----------------------|---|-----------------------------|----------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|
| 1 | 64:40:02:02:02:0002 | г. Балаково, р-н, строящ. гор. мед-сан. части | Индив. жилая застройка | 0,1 | 8000 | 8000 | 1600 |
| 2 | 64:40:02:02:02:0003 | г. Балаково, р-н, строящ. гор. мед-сан. части | Индив. жилая застройка | 0,1 | 8000 | 8000 | 1600 |

Задаток вносится на счет комитета по управлению имуществом не позднее 25 марта 2002 года. Прием заявок и документов производится с 25 февраля 2002 года по 27 марта 2002 года по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, ком. 120. Дополнительная информация по телефону 2-20-23.

ГРАФИК

приема граждан по личным вопросам руководителями администрации БМО на февраль 2002 г.

| Дата | Время | Ф. И. О., должность ведущего прием |
|-------|------------------|--|
| 04.02 | с 15.00 до 17.00 | Колодченко В. В. — председатель КУИ. |
| 05.02 | с 10.00 до 12.00 | Шошкина Т. А. — управляющая делами администрации, руководитель общественной Приемной губернатора, с. Малое Перекопное. |
| 06.02 | с 15.00 до 17.00 | Савочкина Л. Н. — председатель депутатской комиссии по законности и защите прав населения. |
| 07.02 | с 10.00 до 12.00 | Семенов А. Г. — первый замглавы БМО, с. Плеханы. |
| 08.02 | с 15.00 до 17.00 | Пыхонина М. М. — юрист управления ПФ по Балаковскому району. |
| 11.02 | с 15.00 до 17.00 | Тимофеев В. В. — глава БМО. |
| 12.02 | с 15.00 до 17.00 | Соловьев В. А. — председатель Совета депутатов. |
| 13.02 | с 15.00 до 17.00 | Утенков Г. Н. — замглавы БМО, председатель комитета по социальным вопросам. |
| 14.02 | с 10.00 до 12.00 | Сидоров А. В. |

| | | |
|---------|--|--------|
| 1040000 | Налог на имущество | 46782 |
| 1040100 | Налог на имущество физических лиц | 131172 |
| 1040200 | Налог на имущество предприятий | 3957 |
| 1040300 | Налог на им-во, переход. в порядке наследования и дарения | 126737 |
| 1050000 | Платежи за пользование природными ресурсами | 478 |
| 1050100 | Платежи за пользование недрами | 38032 |
| 1050120 | Платежи за добычу полезных ископаемых | 176 |
| 1050121 | Платежи за добычу общераспространенных полезных ископаемых (погашение недоимки) | 176 |
| 1050124 | Платежи за добычу подземных вод (погашение недоимки) | 1 |
| 1050300 | Налог на добычу полезных ископаемых | 175 |
| 1050301 | Налог на добычу полезных ископ-х в виде углеводород. сырья | 318 |
| 1050303 | Налог на добычу общераспространенных полезных ископаемых | 116 |
| 1050700 | Земельный налог | 202 |
| 1050701 | Земельный налог за земли с/х назначения | 37538 |
| 1050702 | Земельный налог за земли городов и поселк. | 581 |
| 1050703 | Земельный налог за др. земли не с/х назначен. | 29868 |
| 1400000 | Прочие налоги, сборы и пошлины | 7089 |
| 1400100 | Государственная пошлина | 9124 |
| 1400502 | Целевые сборы с граждан и предприятий | 5548 |
| 1400503 | Налог на рекламу | 2504 |
| 1400504 | Нал. на содерж. жилфонда и объект. соц-культ. сферы (погашение недоимки и уплата отсроченных по реструктуризации платежей) | 696 |
| 2000000 | НЕНАЛОГОВЫЕ ДОХОДЫ | 376 |
| 2010000 | Доходы от имущества, находясь в гос. и муницип. соб-ти, или от деятельности гос. и муницип. предприятий | 22043 |
| 2010201 | Арендная плата за земли с/х назначения | 19463 |
| 2010202 | Арендная плата за земли городов и поселков | 129 |
| 2010203 | Арендная плата за др. земли не с/х назначения | 1522 |
| 2010241 | Прочие доходы от сдачи в аренду гос. имущества | 369 |
| 2010410 | Проценты, полученные от предоставления бюджетных ссуд | 16300 |
| 2012000 | Доходы от продажи произв. и непроизв. фондов | 643 |
| 2040000 | Доходы от продажи земли и нематер. активов | 500 |
| 2060000 | Административные платежи и сборы | 125 |
| 2060000 | Штрафные санкции и возмещение ущерба | 24 |
| | ИТОГО ДОХОДОВ: | 2430 |
| | | 654950 |

| | |
|-------|------------------|
| 06.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 07.02 | с 10.00 до 12.00 |
| 08.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 11.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 12.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 13.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 14.02 | с 10.00 до 12.00 |
| 15.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 18.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 19.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 20.02 | с 10.00 до 12.00 |
| 21.02 | с 15.00 до 17.00 |
| 22.02 | с 10.00 до 12.00 |
| 26.02 | с 10.00 до 12.00 |
| 27.02 | с 10.00 до 12.00 |
| 28.02 | с 15.00 до 17.00 |

Еженедельно:
вторник с 15.00 до 17.00
четверг с 10.00 до 12.00

бериатора, с. Малое Переконное.
Савочкина Л. Н. — председатель депутатской комиссии по законности и защите прав населения.
Семенов А. Г. — первый замглавы БМО, с. Плеханы.
Пыхонина М. М. — юрист управления ПФ по Балаковскому району.
Тимофеев В. В. — глава БМО.
Соловьев В. А. — председатель Совета депутатов.
Утенков Г. Н. — замглавы БМО, председатель комитета по соцвопросам.
Силантьев А. В. — зампредседателя Совета депутатов, с. Комсомольское.
Чутьев А. Л. — председатель БЖКХ.
Цеханович С. Н. — специалист-юрист юридического отдела администрации БМО.
Семенов А. Г. — первый замглавы БМО.
Политов В. И. — начальник управления сельского хозяйства.
Ермолаева Н. Ф. — председатель депутатской комиссии по вопросам социологии.
Мазунина О. Г. — замглавы по вопросам экономики и потребительскому рынку, с. Матвеевка.
Шестеркин Г. И. — замглавы по работе с территориями и сельскому хозяйству, с. Сухой Отрог.
Утенков Г. Н. — замглавы БМО, председатель комитета по соцвопросам, с. Большой Кушум.
Тополев А. В. — начальник территориального отдела комитета по труду министерства труда и социального развития Саратовской области.
Шошкина Т. А. — руководитель Общественной приемной губернатора.

* Спортивный курьер

ТУРНИР ПО ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

В ДЮСШ «Олимпик» прошел III чемпионат по Шотокан Карате-до среди детей и молодежи г. Балаково. Он был проведен Федерацией «Традиционного Карате-до» совместно с управлением по делам молодежи.

В турнире участвовали Приз «За лучшую технику» получил Антон Одинок, а «за волю к победе» — Иван Солдатов. Оба из Федерации «Карате-до» ОШ № 16.
10—11 лет — Майоров Георгий (СК «Олимпик»);
12—13 лет — Саркулов Марат (СШ № 16);
14—15 лет — Уваров Владимир (СШ № 16);
16—17 лет — Шавляков Александр (СШ № 16);
18—20 лет — Поляков Георгий (СК «Олимпик»).

Самое интересное было с Павликовым А. Оказывался в этот день у него был день рождения. Став чемпионом, он сделал себе отличный подарок.

Примерно через 1,5—2 месяца опять же по инициативе Федерации планируется проведение первен-

ства области по Карате-до, а минувший турнир можно смело считать генеральной репетицией.

Федерация «Карате-до» г. Балаково благодарит за помощь и поддержку А. Б. Серетина — начальника управления по делам молодежи, Б. А. Золотко — директора ОП «Вихрь» и С. Р. Нестерова — директора СК «Олимпик». Спортсменов на турнир подготовили тренеры Василий Круглов из «Олимпика», Азад Гусейнов из СШ № 16.

Азад ГУСЕЙНОВ,
президент Федерации
«Карате-до».

Информация, нужная ВАМ!

события недели

телепрограмма

сканворд

гороскоп

Вести

БАЛАКОВСКИЕ

№ 8 (2930)

1
ФЕВРАЛЯ
2006
СРЕДА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Офисная
мебель
ул. Минская, 21
22-00-70



ПЛАНЕТА

Новогодний «привет» балаковским инвалидам от Зурабова и К⁰

Валентина ШУНИНА

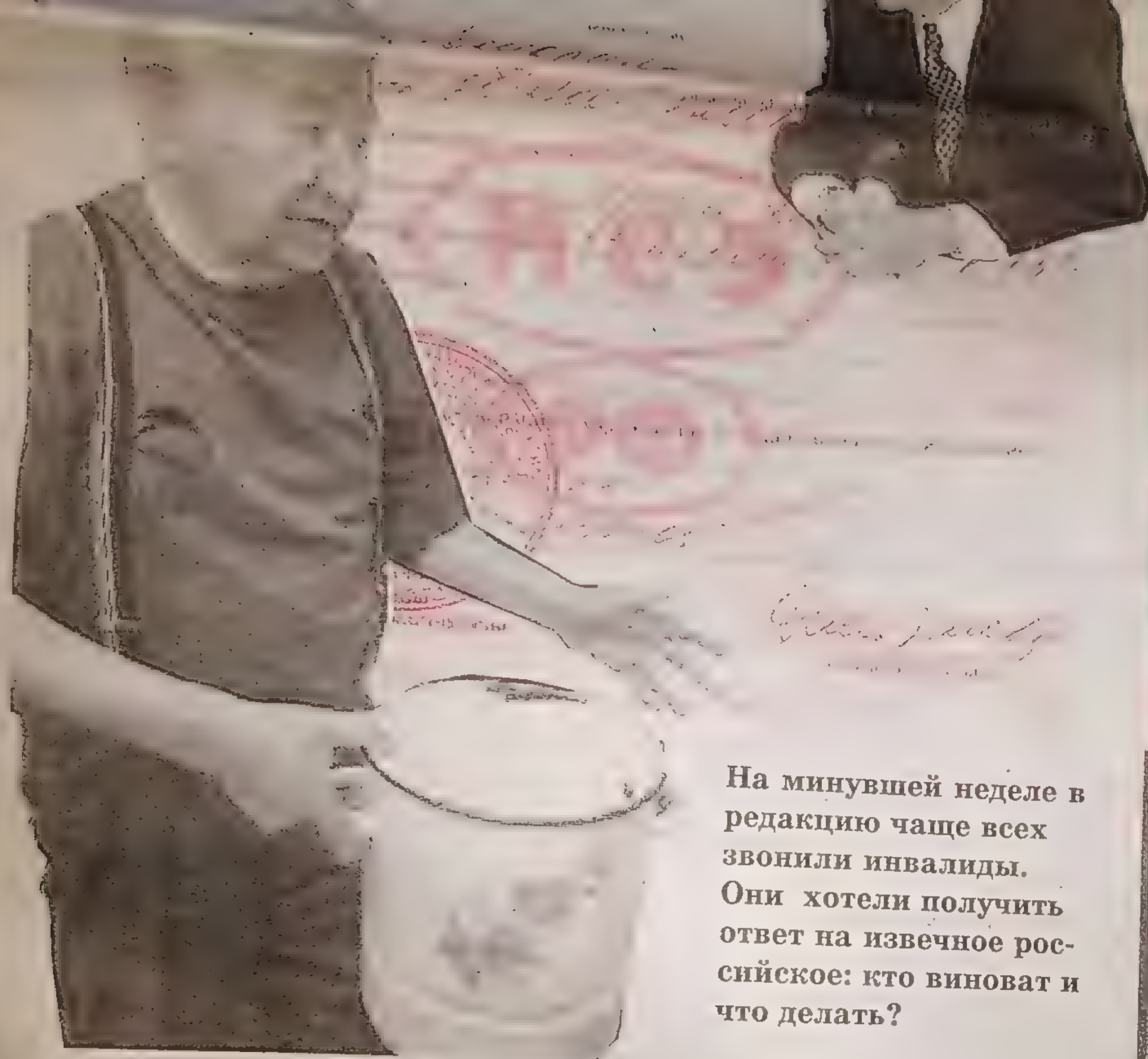


Горячие новости

У нас в гостях — полпред
Полномочный представитель Президента России в Приволжском федеральном округе посетил Балаковскую АЭС.

В рамках своей рабочей поездки по Саратовской области на Балаковской АЭС побывал с визитом полномочный представитель президента РФ в Приволжском федеральном округе А.В. Коновалов, которого сопровождали губернатор области П.Л. Ипатов и другие официальные лица.

Директор Балаковской АЭС В.И. Игнатов проинформировал полпреда об успешном выполнении станцией производственной программы 2005 г. и о задачах на текущий год. Отвечая на вопросы журналистов, А.В. Коновалов заявил: «Балаковская АЭС — это одно из крупнейших и системообразующих предприятий не только Саратовского региона, но и Приволжского федерального округа. Ее значимость для российской энергетики и экономики в целом невозможно переоценить».



На минувшей неделе в редакцию чаще всех звонили инвалиды. Они хотели получить ответ на извечное российское: кто виноват и что делать?

От этих людей мы узнали, что часть инвалидов, вовремя прошедших медико-социальную экспертизу и подтвердивших инвалидность, до сих пор справку МСЭ не получили. А именно этот документ дает им право на получение пенсии. Инвалиды озабочены: как же им быть? Ведь у большинства из них пенсия – единственный источник дохода. Они волнуются, что без справок они могут не дать денег. И вол-

нуются ненапрасно.

В отделе пенсионных выплат управления Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе нам объяснили, что с прекращением срока действия документа, дающего право инвалиду на получение пенсии, ее выплата автоматически прекращается. И как бы ни сочувствовали людям работники фонда, при всем желании нарушить закон они не в силах. Возобновить выплату мож-

но будет лишь тогда, когда в пенсионный фонд из медучреждения поступит соответствующий документ, в данном случае – копия справки МСЭ.

Сотрудники главного бюро МСЭ по Саратовской области Балаковского филиала свою работу выполнили в срок и полностью. Но, по их словам, бланков новых справок на всех инвалидов не хватило.

Окончание на стр.2

ком федеральном округе А.В.Коновалов, который сопровождал губернатор области П.Л.Ипатов и другие официальные лица.

Директор Балаковской АЭС В.И.Игнатов проинформировал полпреда об успешном выполнении станцией производственной программы 2005 г. и о задачах на текущий год. Отвечая на вопросы журналистов, А.В.Коновалов заявил: «Балаковская АЭС – это одно из крупнейших и системообразующих предприятий не только Саратовского региона, но и Приволжского федерального округа. Ее значимость для российской энергетики и экономики в целом невозможно переоценить».

«Учитель года» на финишной прямой

На этой неделе завершается муниципальный конкурс «Учитель года-2006», в котором принимают участие одиннадцать педагогов.

Позади два этапа: самопредставление и защита творческих работ. В начале недели претенденты дают открытые уроки в незнакомых им классах средней школы №20, а в четверг мы узнаем имя обладателя титула «Учитель года – 2006».

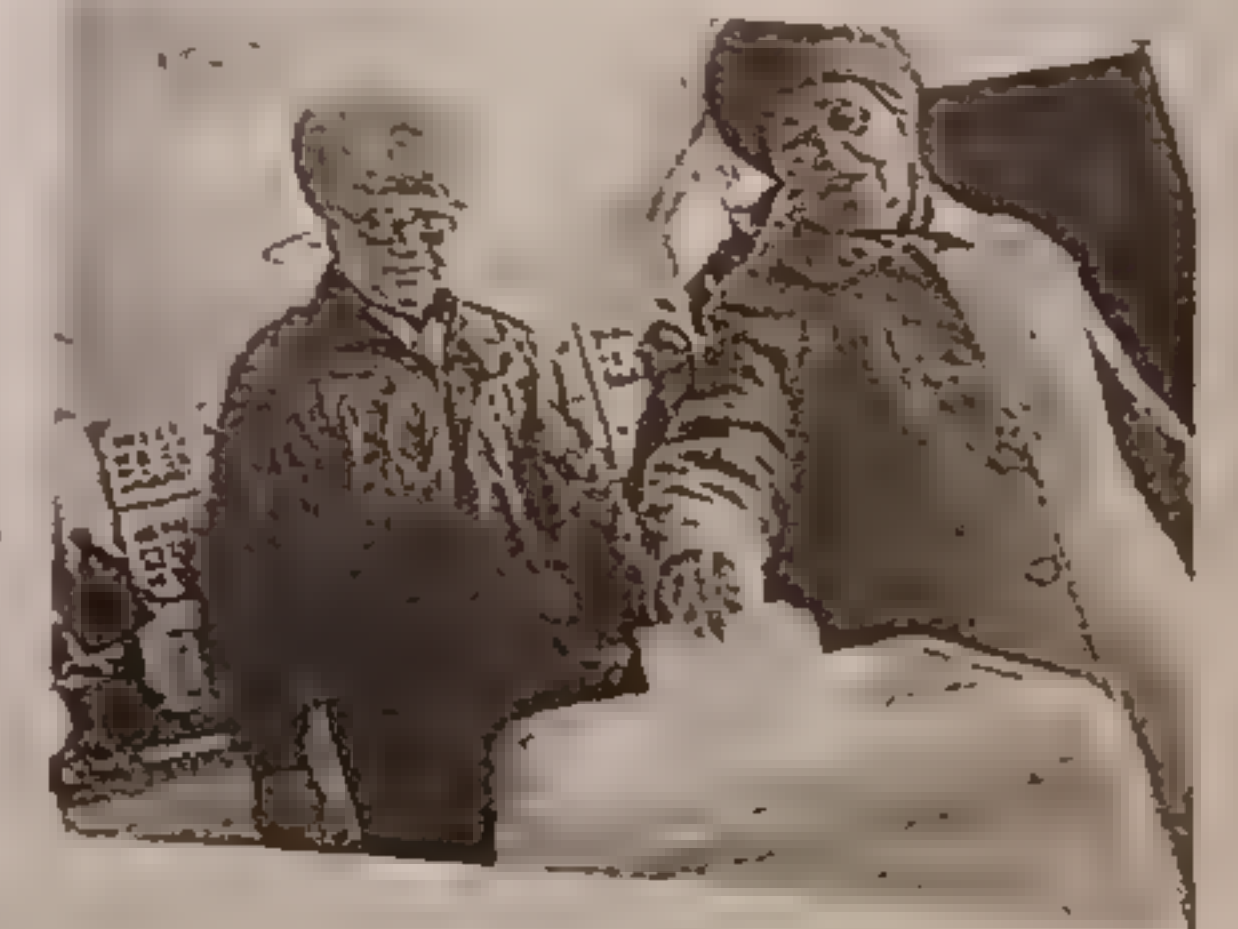
Победитель будет представлять Балаково на областном конкурсе.

106 на 25

25 января завершился срок выдвижения кандидатов на участие в выборах в Собрание депутатов БМО. К этому сроку уведомили территориальную избирательную комиссию о намерении баллотироваться в депутаты 106 человек, сообщила председатель ТИК Т. Шошкина.

Как и следовало ожидать, наибольшее число кандидатур выдвинула «Единая Россия». Ее партийный список включает 24 фамилии. Следом идут представители КПРФ (14 человек) и ЛДПР (9). Все остальные кандидаты – «самовыдвиженцы».

По данным на 30 января, только двое кандидатов признаны официально зарегистрированными. Остальным еще предстоит пройти эту процедуру. Вполне возможно, что некоторым будет отказано в регистрации. Окончательное количество кандидатов на 25 мест в Собрании депутатов БМО будет известно 10 февраля.



Городские новости

Одним хорошо, а другим не очень

Ситуация по заболеванию острыми респираторными заболеваниями в городе остается на уровне декабря прошлого года, т.е. нормальной. Отпуск лекарств льготникам тоже ведется без особых проблем. Однако, как отмечает председатель комитета здравоохранения Наиль Стражников, трудности все же есть.

Если льготных медикаментов балаковцам отпущено на сумму более 1 миллиона рублей (не выдано лекарств всего по 90 рецептам), то трудности испытывают больные сахарным диабетом и страдающие онкологическими заболеваниями, отказавшиеся от льгот взамен денежных выплат. Препараты настолько дороги, что у больных нет возможности их купить. Кроме того, КЗ с ноября прошлого года ведет переговоры с аптеками об отпуске льготных лекарств региональным льготникам. Пока договоренности не достигнуто, больным приходится даже из новых районов ездить в старый город, в аптеку №81.

Участковые врачи переезжают

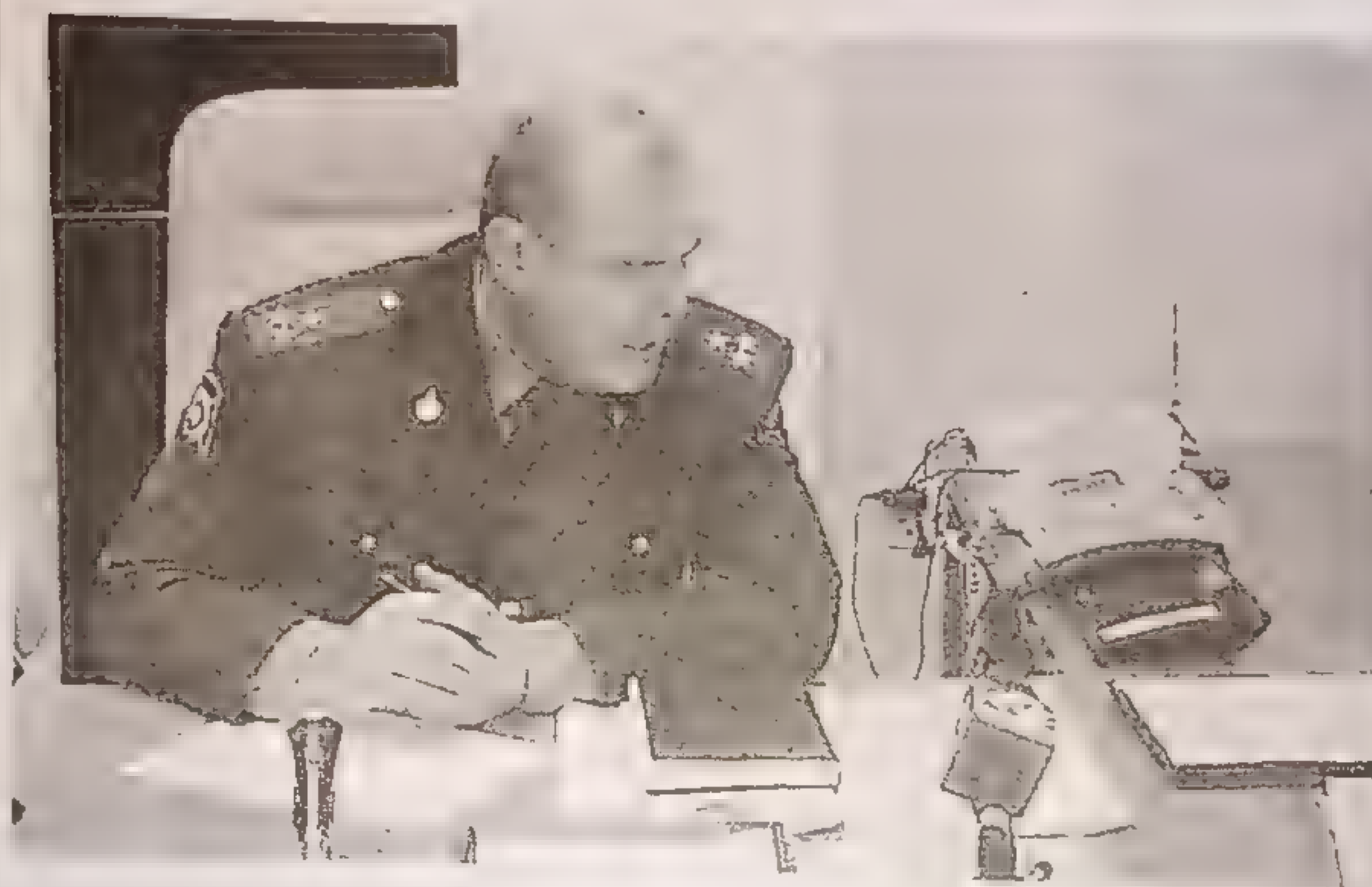
Балаковская МСЧ №156 будет преобразована в региональный медицинский центр.

С таким заявлением выступила председатель комитета здравоохранения БМО Н.Стражников. Процедура реорганизации уже начата. Планируется, что после этого МСЧ значительно расширит комплекс медицинских услуг и будет обслуживать жителей нескольких районов области.

А пока, в рамках реорганизации, из медсанчасти будет убрана служба детских участковых терапевтов. В связи с «сокращением детского населения» (такова основная причина) руководство МСЧ посчи-

Прямая линия

«Вас слушает начальник УВД ...»



Антон КОЗЫРЕВ

Начальник УВД г. Балаково и Балаковского района Михаил Усталов на минувшей неделе провел первую с момента вступления в должность прямую телефонную линию, отвечая на вопросы горожан. Звонки начались еще за час до официального начала прямой линии.

Около половины звонивших в той или иной форме критиковали работу участковых уполномоченных. Жалобы поступали и с городских участков, и из сел.

Вот характерный пример. «Мне нанесли телесные повреждения в июле 2005 года», - сообщал очередной собеседник начальника УВД, - но участковый отказал в возбуждении уголовного дела». И это несмотря на то, что потерпевший, по его словам, даже выяснил личности нападавших на него. Михаил Усталов пригласил гражданина на прием, чтобы повторно написать заявление «и принять серьезные меры» к участковому уполномоченному Низовцеву.

Усталов согласился, что работает служба участковых уполномоченных крайне неудовлетворительно и рассказал о принятых мерах по улучшению ситуации. Так, недавно был заменен начальник этого подразделения, поскольку прежний «не справлялся с обязанностями». До конца января трое участковых будут освобождены от обязанностей по той же причине. Произведена замена и в руковод-

ков милиции. Женщина, не пожелавшая называть свою фамилию, рассказала о нападении на нее грабителя 29 декабря. Жертва грабежа лишилась денег, документов, включая паспорт. В милицию, по ее словам, звонила 4 раза сразу после нападения, но наряд приехал только через полчаса, упустив шанс поймать грабителя по горячим следам. «Теперь боюсь выходить на улицу», - призналась потерпевшая, - и нет надежды, что меня защитят». Михаил Усталов обещал лично поднять материал и проконтролировать ход расследования.

Другая дама, судя по голосу, крайне раздраженная, выложила целый букет претензий к милиции. «Я всю ночь с субботы на воскресенье вызывала милицию, чтобы утихомирить соседей-дебоширов. Никто не приехал. Участковый сказал, что если бы был труп, они бы пришли... А у других соседей 5 собак, весь подъезд загадили. Участковый ничего не делает. А две недели назад в машину моего мужа врезались пьяные милиционеры...» Бывает же такое!

Женщина, не пожелавшая называть свою фамилию, рассказала о нападении на нее грабителя 29 декабря. Жертва грабежа лишилась денег, документов, включая паспорт. В милицию, по ее словам, звонила 4 раза сразу после нападения, но наряд приехал только через полчаса, упустив шанс поймать грабителя по горячим следам. «Теперь боюсь выходить на улицу», - призналась потерпевшая, - и нет надежды, что меня защитят». Михаил Усталов обещал лично поднять материал и проконтролировать ход расследования.

Всего за время прямой линии балаковцы задали начальнику УВД около 30 вопросов. Стоит отметить, что Михаил Усталов не боялся признавать ошибки и недочеты в работе милиции, но обещал с ними бороться. Он еще раз показал, что очень внимательно относится к непосредственному общению с жителями города.

вана в региональный медицинский центр. С таким заявлением выступила председатель комитета здравоохранения БМО Н. Стражникова. Процедура реорганизации уже начата. Планируется, что после этого МСЧ значительно расширит комплекс медицинских услуг и будет обслуживать жителей нескольких районов области.

А пока, в рамках реорганизации, из медсанчасти будет убрана служба детских участковых терапевтов. В связи с «сокращением детского населения» (такова основная причина) руководство МСЧ посчитало неэффективным содержать детских врачей на 4 участках. Как сообщила Н. Стражникова, в ближайшее время участки будут переведены в детскую поликлинику. Их номера не изменятся. О точной дате перевода станет известно позже.

Взятие «Казани»

Победой волейболисток «Балаковской АЭС» завершилась очередная игра на первенство страны.

В упорной борьбе со счетом 3:2 наши девушки одержали победу над командой «Казаночки» (Казань). Лучшем игроком нашей команды стала О. Фадеева.



Сами себя не бережем

В 2005 году на территории города и района произошло 206 пожаров с материальным ущербом 5,976 млн. рублей. В огне погибло 28 человек, еще 26 получили травмы.

По информации дознавателя отдела Госпожнадзора по Балаковскому району Александра Белова, 80% всех пожаров произошло в жилом секторе. Горели квартиры в многоэтажках, частные дома и надворные постройки. Распространенными причинами пожаров являются неосторожность с огнем, нарушение правил технической эксплуатации электрооборудования, использование самодельных обогревателей, допуск перегрузки электросетей, нарушение правил устройства и эксплуатации печей. А также имели место поджоги.

серьезные меры» к участковому уполномоченному Низовцеву.

Усталов согласился, что работает служба участковых уполномоченных крайне неудовлетворительно и рассказал о принятых мерах по улучшению ситуации. Так, недавно был заменен начальник этого подразделения, поскольку прежний «не справлялся с обязанностями». До конца января трое участковых будут освобождены от обязанностей по той же причине. Произведена замена и в руководстве подразделения по делам несовершеннолетних. Все эти кадровые перестановки, по словам Михаила Усталова, также вызваны «провалами в работе».

Было несколько жалоб на нерасторопность или бездействие сотрудни-

букет претензий к милиции. «Я всю ночь с субботы на воскресенье вызывала милицию, чтобы утихомирить соседей-дебоширов. Никто не приехал. Участковый сказал, что если бы был труп, они бы пришли... А у других соседей 5 собак, весь подъезд загадили. Участковый ничего не делает. А две недели назад в машину моего мужа врезались пьяные милиционеры...» Бывает же такое!

Но самым запоминающимся стал другой звонок. На прямую линию обратился заведующий нейрохирургическим отделением городской больницы М. С. Дерин. Врач очень интеллигентно и корректно (в отличие от многих звонивших) изложил свою единственную претензию к работни-

любое время, если проблема не разрешится.

Всего за время прямой линии балаковцы задали начальнику УВД около 30 вопросов. Стоит отметить, что Михаил Усталов не боялся признавать ошибки и недочеты в работе милиции, но обещал с ними бороться. Он еще раз показал, что очень внимательно относится к непосредственному общению с жителями города и района. «Связь с населением очень важна, — подчеркнул начальник УВД, — даже если нас ругают». И после истечения времени прямой линии полковник Усталов еще некоторое время продолжал отвечать на звонки балаковцев: «Добрый день, вас слушает начальник УВД».

Новогодний «привет» балаковским инвалидам от Зурабова и К⁰

Окончание. Начало на стр. 1

На сегодняшний день они выдали все, что были, и теперь ждут когда поступит недостающая часть бланков. Печатают же их в московском Гознаке по заказу министерства социального развития и здравоохранения. Специалисты бюро сами ждут — не дождутся вожделенных бланков и уверяют, что как только они придут, их немедленно выдадут, а их поступление ожидается в ближайшее время.

— И кто же в таком случае виноват? — спросит читатель. Скорее всего, сытые, здоровые и самодостаточные чиновники — зурабовцы, которые в очередной раз прокололись. Очевидно, они вовремя не подсутились, просчитались или никак не могут запомнить, сколько же в родной стране инвалидов?! На второй вопрос — что делать, ответить куда сложнее. По-видимому, каждому инвалиду предстоит его решать самому, возможно, на жизнь им придется занимать под будущую пенсию у друзей и близких. И хотя надежда есть, что бланки вот-вот поступят, все же стоит готовиться к тому, что придется их какое-то время подождать.

Надо сказать, что появятся сложности еще и у тех инвалидов, которые получают к своим пенсиям дополнительные выплаты с места работы. Эти деньги начисляются предприятиями и учреждениями с момента предоставления им документа. И если инвалид принесет справку на месяц позже, то и положенные доплаты получит по факту, а за предыдущий месяц ему потерю денег никто уже не возместит. Но давайте надеяться, что все обойдется, и справки скоро будут на руках у всех, кто на это имеет право. Как и на то, что нерасторопным и халатным чиновникам из Москвы не удастся оставить наших инвалидов в феврале без пенсии.

ПОКА ВЕРСТАЛСЯ НОМЕР, в редакцию поступила информация о том, что бланки МСЭ поступили. На этот раз все обошлось, и инвалиды могут получить свой главный документ

Национальный проект

На прививку становись!

В рамках национального проекта «Здоровье», по мнению министра здравоохранения и социального развития РФ Михаила Зурабова, главным станет масштабная кампания по вакцинации 30 миллионов граждан против гепатита В. За два года в Саратовской области от этого заболевания планируют вакцинировать более 800 тысяч человек.

По словам начальника отдела профилактики медицины минздравсоцподдержки Елены Леновой, большая предварительная работа по вакцинации проведена уже в ноябре-декабре 2005 года. Определены лица, подлежащие прививкам, их количество и соответственно потребность в вакцинных препаратах. В рамках проекта «Здоровье» у нас будут осуществлять вакцинацию против краснухи, вирусного гепатита В, полиомиелита и гриппа.

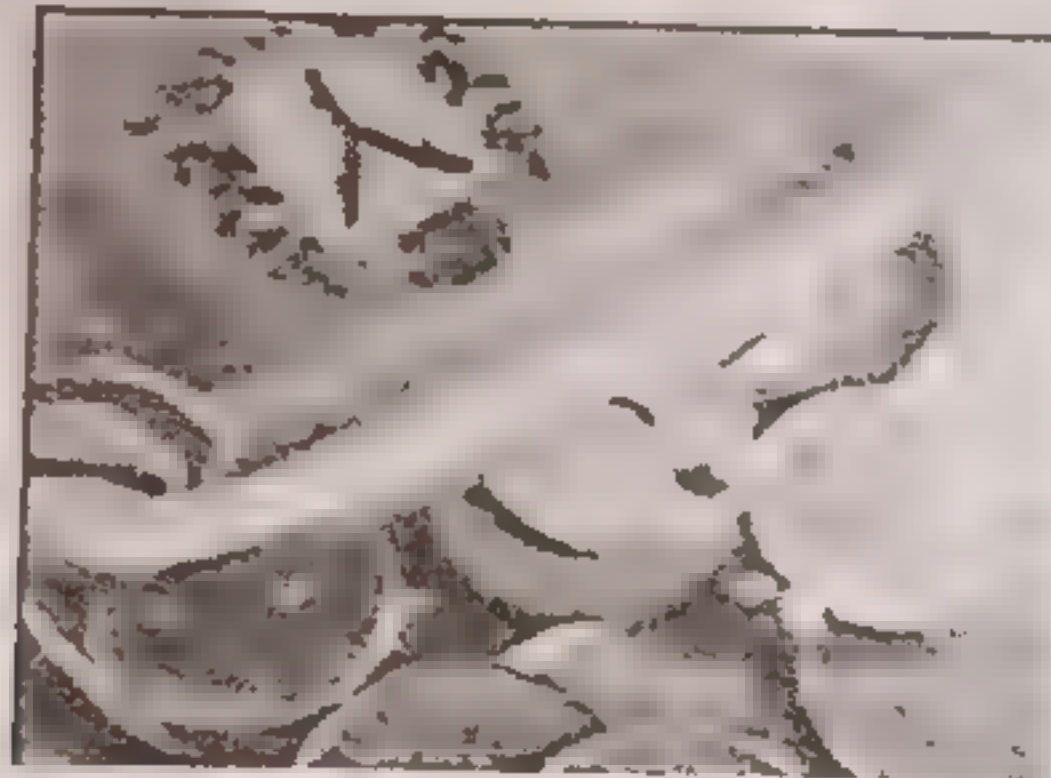
Сейчас в районах проводится дополнительное обучение медицинского персонала, определяется сам порядок организации данного мероприятия в каждом ЛПУ, назначаются ответственные лица за организацию, учет и хранение вакцинных препаратов, выверяется точный расчет сил и средств.

Вакцинация подразумевает не только укол, но и осмотр доктора. Перед каждой прививкой должен быть осмотр педиатра или терапевта. И жесткий контроль за этим во всех ЛПУ. Мало того, осмотр должен быть зафиксирован в амбулаторной карте, с подписью доктора и с назначением на профилактическую прививку. Если к вам отнеслись совершенно не так — это уже нарушение ваших прав.

Дела депутатские

Об оплате труда, надбавках и о всяком разном...

Валентина
ШУНИНА



На шестом заседании Совета депутатов городского муниципального образования, состоявшемся 25 января, были утверждены Положения об оплате труда и ежемесячной надбавке к должностному окладу за выслугу лет служащим муниципальной службы города, состав Контрольно-счетной комиссии и избран ее председатель.

Положение об оплате труда депутатов, членов выборных органов МО, выборных должностных лиц, осуществляющих свои полномочия на постоянной основе, и денежном содержании лиц, замещающих муниципальные должности МО г. Балаково, депутаты утвердили быстро и без особых дискуссий.

Согласно этому документу наши муниципальные работники будут за свой труд получать скромно, но жить на эти деньги вполне можно, если учесть, что некоторые горожане имеют доход и того меньше. Ту же затянуть пояса придется лишь специалистам младших должностей, особенно тем из них, кто не имеет стажа работы. Их средний заработок составит всего 2595 рублей. Через год зарплата этой категории работников возрастет до 3464 рублей.

У специалистов старших должностей, а это консультанты, помощники главы администрации, замы и начальники отделов, средний заработок предполагается от 4319 рублей до 7285, в зависимости от стажа, квалификации и надбавок за выслугу лет. Специалисты главных должностей — начальники управлений, управляющие делами, замы главы администрации за свой труд будут получать: муниципальные — 7246, а по максимуму

мочий.

Оперативно депутаты утвердили и надбавки к окладам муниципальным чиновникам, полагающиеся за выслугу лет. Кто прослужит в муниципалитете от 5 до 10 лет, может рассчитывать на дополнительную прибавку в 10% от оклада, от 10 до 15 лет — 15%, от 15 до 20 лет — 20% и свыше 20 лет — 30%.

Два других вопроса рассмотрели еще быстрее. В состав Контрольно-счетной комиссии вошли депутаты А.Чутьев, В.Корсаков и С.Грехов, председателем комиссии без особых возражений был утвержден А.Чутьев.

Пятым пунктом в повестке дня значилось «Разное», этим «разным» оказалось насущное, волнующее многих из нас — «коммуналка». Некоторые депутаты поставили под сомнение нормативы и расценки на воду и тепло, полагая, что они завышены. Опровергнуть и доказать обратное взялись депутаты А.Чутьев и Ю.Игумнов. За что, почему и почему мы платим? На эти и другие вопросы опытные хозяйственники терпеливо и аргументированно отвечали депутатам — дилетантам, так как часть новоиспеченных «политмужей», видно, не лучше нашего разбирается в нормах, тарифах и нормативах.

Возглавляющий «Водоканал» Ю.

тывать потребление воды лишь некоторой категории граждан: владельцам двух и более квартир, чтобы платить по факту, пенсионерам — дачникам, в теплое время проживающим на дачах, и ... «неверующим»! Это те, кто считает, что платит за воду больше, чем ее льет. При этом выступающий заметил, что среди граждан, установивших счетчики на воду, уже есть те, кто сегодня предпочитает ими не пользоваться. Особенно в больших семьях, и там, где есть маленькие дети, у них расход воды по счетчику выходит больше нормы.

Подискутировав на заданную тему, многие заседавшие сошлись на том, что приборы учета от жильцов требуют жесткой экономии, и лишь это дает положительный эффект. Затем пришли к выводу, что нашему населению еще необходимо учиться экономить воду и сохранять тепло в своем жилище. Приборы учета выгодней же устанавливать не индивидуальные, а по одному на каждый многоквартирный дом. Они уже имеются в некоторых кооперативных домах, где расход воды на основании показания счетчиков просто делится на число проживающих в доме жильцов. Именно к такой схеме и стремятся сегодня водоканальные и коммунальные службы города.

Губернские новости

Маленькой девочке скучно зимой...

На прошлой неделе в Саратове сотрудниками следственно-розыскного отдела ГУВД по Саратовской области была задержана ученица седьмого класса школы №93, которая подозревается в ложном звонке о заложенном в здании школы №93 взрывном устройстве.

Выехавшие на место сотрудники милиции и кинолог с собакой взрывчатых веществ не обнаружили. «Телефонную террористку» задержали быстро. В отношении семиклассницы областным ГУВД было возбуждено уголовное дело по статье 207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма». Наказание по этой статье немалое: штраф в размере от 200 до 500 МРОТ, либо исправительные работы от 1 года до 2 лет, либо лишение свободы до 3 лет. Сейчас, по информации пресс-службы ГУВД по Саратовской области, шутница находится под домашним арестом.

На телеканале — Санкт-Петербург

Новый телеканал появится скоро в российской провинции, в том числе и в Саратовской области.



ТРК «Петербург» выиграла конкурс на право вещания в 41 регионе страны. Ожидается, что новая федеральная «кнопка» заработает в течение

2006 года. В Саратовской области сегодня свободных частот нет. Представителям «северной столицы» придется искать сетевого партнера среди местных компаний. Как показывают опросы, жители Саратовской области по-прежнему

плата этой категории работников возрастет до 3464 рублей. у специалистов старших должностей, а это консультанты, помощники главы администрации, замы и начальники отделов, средний заработок предполагается от 4319 рублей до 7285, в зависимости от стажа, квалификации и надбавок за выслугу лет. Специалисты главных должностей – начальники управлений, управляющие делами, замы главы администрации за свой труд будут получать минимально – 7246, а по максимуму – 12446 рублей. Общий фонд оплаты труда городских чиновников составит 2,6 млн. рублей. Предполагаемое число сотрудников аппарата администрации города – до 35 человек, штат будет формироваться постепенно по мере расширения полномо-

из нас – «коммуналка». Некоторые депутаты поставили под сомнение нормативы и расценки на воду и тепло, полагая, что они завышены. Опросив депутатов А. Чутьев и Ю. Игумнов. За что, почему и почему мы платим? На эти и другие вопросы опытные хозяйственники терпеливо и аргументированно отвечали депутатам – дилетантам, так как часть новоспеченных «политмужей», видно, не лучше нашего разбирается в нормах, тарифах и нормативах.

Возглавляющий «Водоканал» Ю. Игумнов подробно проинформировал высокое собрание о том, кто и по какой причине в городе ставит приборы учета: на сегодня их всего имеется 11,5 тысячи, из них около 3,5 тысячи – у населения. По словам директора «Водоканала», выгодно учи-

буют жесткой экономии, и лишь это дает положительный эффект. Затем пришли к выводу, что нашему населению еще необходимо учиться экономить воду и сохранять тепло в своем жилище. Приборы учета выгодней же устанавливать не индивидуальные, а по одному на каждый многоквартирный дом. Они уже имеются в некоторых кооперативных домах, где расход воды на основании показания счетчиков просто делится на число проживающих в доме жильцов. Именно к такой схеме и стремятся сегодня водоканальные и коммунальные службы города.

Обменявшись личными познаниями о том, как берегут воду и тепло за границей, депутаты пришли к выводу, что пора и нас приобщать к цивилизации. На том и разошлись, наметив следующее заседание Совета на 17 февраля.

Коммуналка

Долги не греют

- Критическая ситуация с теплоснабжением Саратовской области, когда объемы подачи газа на региональные ТЭЦ сократились до минимума, может в любой момент повториться, - заявил на пресс-конференции с балаковскими журналистами Станислав Невейницын, директор по розничному рынку ОАО «Волжская Территориальная Генерирующая Компания» (ВоТГК).

И все потому, что вовремя не погашаются долги за потребление тепла и горячего водоснабжения. Задолженность прошлых лет по Балакову составляет 90 млн. рублей. Обнадеживает то, что администрация БМО и представители ОАО «ВоТГК» пришли к соглашению, выработав график погашения этих долгов на 2006 год. А вот своевременность оплаты текущих платежей за тепло и горячую воду напрямую зависит от того, насколько добросовестно жители города будут оплачивать коммунальные услуги.

- Будут деньги на приобретение в

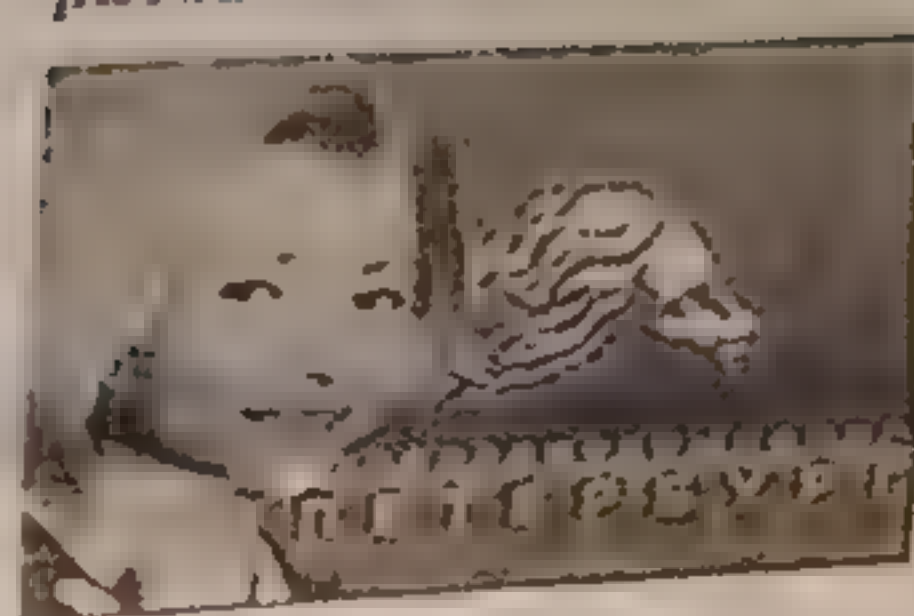
полном объеме топлива – нормы подачи тепла в ваши дома энергетиками будут соблюдены, - заверил Станислав Витальевич.

В Балакове снижение подачи теплоносителя в морозные дни совпало с повышением тарифа за потребление тепла и горячей воды. В этой связи у населения возникает вопрос: будет ли сделан перерасчет за эту услугу? Глава администрации БМО В.Тимофеев считает, что далеко не все балаковцы замерзали в своих квартирах. Тем не менее КЖХ готов сделать перерасчет всем балаковцам за те дни, когда город недополучил теп-

ло. Он будет отражен в февральских «расчетах» за квартиру.

Качество предоставления этой услуги наверняка будет значительно выше, когда энергетики напрямую, минуя КЖХ, будут поставлять тепло в дома горожан. Однако пока прямые договора с потребителями не заключаются из-за того, что тепловые сети города требуют серьезной реконструкции. Поэтому вначале в планах специалистов ОАО «ВоТГК» - привести в порядок внутриквартальные сети.

Анна ЗАСОРИНА



ТРК «Петербург» выиграла конкурс на право вещания в 41 регионе страны. Ожидается, что новая федеральная «кнопка» за- работает в течение

2006 года. В Саратовской области сегодня свободных частот нет. Представителям «северной столицы» придется искать сетевого партнера среди местных компаний. Как показывают опросы, жители Саратовской области по-прежнему хотят смотреть новости: информационные программы получают наибольшие рейтинги. Видимо, на это и сделают акцент новинки, чтобы отвоевать нишу на региональном рынке. Прародителем ТРК «Петербург» был Пятый канал. Их «600 секунд» с Александром Невзоровым во многом стали прообразом информационного вещания на федеральных каналах. Как считают специалисты, в новостном жанре питерцы ничуть не уступают федеральным коллегам и обладают хорошей производственной базой.

Поводов

для беспокойства нет

Поселку Горному обещано процветание за счет участия в федеральной целевой программе.

На днях в Облдуме состоялось заседание рабочей группы по поводу дальнейшей работы предприятия по утилизации химического оружия (УХО).

По словам первого заместителя министра промышленности и энергетики В.Желудкова, участие в федеральной целевой программе продлит работу УХО и сохранит рабочие места, как минимум, до 2012 года. Правительство области предложило Федеральному управлению по безопасному хранению и уничтожению химического оружия новые направления его деятельности – утилизации реакционных масс, образующихся при уничтожении химического оружия; комплексной переработке горючих сланцев Поволжья; утилизации литиевых источников тока и уничтожения промышленных отходов.

Специалистами разработаны необходимые технологии, которые будут работать по замкнутому циклу, с гарантией безопасности и экологичности производственного процесса. Так что повода для беспокойства нет.

Государственные новости

«Единая Россия» предложит Путину пятый нацпроект

Партия «Единая Россия» возьмет под контроль реализацию национальных проектов в области образования, здравоохранения, сельского хозяйства и жилищного строительства. Об этом заявил журналистам секретарь президиума Генсовета «Единой России», вице-спикер Госдумы Вячеслав Володин.

Отслеживать порядок расходования бюджетных средств, выделяемых на финансирование нацпроектов, а также эффективность работы органов госвласти в этом направлении будут региональные организации и местные отделения «Единой России». «В ближайшее время мы рассмотрим вопрос о назначении конкретных ответственных как в структуре президиума Генсовета, так и в региональных отделениях партии», - отметил Володин.

Секретарь Генсовета также сообщил о намерении «единороссов» вынести на широкое обсуждение программу «Дети России», которая, по его мнению, вполне может стать пятым национальным проектом. «Если эта программа получит поддержку Правительства и Президента, будет замечательно», - заметил Володин.

«Челнокам»

закручивают гайки

На границе вводятся новые правила провоза багажа.

«Челноков» и любителей отовариваться за границей ожидают перемены. Скоро вместо 50 килограммов не облагаемого пошлинами веса в Россию физическим лицам будет разрешено провозить только 10 килограммов и то только раз в месяц.

Вывод: что товары, ввозимые сверх нормы, в настоящее время об-

Эксперимент



Лучший студент года Алексей Харитонов.

Вторая церемония вручения студенческих Оскаров проходила в суровых климатических условиях. И на улице, и в зале ГДК было очень холодно. Возможно, по этим причинам зрителей собралось гораздо меньше, чем хотелось бы. Тем не менее праздник прошел, как принято говорить, в теплой дружеской обстановке. Первым делом особо отличившимся в учебе студентам заместитель главы БМО Геннадий Утенков вручил персональные стипендии. А уже потом, по ходу концерта, становились известны имена обладателей студенческих Оскаров. Награду вручали по 8 номинациям (самому активному, самому веселому и находчивому, самому талантливому и т.д.) Главный Оскар «Лучшему студенту 2006 года» получил Алексей Харитонов (СГСЭУ). Правда, ведущие церемонии

Студент, вам Оскар

Антон КОЗЫРЕВ

Балаковские студенты любят отмечать свой главный праздник - Татьянин день - с особой торжественностью. Год назад появилась идея устраивать в этот день не просто праздничный концерт, а еще и награждать лучших студентов года. Да не чем-нибудь, а Оскаром. Разумеется, не настоящим, из Голливуда, а своим, студенческим. Идея прижилась, и вот уже второй раз в Татьянин день наиболее выдающимся студентам Балакова вручается позолоченная статуэтка.

не оказалось. Сообщили, что он болен. Но, как известно, студенты - народ упорный. Поэтому уже в финале концерта Алексей Харитонов все же нашел силы, чтобы приехать в ГДК, получить награду и поздравить товарищей с праздником.

В промежутках между вручениями Оскаров ведущие из всех сил старались «разогреть» публику. Одним из самых веселых моментов праздника стал шуточный аукцион среди зрителей. Среди пошедших с молотка лотов оказался танец с директором БИТУ Анатолием Землянским (о чем он даже не догадывался). Некая очаровательная девушка выиграла это право всего за 60 рублей. Анатолий Андреевич в знак благодарности пообещал сам заплатить покупательнице целых 500 рублей! Народ был в восторге.

чается одним и тем же людям, хотя и в других номинациях. Например, Дмитрий Маслов, лучший студент прошлого года, получил Оскара как «самый предприимчивый», а Сергей Путин, признанный год назад «самым знаменитым» (из-за фамилии) на сей раз получил награду как «самый стильный». Традиции - это хорошо, но не до такой же степени! Не думаю, что эти достойные ребята так уж рвались за вторым Оскаром. В Голливуде, между прочим, такое случается очень редко. Неужели трудно было найти другие кандидатуры? Вывод: организаторы праздника пошли по пути наименьшего сопротивления.

Ну да ладно, Бог с ними, с Оскарами. Ведь Татьянин день - праздник самых жизнерадостных людей на свете. И если поставлена задача награ-

На границе вводятся новые правила провоза багажа.

«Челноков» и любителей отовариваться за границей ожидают перемены. Скоро вместо 50 килограммов не облагаемого пошлинами веса в Россию физическим лицам будет разрешено провозить только 35 килограммов и то только раз в месяц.

Напомним, что товары, ввозимые сверх указанных норм, в настоящее время облагаются таможенными платежами и налогами в размере 30% таможенной стоимости. Ценовая квота багажа снизится также не в пользу «челноков» - с 65 тысяч до 15 тысяч рублей.

Глава Федеральной таможенной службы (ФТС) Александр Жерихов считает, что без пошлин гражданам надо разрешать провозить вещей на сумму до 32,5 тысячи рублей. «Но если, к примеру, есть одна шуба, которая стоит 65 тысяч рублей и вы ее везете для личного потребления, то каких-либо ограничений устанавливать не надо», - заметил Жерихов. И добавил, что «таможня не против законопослушных граждан, а против «челноков», которые, пользуясь высокими нормами беспошлинного ввоза товаров, обеспечивают значительную долю «серого» импорта в торговом обороте.

Сахар подорожает из-за урагана в США

Стоимость сахара-сырца может достигнуть в 2006 году максимального за последние 24 года показателя. Согласно прогнозам, в этом году на торгах в Нью-Йорке она составит в среднем 14,74 цента за фунт по сравнению с 10,03 цента в 2005 году.

Прогнозы основываются на том, что Бразилии будет необходимо больше сахара-сырца для производства топливного этанола после роста цены на бензин до рекордного показателя. Кроме того, спрос на сахар в США увеличится, согласно прогнозам министерства сельского хозяйства, до 9,1 млн. тонн в 2005 году. «США стали больше импортировать сахара из-за пронесшихся ураганов, при этом таких высоких объемов потребления никто не ожидал», - сказал президент и главный исполнительный директор Bay City Марк Флегенхеймер.

Кроме того, экономисты ожидают также повышение стоимости рафинированного сахара. Согласно прогнозам составит в 2006 году 34,75 за тонну. В прошлом году рафинированный сахар подорожал на 37%.

Утенков вручил персональные стипендии. А уже потом, по ходу концерта, становились известны имена обладателей студенческих Оскаров. Награду вручали по-прежнему самому веселому и находчивому, самому талантливому и т.д.) Главный Оскар «Лучшему студенту 2006 года» получил Алексей Харитонов (СГСЭУ). Правда, ведущие церемонии ни словом не обмолвились о том, за какие конкретно достижения он получил высокое звание. Самого оскарносца во время награждения в зале

стал шуточный аукцион среди зрителей. Среди пошедших с молотка лотов оказался танец с директором БИТУ Анатолием Землянским (о чем он и не подозревал). Такая ошарашивающая девушка выиграла это право всего за 60 рублей. Анатолий Андреевич в знак благодарности пообещал сам заплатить покупательнице целых 500 рублей! Народ был в восторге.

Но одно обстоятельство огорчило. Несмотря на то, что в нашем городе немало крупных вузов и тысячи студентов, часть Оскаров второй раз вру-

чают. За вторым Оскаром придется идти уже не к директору, а к самому студенту. Неужели трудно было найти другие кандидатуры? Вывод: организаторы праздника пошли по пути наименьшего сопротивления.

Ну да ладно, Бог с ними, с Оскарами. Ведь Татьянин день - праздник самых жизнерадостных людей на свете. И если поставлена задача веселиться, никто не справится с ней лучше студентов. Поэтому, подводя итог празднику, можно смело сказать - было весело. Несмотря на холод.

АКТУАЛЬНО

Паника оказалась ложной

Анна ЗАСОРИНА

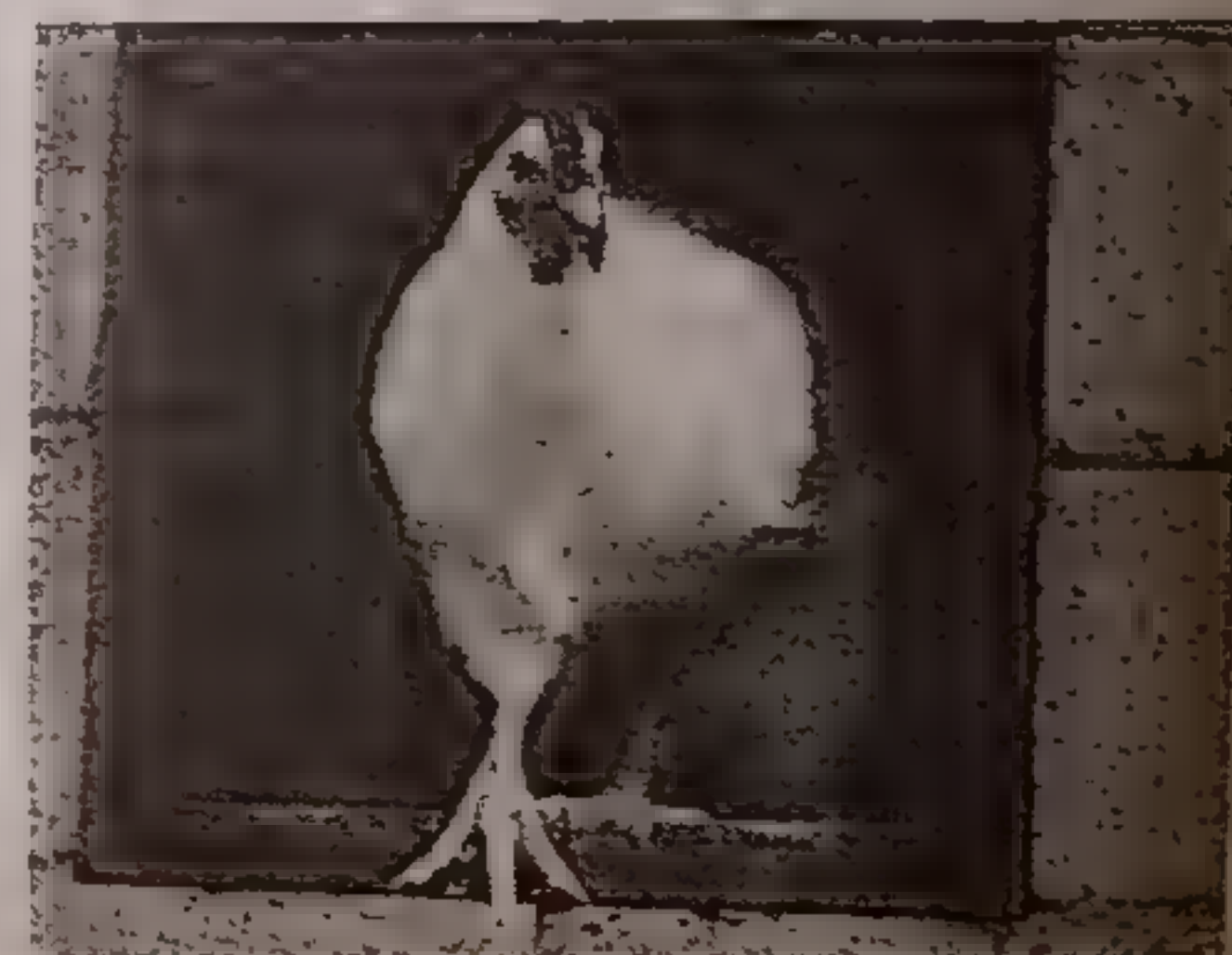
Сейчас каждая павшая птица, и дикая, и домашняя может вызвать у населения панику. Уж не птичьим ли гриппом она была больна?

Такая паника возникла среди жителей домов по ул.Сергея Лазо, когда однажды утром увидели, что на несанкционированной свалке валяются трупы кур. Явно их кто-то выкинул из своего курятника. Хозяина падшего птицепоголовья установить так и не удалось, а куры были отправлены на исследования в Саратовскую межобластную ветлабораторию. Место, где они были найдены, ветспециалисты в срочном порядке продезинфицировали. К счастью, из областного центра пришел отрицательный результат. Оказывается, домашняя птица пала от голода и от жажды.

В Саратовской области случаи птичьего гриппа не зарегистрированы, хотя в октябре Россельхознадзор подтвердил заболевание птиц гриппом в граничащей с нашей Тамбовской области. Ранее было зафиксировано это заболевание в Тульской, Тюменской, Курганской областях, а также в республике Казахстан. Для борьбы с вирусом пока нет иных способов, кроме полного уничтожения поголовья, дезинфекции помещений. Чтобы подобная участь не постигла птицеводческие предприятия нашего региона и частные подворья граждан, в начале прошлого года был

принят областным Минсельхозом комплексный план неотложных мероприятий по предупреждению гриппа птиц в Саратовской области. В настоящее время на территории БМО ведутся активно мониторинговые исследования птицепоголовья как на ЗАО «Птицефабрика «Балаковская», так и в частных подворьях. Не остаются без внимания также перелетные птицы, голуби и воробьи. И все же больше вопросов у жителей возникает по поводу домашней птицы.

Начальник балаковской ветстанции Алевтина Горбунова назвала основные признаки заболевания птичьим гриппом. По ее словам, у разного вида птиц они проявляются неодинаково. У кур, например, болезнь сопровождается резкое снижение яйценоскости, отказ от корма, воды. Взъерошенные перья, конъюнктивит и слезотечение, припухлость в области шеи, посинение гребня, а также признаки поражения нервной системы в виде дрожания, запрокидывания головы, паралича крыльев и ног должны сразу насторожить их владельцев. У гусей же заболевание проявляется в виде искривления шеи, шаткости походки, при этом они издают хриплые звуки.



КАК БОРОТЬСЯ С ЭТИМ ВИРУСОМ?

Первейшей задачей профилактики птичьего гриппа является проведение дезинфекции на территориях, где содержатся куры. Балаковские ветспециалисты закупили 20 современных гидропультов «жук» и за определенную плату (75-100 рублей) проводят дезинфекционные работы на личных подворьях балаковских птицеводов.

Кроме того, на ЗАО «Птицефабрика «Балаковская» завершается капитальный ремонт санпропускника, рабочий ремонт предприятия выдана новая спецодежда. В целях предотвращения заболевания птичьим гриппом весной на территории БМО будет проводиться массовая иммунизация птицепоголовья.

Национальный проект

Цена вопроса — здоровье населения

Традиционно в конце недели губернатор области Павел Ипатов провел заседание Совета по реализации приоритетных нацпроектов. На последнем заседании шел разговор о реализации на территории области проекта «Современное здравоохранение». Подробную информацию о направлениях работы, уровне их финансирования представил министр здравоохранения и соцподдержки Алексей Сорокин.

Среди основных направлений — подготовка и переподготовка медицинских кадров, иммунизация населения и профилактика ВИЧ-инфекции, а также обеспечение женщин медицинской помощью, обследование новорожденных.

На заседании также обсуждался вопрос предоставления населению высокотехнологичной дорогостоящей медпомощи, перспективы строительства областных кардиохирургического и онкологического центров.

Губернатор Павел Ипатов акцентировал внимание присутствующих на проектах по созданию центров высоких медицинских технологий. Как пояснила руководитель главного управления капитального строительства Анна Антонова, реконструкция онкологического центра клинической больницы начата в 2005 году. Сметная стоимость составляет порядка 140 млн. руб., в том числе 80 млн. руб. — строительно-монтажные работы. Для завершения строительно-монтажных работ необходимо порядка 70 млн. руб. При

По национальной программе в сфере здравоохранения Саратовская область будет выступать как пилотный проект в Приволжском федеральном округе.

условии выделения дополнительных средств возможно завершение строительства в этом году.

Обсуждая проблему со строительством кардиохирургического корпуса, Павел Ипатов отметил, что необходимость открытия кардиоцентра в области не вызывает сомнений: «57% смертей от заболеваний сердца — это большой процент». В качестве проекта рассматривается незавершенное строительство здания хирургического корпуса СПЗ. «Постройка современная и не требует особых затрат на перестройку. Нужно завершить отделочные и мон-

тажные работы, ориентировочно затраты составят порядка 50 млн. руб. Оснастить центр планируется за счет федеральных средств», — проинформировал глава области. Павел Ипатов дал поручение соответствующим службам проработать все вопросы, связанные с реализацией проектов по строительству кардиохирургического корпуса и онкологического диспансера.

В целом, подводя итог по данному вопросу, губернатор подчеркнул, что «национальный проект в сфере здравоохранения — из четырех наиболее проработанный».

Пресс-служба губернатора

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Общая сумма средств, выделяемых на обеспечение денежных выплат медработникам, в год составит 275,2 млн. рублей. Дополнительные денежные выплаты в размере 10 и 5 тыс. руб. получают соответственно 1128 врачей и 1379 медицинских сестер.

На 1 квартал 4500 родовых сертификатов выдано всем 73 учреждениям службы родовспоможения области.

На сумму 346,9 млн. руб. ожидается поступление медоборудования и на 86,5 млн. руб. — санитарного транспорта.

Дополнительным обучением в 2006 году будет охвачено 900 врачей и 1157 средних медработников.

Официально

Соцпакет

«ПОТЯЖЕЛЕЛ»

на 27 рублей

На состоявшейся пресс-конференции, посвященной принятию во втором чтении бюджета-2006, председатель социального комитета Облдумы Николай Семенец особо отметил социальную направленность бюджета 2006 г.

Самое пристальное внимание — социальной поддержке ряда категорий граждан. Запланирована ежемесячная доплата инвалидам и участникам ВОВ в размере 1 тыс. руб., столько же — бывшим несовершеннолетним узникам фашизма, по 500 руб. — «последнему военному призыву», жителям блокадного Ленинграда, вдовам погибших инвалидов ВОВ, бывшим совершеннолетним узникам фашизма, по 300 руб. — труженикам тыла, по 200 — репрессированным и по 150 — ветеранам труда. Будут выплачены и доплаты за особые заслуги перед областью 13 тысячам человек. Отдадут им долги и за минувший год.

С нынешнего года стоимость соцпакета увеличилась на 6%. Те, кто предпочел денежный эквивалент, могут рассчитывать на 477 руб. в месяц (при этом на лекарства и санаторно-курортные карты выделяется 424 руб., на проезд — 53 руб.).

Права многодетных под нашей защитой



- Валентина Викторовна, на какие семьи распространяется действие закона и какие меры социальной поддержки гарантируются этим семьям?

- Там, где воспитываются трое и более несовершеннолетних детей или детей до 23 лет, обучающихся по очной форме обучения. Сразу отмечу, не только данный закон предоставляет многодетным семьям меры социальной поддержки, но и ЗСО «Об образовании». Кроме того, ряд льгот определен только тем многодетным семьям, чей среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в области.

Вне зависимости от дохода предоставляется:

- бесплатное обеспечение детей в возрасте до 6 лет лекарствами по рецептам врачей;
- снижение на 30% платы за коммунальные услуги (для семей, имеющих более 3-х детей, размер скидки увеличивается на 5% за каждого последующего ребенка. Это, кстати, новшество закона);
- бесплатное посещение государственных и муниципальных театров, музеев, выставок, парков культуры и отдыха;
- льготный проезд учащихся общеобразовательных школ на городском и внутрирайонном транспорте;
- бесплатное питание в общеобразовательных учреждениях;

Начало года знаменуется, как правило, вступлением в силу новых нормативных актов, как федеральных, так и региональных. 2006 год не стал исключением, и с 1 января на территории Саратовской области начал работать закон, целью которого является создание дополнительных условий для полноценного воспитания, развития и образования детей в многодетных семьях и улучшения демографической ситуации. С просьбой разъяснить положения закона «О мерах социальной поддержки многодетных семей в Саратовской области» мы обратились к начальнику управления социальной защиты населения Балаковского района министерства здравоохранения и социальной поддержки Саратовской области В.В.Щикуновой.

- обеспечение комплектом учебной литературы;
- приобретение ранцев с набором школьно-письменных принадлежностей первоклассникам.

У многодетных семей с низким доходом дополнительно к названным мерам социальной поддержки есть право на:

- первоочередное получение бесплатных путевок в детские оздоровительные учреждения детям в возрасте от 7 до 14 лет;
- бесплатное посещение детьми физкультурно-спортивных сооружений независимо от форм собственности.

- Законом предусмотрены новые меры социальной поддержки, которых ранее никогда не было. В чем они заключаются?

- Да, малоимущие многодетные семьи станут получать 1 раз в год по 1000 рублей на каж-

дого ребенка-школьника для приобретения школьной, спортивной одежды и обуви. Документы на выдачу этих денежных выплат будет принимать наше управление.

- Говорят, с этого года при рождении третьего ребенка семье будет выплачиваться дополнительное пособие?

- Да, это так. Закон дает право на дополнительное единовременное пособие в размере 2000 рублей при рождении (усыновлении в возрасте до 3 месяцев) третьего ребенка или при одновременном рождении двух и более детей у родителей, уже имеющих детей. Пособие назначается и выплачивается управлением социальной защиты населения на детей, родившихся после 31 декабря 2005 года, если родители обратились не позднее 6 месяцев

со дня рождения ребенка.

- Все граждане льготных категорий получают меры социальной поддержки на основании определенных документов. Что является основным документом для многодетной семьи и где его получить?

- Право на получение льгот многодетными семьями подтверждается «Удостоверением многодетной семьи» нового образца. Поэтому всем многодетным семьям нужно срочно обменять старые документы на новое удостоверение. Об этом мы уже извещали граждан через средства массовой информации. Именное удостоверение с фотографией выдается одному из родителей (усыновителей). Детям при необходимости выдаются именные (с фотографией) вкладыши к удостоверению.

- Закон ввел какие-нибудь новые требования к получателям льгот?

- Да, с 2006 года многодетные семьи обязаны ежегодно проходить перерегистрацию, продлевать срок действия удостоверения и вкладывать к нему. Это нужно делать в отделе по вопросам семейной политики нашего управления. В ином случае по истечении года после последней перерегистрации предоставление мер социальной поддержки семье будет приостанавливаться.

- И последний вопрос. Как, на Ваш взгляд, закон отразится на демографической ситуации?

- Надеюсь, рождаемость повысится и население нашей области станет понемногу расти. А мы со своей стороны обеспечим четкую реализацию закона.

Елена ЯРМОНСКАЯ

КНИГА жалоб и предложений

Собрать всех и – в тайгу

Несколько откликов мы получили на недавно опубликованную в нашей газете статью «Ну что, выпьем?» Один из них пришел от пенсионерки И.Н. Фероновой. Ираида Никоновна признается, что ее до слез потрясла описанная история. «Не передать, какую душевную боль я испытала, прочитав, что 4-летний малыш из-за отца-пьяницы остался инвалидом, – пишет она в своем письме. – Пьяница в семье – большое горе. Страдают не только его близкие, но даже соседи. Но общество и само виновато. Сейчас не то что парни, девушки ходят по улице с бутылками пива в руках. Нам, старшему поколению, приходится только головой качать. Им ведь и сказать ничего нельзя, так ответят – ног не унесешь».

По мнению женщины, сейчас у нас слишком мягкий закон в отношении тех, кто злоупотребляет спиртным. «Раньше ЛТП занимались их лечением, а теперь... Собрать бы всех пьяниц где-нибудь в сибирской тайге и заставить работать (лес валить, например) на благо государства и собственных семей. Всем польза была бы», – таким предложением заканчивает свое письмо наша читательница.

Как нас греют, так и заплатим

Сегодня, пожалуй, не одну Т.И. Семенову, проживающую в нашем городе волнует вопрос о том, как мы будем платить за отопление, которое недополучали в январе. Последнее две недели, когда температура

Статьи

Воинам – сталинградцам...



63 года назад у берегов Волги произошла битва, которая стала крупнейшим военнополитическим событием Великой Отечественной войны.

Немецко-фашистская армия сосредоточила под Сталинградом более 50 дивизий (около миллиона солдат), стремясь прорваться к Волге и захватить важнейший промышленный район страны. Около 2-х месяцев шли ожесточенные бои на подступах к городу. Но город не сдался, и этот факт стал началом перелома в ходе Великой Отечественной войны.

Участниками Сталинградской битвы был 251 житель Балакова. Из них 96 не вернулись с поля боя. Немногие живы сегодня, и среди них **А.А. Деревнин, В.М. Бирюков, Н.А. Баннов, В.Т. Карпакова** и др.

Объединенный совет ветеранов, комитет ветеранов войны и военной службы поздравляют бывших воинов, защитников Родины с 63-ей годовщиной битвы за Сталинград и желают всем здоровья, долголетия.

П.А. МУРЫГИН, председатель совета,
В.С. ГОРЕНКОВ, председатель комитета



Читатели предлагают

Под контролем прокуратуры

В редакцию поступают звонки от жителей Балакова с жалобами на плохое льготное обеспечение лекарствами.

Так, Чернов Михаил Дмитриевич, инвалид II группы, не может в течение двух месяцев приобрести жиз-

вано проведение проверки по исполнению требований ФЗ №122 от 22 августа 2004 г. в части льготного обеспечения ветеранов лекарственными средствами, а также по предоставлению населению области бесплатных медицинских



Читатель выбирает

Санатории для льготников

Можно ли узнать через вашу газету, какие санатории в Саратовской области обслуживают льготников.

С.Петрова

Фонд социального страхования предлагает список санаториев Саратовской области, с которыми Саратовское региональное отделение ФСС РФ заключило государственные контракты в 2006 году:

● ЦРИ "Отрадное" - заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания

● ГУ ЦР "Ударник" и санаторий "Октябрьское ущелье" - сердечно-сосудистые заболевания

● санаторий "Родник" - заболевания органов дыхания

● санаторий "Черемшаны-1" - заболевания органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистые заболевания

● ЛОЦ "Синяя птица" - сердечно-сосудистые, кож-

ные заболевания, заболевания нервной системы, нарушения обмена веществ

● санаторий им. Чапаева - заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, ДЦП

● санаторий "Пады" - заболевания желудочно-кишечного тракта

● санаторий "Светлана" - заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания

● санаторий-профилакторий "Весна" - сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата и нервной системы

● ФГУ "Центр восстановительной медицины и реабилитации "Волга" (быв. "Ладья") - сердечно-сосудистые заболевания и заболевания нервной системы.

Знание этого перечня поможет льготникам сделать выбор в пользу того или иного лечебного заведения по их профилю заболевания.



Читатель спрашивает

При какой стуже можно не работать?

В связи с сильными морозами в ряде российских регионов учащимся позволено не учиться. Скажите, а существуют ли для взрослых какие-то ограничения по выходу на работу и при какой температуре?

Как нас греют, так и заплатим

Сегодня, пожалуй, не одну Т.И. Сомову, проживающую в нашем городе, волнует вопрос о том, как мы будем платить за отопление, которого недополучали в январе. Последние две недели, когда температура теплоносителя резко снизилась, многие замерзали в своих домах. «И нам платить за это «по полной программе»? – задается резонным вопросом Тамара Ивановна. – Коммунальщики, я считаю, обязательно должны сделать перерасчет. И не так, как они стали практиковать – кто обратился, тому и пересчитали, – а всем без исключения. Мы устали слушать, что по закону за некачественные услуги надо меньше платить. Пора применять это на практике».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы ждем от вас письма и телефонные звонки на номер

44-22-54

с сообщениями в нашу новую рубрику «Книга жалоб и предложений». Рассказывайте нам обо всем, что вас волнует.



У детей особые права

Выйдя замуж, я прописала мужа в своей квартире. Имеет ли он теперь право без моего согласия прописать туда своего несовершеннолетнего сына от первого брака?

И. Рушко

В данном случае, если вы прописали мужа на свою жилплощадь в качестве члена семьи, то он имеет право прописать туда сына. Если сыну не исполнилось 18 лет, он может быть прописан к отцу без согласия жены, так как на вселение несовершеннолетних детей к родителям (или одному из них) не требуется согласия остальных членов семьи, проживающих в данной квартире.



Читателю предлагают

Под контролем прокуратуры

В редакцию поступают звонки от жителей Балакова с жалобами на плохое льготное обеспечение лекарствами.

Так, Чернов Михаил Дмитриевич, инвалид II группы, не может в течение двух месяцев приобрести жизненно необходимое ему лекарство. И подобных случаев немало.

Поступающие обращения граждан свидетельствуют о нарушении их прав на льготное лекарственное обеспечение. Основными проблемами являются длительные периоды ожидания лекарственных препаратов, а также нехватка лекарственных средств по ассортименту. Как сообщает сайт областной прокуратуры, прокуратурой совместно с горрайпрокурорами в I полугодии 2006 года запланиро-

вано проведение проверки по исполнению требований ФЗ №122 от 22 августа 2004 г. в части льготного обеспечения ветеранов лекарственными средствами, а также по предоставлению населению области бесплатных медицинских услуг. В рамках данной проверки прокуратурой области будет проводиться обобщение и анализ поступающей от граждан информации. Если кому-то из льготников известны факты незаконных, по их мнению, действий при обеспечении лекарственными препаратами (волокита, отказ и т.п.), необходимо информацию в письменном виде с пометкой «для обобщения» направлять по адресу: Саратов, Революционная, 33/39, каб. 102, либо по тел.: (8-22) 23-55-71.



ВАМ

Выражаю благодарность спонсорам за оказание материальной помощи в проведении мероприятий в сельском клубе с.Перекопная Лука: управлению культуры; главе администрации Сухоотрогского округа Голосовой Светлане Александровне; Александру Андреевичу Куприянцеву; Николаю

Николаевичу Перфилову; Юрию Анатольевичу Позднякову.

Желаю всем крепкого здоровья, побольше светлых ясных дней. И чтобы каждый из вас встретил свой столетний юбилей.

Надежда Шикина,
зав. сельским клубом с.Перекопная Лука

ОБРАЩЕНИЕ К ЖИТЕЛЯМ Г. БАЛАКОВО И РАЙОНА

По многочисленным просьбам граждан города Балаково и Балаковского района Исполком общественного политического движения «Трудовой Балаково» проводит акцию ПРОТЕСТА против принятия Правительством РФ и утвержденных Государственной Думой законов, которые привели к ухудшению жизненного уровня граждан Российской Федерации. В том числе:

- Закон по автогражданке
- Жилищный кодекс
- Отмена льгот проживающим в 30-километровой зоне АЭС
- Резкое увеличение платы за электроэнергию, газ, воду, теплоснабжение
- Платное медицинское обслуживание

- это операции, консультации, дневное стационарное лечение, протезирование полости рта и другое

● Платное обучение на всех уровнях образования: школы, училища, техникумы, институты и т.д.

● Платные спортивные секции и художественные кружки.

Митинг будет проводиться 4 февраля 2006 г. в 14.00 в зале Дома культуры (бывший дворец Химиков).

На митинге будут присутствовать руководители всех ведомств нашего города, которые готовы ответить на все заданные Вами вопросы.

Исполком «Трудовой Балаково»

Контактные телефоны:

44-05-84, 44-06-62,

с 7.00 до 17.00,

кроме выходных дней.

При какой стуже можно не работать?

В связи с сильными морозами в ряде российских регионов учащимся позволено не учиться. Скажите, а существуют ли для взрослых какие-то ограничения по выходу на работу и при какой температуре?

Ирина САРАЕВА

Отвечает главный технический инспектор труда, секретарь Федерации независимых профсоюзов России Виталий ТРУМЕЛЬ:

- Более двух третей российского населения (около 100 миллионов человек) проживают в районах с низкой и сверхнизкой температурой - от -10 до -50 градусов. Ограничения на работу, конечно, существуют. Но Трудовой кодекс разрешает работать на улице до минус 40 градусов даже без специальных средств защиты дыхания. Если температура ниже, то работникам обязаны выдать специальные маски для лица и спецодежду. Ну а при минус 70, даже с соблюдением этих условий, работать можно не более двух часов.

Что касается работы в помещениях, то по существующей санитарной норме здесь должна быть температура плюс 20-21,9 градуса. Снижение на градус укорачивает рабочий день на час. При +12 вы имеете право не работать. Это в основном относится к чиновникам, учителям, медикам..

Кстати, занятия в школах отменяются, когда на улице температура ниже минус 30 градусов.

К сведению зарегистрированных кандидатов в депутаты в Собрание депутатов Балаковского муниципального образования!

9 февраля в 10 часов в конференц-зале администрации (4 этаж) состоится распределение бесплатной печатной площади газеты «Балаковские вести» для предвыборной агитации на основании п. 1 ст. 42 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области».

Телепрограмма 6.02-12.02



ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева».
11.30 Кривое зеркало.
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.20 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 «Следствие ведут знатоки: Пуд золота». 1-я с.
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Хозяйка судьбы».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с «Московская сага».
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Золотой теленок».
22.30 Спецрасследование. «Квартирные кражи».
23.40 Футбол. Кубок Первого канала. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Киев). В перерыве: 0.30 Ночные новости.
1.40 Х/ф «История Линды Мак-Картни».
3.10 Д/ф «Коянискаци».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!

*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Сериал «Идиот».
9.50 «Конферансье на все времена. Борис Брунов».
10.50, 13.45, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Частная жизнь.
12.45 Комната смеха.
14.40 Х/ф «Месть слона».
17.15 Х/ф «Любовь моя».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Черная богиня».
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «В круге перовм».
21.50 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
*23.00 Вести+.
23.20 «Дежурный по стране». М.Жванецкий.
0.30 Честный детектив.
1.00 Синемания.
1.30 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 Кулинарный поединок.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00

Сегодня.
10.20 Чистосердечное признание.
10.55 Квартирный вопрос.
11.55, 19.40 Т/с «Зона».
13.30 Т/с «Сыщики-4».
15.35, 18.35 ЧП.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей-6».
20.50 Т/с «Ментовские войны-2».
22.40 Х/ф «Катала».
0.15 Школа злословия.
1.10 Все сразу!
1.35 Х/ф «Смертельная ловушка».
3.10 Х/ф «Барри Линдон».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.55 Х/ф «Шуб-баба Люба!».
10.50 Коридором бессмертия.
11.25 Опасная зона.
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.25 События.
12.00 Постскрипtum.
13.05 Деловая Москва.
13.35 «Одно дело на двоих».
15.00 Арена.
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.30 «Дикая природа». «Сокровища океана».
18.05 Пять минут деловой Москвы.

18.20 Сафари.
18.50 Реалити-шоу «Сильный и умный».
19.25 Прямая речь. Наша тема.
19.50 «Версты». Путешествие в Россию.
21.25 Т/с «Свободная женщина-2».
22.35 Лотерея «Олимпион».
22.40 Вторая мировая. Русская версия.
23.45 Времечко.
0.50 Петровка, 38.
1.05 Кафе «Шансон».

ТНТ

7.00 Неделя области.
7.35, 12.15 «Никелодeon».
8.30 Новости «Детского мира».
8.40, 1.15 Наши песни.
9.00 «Хит-парад дикой природы».
10.00 Х/ф «Налево от лифта».
12.00 Мультфильм.
13.30 Телемагазин.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Т/с «Плохие девчонки».
16.00, 21.00, 0.10 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Возможности пластической хирургии.
19.00 Реальное дело.
19.30, 0.45 Телеобъектив.
20.00 Необъяснимо, но факт.

22.00 Х/ф «Полицейская академия».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 19.01 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...».
10.00 Т/с «Шпионка».
11.00 Х/ф «Спецназ по-русски-2».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Лига справедливости».
14.30 М/с «Король Артур и рыцари без страха и упрека».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Бедная Настя».
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Неистребимый шпион».
23.58 Настроение с Гришковцом.
0.30 Детали.

ПРИНИМАЕМ РЕКЛАМУ по телефону: **44-22-54** с 9.00 до 17.00



Портрет Любимой женщины

КОНКУРС

Лицензия Г 744728, рег. № 3339 от 14.05.02 по 14.05.07.
Лицензия Д 135935, рег. № 3335 ЛВД-12 от 31.10.03 по 31.10.08

с 8.00 до 19.00, перерыв с 13.00 до 14.00.
**ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА ЦЕНТР РАБОТАЕТ
БЕЗ ВЫХОДНЫХ ДНЕЙ:**
ул. Комсомольская, 29, поликлиника
№6, 1 этаж, каб. 17.
Тел. 44-30-77



ЦЕНТР КВАНТОВОЙ МЕДИЦИНЫ

КЛИНИКА СЛОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ОБСЛЕДОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, КОНТРОЛЬ, ПРОФИЛАКТИКА, РЕАБИЛИТАЦИЯ

Полное диагностическое обследование: энцефалография, кардиография, лабораторное исследование, компьютерное сканирование внутренних органов комплексом «Антел», радиотермография (РТМ-система), ранняя диагностика воспалительных и онкозаболеваний, в том числе рака молочной железы. Ультразвуковое исследование (УЗИ).

**Стоимость полного обследования 580 рублей,
пенсионерам 450 рублей.**

Центром проводится лечение: мочекаменной, желчекаменной болезни, гепатитов; раннего цирроза, фибромиомы, мастопатии, остеохондроза позвоночника, межпозвоночной грыжи, артроза-артрита суставов, головных болей, болезней мочеполовой системы, бронхолегочной патологии, энуреза у детей и сложных заболеваниях неясной этиологии.

В своей лечебной деятельности Центр применяет разнообразную эксклюзивную аппаратуру квантовой медицины, природные лекарственные препараты, не имеющие аналогов в отечественном здравоохранении, и биоматериалы «Аллоплант».

«Аллоплант» - это новейший метод лечения собственными стволовыми клетками. Он регенерирует (восстанавливает) поврежденные ткани органов, удваивает иммунитет и имеет обширное применение в косметологической практике (улучшает рост волос, восстанавливает упругость кожи, разглаживает морщины).

Центром проводится программа 100%-го очищения организма (почки, печень, желчный пузырь, кишечник). Данный метод регулирует перистальтику кишечника, выводит застойную желчь, устраняет патогенные микроорганизмы, удаляет шлаки, радионуклеиды, соли тяжелых металлов и восстанавливает естественную микрофлору. Данная программа препятствует ожирению и атеросклерозу. Предупреждает развитие полипов в кишечнике и рака прямой кишки.



Портрет Любимой женщины

КОНКУРС, ПОСВЯЩЕННЫЙ МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ 8 МАРТА

Чтобы принять участие в нашем конкурсе, необходимо до 24 февраля прислать небольшой рассказ о любимой и ее фотографию. Причем в этом качестве могут выступать не только жены и возлюбленные, но и сестры, мамы и бабушки. Ведь мы их любим не меньше. Лучшие признания в любви будут опубликованы 1 марта на страницах нашей газеты. Пишите нам или приносите рассказы по адресу: 413840 г. Балаково, ул. Гагарина, 42а, каб. 13 или в киоски «Роспечати», отделы Единой службы объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал).
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Татьяна ВОСТРИКОВА,

окулист, жена художника Алексея Петрова

ОБРАЗ ТАТЬЯНЫ ГЛАЗАМИ АЛЕКСЕЯ

Она лучезарная, сверкающая, как бриллиант. И каждая грань этого бриллианта имеет свою степень превосходности. Моя любимая женщина занимается огранкой самой себя, а я пытаюсь ее шлифовать своими очень умелыми ручками. Ей подойдет высокое звание «Сама светлость».



Я всеми руками «ЗА!»

ПРИМЕР: На унитаза-компакт предлагаются следующие скидки - 5%, 10%, 15%, 20%. Если Вы являетесь первым покупателем данного товара, то берете товар со скидкой 20%. Следующий покупатель сможет воспользоваться только скидкой в 15%. Весь товар, продающийся по акции, имеет наклейку «Я ЗА низкую цену!» с указанием предлагающихся скидок. Товар нельзя отложить, зарезервировать.

РАСПРОДАЖА ОСТАТКОВ ТОВАРА.

В предложении следующие товары:

- линолеум импортный от 127 руб. кв.м, отрезается в любом количестве от остатка не более 25 кв.м. Предложение действительно на бытовой линолеум шириной от 2 до 4 метров.
- остатки обоев по 50 руб. за рулон
- остатки кафельной плитки по цене от 100 руб. за кв.м

Также в распродаже остатков - ковровые покрытия и другой товар с наклейкой «Я ЗА низкую цену!» с указанием предложения.

«Монополь» - огромный ассортимент товаров для дома и интерьера.
Адрес: «Торговый комплекс на АТК».
Телефон: 630-800

Весь февраль и до 8-го марта «Монополь» проводит акцию «Я ЗА низкую цену!».
В предложении данной акции:

Распродажа ассортимента 2005 года по выбранной Вами скидке. На товар предлагается несколько скидок, а Вы выбираете, какой скидкой воспользоваться. Скидки в зависимости от товара предлагаются до 40%.

ВТОРНИК, 7 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
 5.05 Первая программа.
 6.00 Доброе утро.
 9.10 Т/с «Убойная сила».
 10.20 Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева».
 11.30 Кривое зеркало.
 12.20 Т/с «Черный ворон».
 13.20 М/с «По следам Микки Мауса».
 13.50 «Следствие ведут знатоки: Пуд золота». 2-я с.
 15.10 Лолита. Без комплексов.
 16.00 Т/с «Хозяйка судьбы».
 17.00 Федеральный судья.
 18.00 Вечерние новости.
 18.10 Криминальная Россия.
 18.40 Т/с «Московская сага».
 19.50 Пусть говорят.
 21.00 Время.
 21.30 Т/с «Золотой теленок».
 22.30 Тайны века. «Расстрелять, как бешеных собак!».
 0.00 Х/ф «Смертельный бой».
 1.40 Х/ф «Чудо в горах».
 3.30 Д/ф «Месть алтайской принцессы».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
 *5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.

8.45 Т/с «Идиот».
 9.50 «Загадки «Мастера и Маргариты».
 10.50, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
 *11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
 11.50 Частная жизнь.
 12.45, 21.50 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
 14.40 Суд идет.
 15.45 Т/с «Кулагин и партнеры».
 17.15 Х/ф «Любовь моя».
 17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
 18.45 Т/с «Черная богиня».
 19.45 Подробности.
 *20.30 Вести-Саратов.
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 21.00 Т/с «В круге перовм».
 *23.00 Вести+.
 23.20 «Евгений Миронов. Ничего личного».
 0.30 Х/ф «Предварительное расследование».
 2.25 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
 8.55 Сериале «Небо и земля».
 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.

10.15 Чрезвычайное происшествие.
 10.50 Принцип домино.
 11.55 Рублевка. Live.
 13.30, 19.40 Т/с «Зона».
 14.30 Т/с «Ментовские войны-2».
 15.30, 18.30 Чрезвычайное происшествие.
 16.20 Т/с «Кодекс чести-2».
 20.50 Т/с «Ментовские войны-2».
 22.40 Х/ф «Терминатор».
 0.55 Х/ф «Барбарелла».
 2.45 Х/ф «Стенли и Айрис».
 4.25 Т/с «Вавилон 5».
 5.15 Т/с «2,5 человека».

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.
 7.00 Общественное мнение.
 8.55 Т/с «За кулисами».
 10.05 Т/с «Самозванцы-3».
 11.10 Алло, ТВ!
 11.45, 14.45, 17.45, 20.55, 0.25 События.
 12.00 Момент истины.
 13.05 Деловая Москва.
 13.35 «Одно дело на двоих».
 15.00 Чемпионы на все времена.
 15.30 Регионы: прямая речь.
 16.00, 19.00 События. Время местное.
 16.10 Сафари.
 16.30 «Дикая природа».

«Странные птицы».
 18.05 Пять минут деловой Москвы.
 18.20 Из первых рук.
 18.50 Реалити-шоу «Сильный и умный».
 19.50 Лицом к городу.
 21.35 Т/с «Свободная женщина-2».
 22.50 Лотерея «Олимпион».
 22.55 Особая папка.
 23.45 Времечко.
 0.50 Петровка, 38.
 1.05 Только для мужчин.

ТНТ

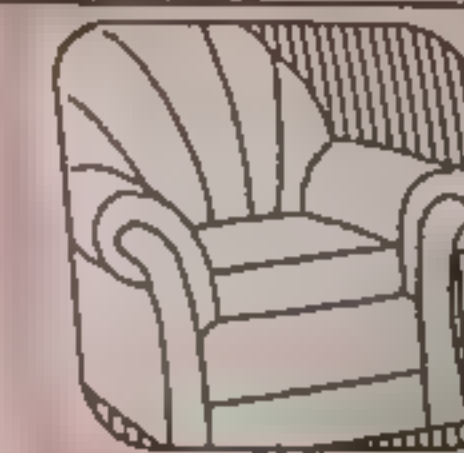
7.00, 8.30 Телеобъектив.
 7.15 Саратов: инструкция по применению.
 7.40, 12.15 «Никелодеон».
 8.45, 1.10 Наши песни.
 9.00 Д/ф «Рамзес Великий».
 10.05 Х/ф «Полицейская академия».
 13.30 Телемагазин.
 14.00 Т/с «Девственница».
 14.50 Охотницы за разумом.
 15.00 Т/с «Плохие девчонки».
 16.00, 21.00, 0.10 Дом-2.
 17.00 Школа ремонта.
 18.00, 20.00 Необъяснимо, но факт.
 19.00 Такси.
 19.30, 0.40 Телеобъектив.
 22.00 Х/ф «Большой Лебовский».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
 7.00 М/с «Веселые мелодии».
 7.30, 19.01 Т/с «Моя прекрасная няня».
 8.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
 9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
 9.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...».
 10.00 Т/с «Шпионка».
 11.00 Х/ф «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2».
 13.00 Т/с «Как сказал Джим».
 14.00 М/с «Лига справедливости».
 14.30 М/с «Король Артур и рыцари без страха и упрека».
 15.00 М/с «Годзилла».
 15.30 М/с «Звездный десант».
 16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
 16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
 17.30 Т/с «Бедная Настя».
 21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
 21.30 Х/ф «Голый пистолет».
 23.58 Настроение с Гришковцом.
 0.30 Детали.

8-927-102-8990 ТАКСИ
 35-66-35
 300-400
 30-90-30

туристическое агентство



Гарантия.
 Работаем без выходных
 Т. 66-02-70, 30-32-15

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
 МЯГКОЙ
 МЕБЕЛИ

Ремонт

цветных
 телевизоров
 из дому
 у владельцев
 быстро,
 гарантия
 т.33-23-23

*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,
7.45, 8.15 Вести-Саратов.

10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00
Сегодня.

16.10 Сафари.
16.30 «Дикая природа».

22.00 Х/ф «Большой Лебовс-
кий».

0.30 Детали.

8-927-102-8990 ТАКСИ
35-66-35
300-400 ДАРС **30-90-30**

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ
цветные и аксессуары к ним

ЛИНЗЫ
528 042000

Пол-ка
Водников
тел.44-73-42



Индивидуальный подход к каждому клиенту

туристическое агентство
ИРИС
ЭТО МИР
ПУТЕШЕСТВИЙ
ул.Ленина,
100/1,
маг.»Илона»
тел.44-54-01, 35-01-51
ул.Трнавская, маг.»Русь»
тел.39-33-99

Гарантия
Работаем без выходных
Т 66-02-70, 30-32-15
ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЯГКОЙ
МЕБЕЛИ

Ремонт
цветных
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому
у владельца.
БЫСТРО,
ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ
ДВЕРИ, РЕШЕТКИ.
Кредит. Тел.: **46-87-03**

СРЕДА, 8 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00
Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Т/с «Любительница час-
тного сыска Даша Василье-
ва».
11.30 Кривое зеркало.
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки
Мауса».
13.50 «Следствие ведут зна-
токи: Пуд золота». 3-я с.
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Хозяйка судьбы».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с «Московская сага».
19.50 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Золотой теленок».
22.30 Д/ф «Потерянный в Аф-
гане. Вернуться 20 лет спу-
стя».
23.40 Футбол. Кубок Первого
канала. «Спартак» (Москва) -
«Шахтер» (Донецк). В переры-
ве: 0.30 Ночные новости.
1.30 Т/с «24 часа».
2.30 Х/ф «Убежище».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, *7.15,
7.45, 8.15 Вести-Саратов.

8.45 Т/с «Идиот».
9.50 «Кукрыники против Геб-
бельса».
10.50, 13.45, 16.25 Дежурная
часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вес-
ти.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Са-
ратов.
11.50 Частная жизнь.
12.45 Т/с «Опера. Хроники убой-
ного отдела».
14.40 Суд идет.
15.45 Т/с «Кулагин и партне-
ры».
17.15 Х/ф «Любовь моя».
17.50 Т/с «Обреченная статья
звездой».
18.45 Т/с «Черная богиня».
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малы-
ши!
21.00 Т/с «В круге перовм».
21.50 «Кто заплатил Ленину?
Тайна века».
*23.00 Вести+.
23.20 «Террор в стиле ретро».
Фильм 4-й.
0.15 ПроСВЕТ.
1.15 Х/ф «Чрезмерное насилие-
2: Сила против силы».

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Небо и земля».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00

Сегодня.
10.15 Особо опасен!
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30, 19.40 Т/с «Зона».
14.30 Т/с «Ментовские войны-
2».
15.30, 18.30 Чрезвычайное про-
исшествие.
16.20 Т/с «Кодекс чести-2».
20.50 Т/с «Ментовские войны-
2».
22.40 Х/ф «Терминатор-2».
1.20 Х/ф «Девушка на мосту».
3.10 Х/ф «Разыскивается в Ма-
либу».
4.30 Т/с «Вавилон 5».
5.15 Т/с «2,5 человека».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.55 Т/с «За кулисами».
10.00 Т/с «Самозванцы-3».
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.10
События.
12.00 Право на надежду.
12.35 Квадратные метры.
12.50 Доходное место.
13.05 Деловая Москва.
13.35 «Одно дело на двоих».
15.00 Чемпионы на все време-
на.
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время
местное.
16.10 Давеча.

16.30 «Мир природы». «Из жиз-
ни крабов».
18.05 Пять минут деловой Мос-
квы.
18.20 Рыболов.
18.50 Реалити-шоу «Сильный и
умный».
19.25 Прямая речь.
19.50 Под грифом «Секретно».
21.25 Т/с «Свободная женщи-
на-2».
22.40 Лотерея «Олимпион».
22.45 Русский век.
23.30 Времечко.
0.35 Петровка, 38.
0.50 Очевидное - невероятное.
1.25 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 «Никелодеон».
9.00 Д/ф «Великаны: загадки и
мифы».
10.00 Х/ф «Большой Лебовс-
кий».
13.30 Телемагазин.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Т/с «Плохие девочки».
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Запретная зона.
19.00 Такси.
19.30, 0.35 Телеобъектив.
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 Х/ф «Баскетбольная ли-
хорадка».
1.05 Наши песни.

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 19.01 Т/с «Моя прекрас-
ная няня».
8.00, 20.00 Т/с «Не родись
красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Теле-
ком. Новости.
9.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и
завод...».
10.00 Т/с «Шпионка».
11.00 Х/ф «Евлампия Романо-
ва. Следствие ведет диле-
тант-2».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Лига справедливо-
сти».
14.30 М/с «Король Артур и
рыцари без страха и упрека».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Звездный де-
сант».
16.01 Т/с «Сабрина - малень-
кая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я умень-
шил детей».
17.30 Т/с «Бедная Настя».
19.50 Дорога к здоровью.
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме
хозяин?».
21.30 Х/ф «Голый пистолет 2
1/2. Запах страха».
23.58 Настроение с Гришков-
цом.
0.30 Детали.

Телепрограмма 6.02-12.02



ЧЕТВЕРГ, 9 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00
Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева».
11.30 Кривое зеркало.
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 «Следствие ведут знатоки: Пуд золота». 4-я с.
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Хозяйка судьбы».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с «Московская сага».
19.50 Человек и закон.
21.00 Время.
21.30 Проводы олимпийской сборной в Кремле.
23.10 Футбол. Кубок Первого канала. ЦСКА - «Динамо» (Киев). В перерыве: 0.00 Ночные новости.
1.00 Х/ф «Фанатка».
2.30 Х/ф «Последний побег».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.

8.45 Т/с «Идиот».
9.50 «Великий и ужасный Жук».
10.50, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Частная жизнь.
12.45 Комната смеха.
14.40 Суд идет.
15.45 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.15 Х/ф «Любовь моя».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Черная богиня».
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «В круге перовм».
21.55 «В круге первом». После-словие».
*23.00 Вести+.
23.20 «Безумие Бориса Андреева».
0.30 Х/ф «Одержимость».
2.35 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Небо и земля».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Главная дорога.

10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30, 19.40 Т/с «Зона».
14.30 Т/с «Ментовские войны-2».
15.30, 18.30 Чрезвычайное происшествие.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
20.50 Т/с «Ментовские войны-2».
22.40 К барьеру!
23.55 Х/ф «Девятые врата».
2.30 Х/ф «Безумие любви».
4.30 Т/с «Вавилон 5».
5.15 Т/с «2,5 человека».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.55 Т/с «За кулисами».
10.00 Т/с «Самозванцы-3».
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.25 События.
12.00 Особая папка.
12.50 Точный расчет.
13.05 Деловая Москва.
13.35 «Одно дело на двоих».
15.00 Чемпионы на все времена.
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Рыболов.
16.30 «Дикая природа». «Оазисы Атлантики».

18.05 Пять минут деловой Москвы.
18.20 Дистанционный зритель.
18.50 Реалити-шоу «Сильный и умный».
19.25 Давеча.
19.50 Материк.
21.25 Т/с «Свободная женщина-2».
22.35 Лотерея «Олимпион».
22.40 Шальная пуля.
23.45 Времечко.
0.50 Петровка, 38.
1.05 Мода non-stop.
1.45 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 «Никелодеон».
8.45, 1.20 Наши песни.
9.00 Д/ф «Таинственный мир мумий».
10.00 Х/ф «Баскетбольная лихорадка».
13.30 Телемагазин.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Т/с «Плохие девчонки».
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30, 0.35 Телеобъектив.

22.00 Х/ф «Птичка на проводе».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 19.01 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...».
10.00 Т/с «Шпионка».
11.00 Х/ф «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Лига справедливости».
14.30 М/с «Король Артур и рыцари без страха и упрека».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Бедная Настя».
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Мужская работа».
23.30 ТЕЛЕКОМ. НОВОСТИ.
23.58 Настроение с Гришковцом.
0.30 Детали.

ВАМ

Администрация МУК «Городской дворец культуры» благодарит директора ГУП «Балаковский автотоккомбинат» **Рогова Владимира**

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ

ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

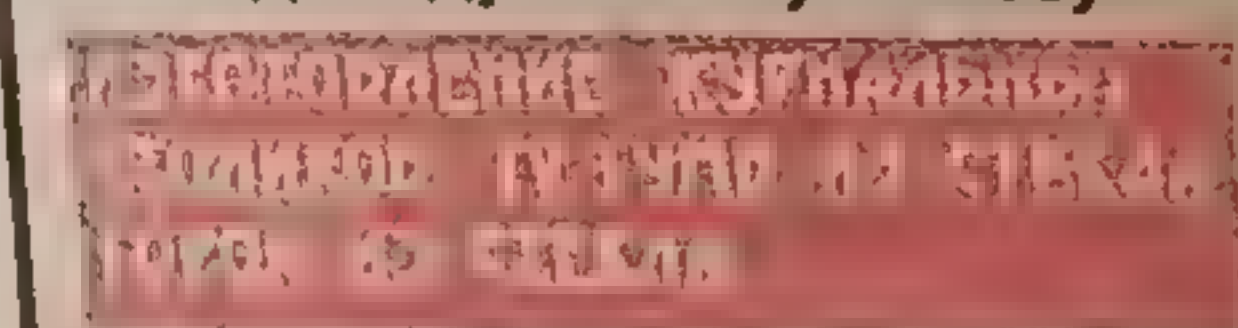
ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ

на 2006 год



МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

по индивидуальному заказу



Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1;

ВАМ

Администрация МУК «Городской дворец культуры» благодарит директора ГУП «Балаковский автокомбинат» **Рогова Владимира Ивановича** и депутата по избирательному округу № 1 Лаврентьева Кирилла Владимировича за помощь в организации поездки народного самодеятельного коллектива ансамбля индийского танца «Санджукта» в г. Саратов для участия в благотворительном концерте.

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
на 2006 год

ООО «Балаковский ОргЦентр»
сообщает о своей ликвидации.
Претензии принимаются в течение
двух месяцев по адресу: Ак.Жук, 52

Технический
центр
АНТЕЙ

ОКНА ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
ПОДГОТОВЛЕНИЕ ЖУРНАЛЬНЫХ
СТЕКОЛ
Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1;
ул.ПИОНЕРСКАЯ, 1а. Тел. 44-63-81.

СТЕКЛО
оконное, узорчатое,
тонируемое
ЗЕРКАЛА
для ванных комнат

НАРЕЗКА СТЕКЛА, ОБ-
РАБОТКА, СБОРКА
ОТВЕРСТИЙ, РЕЗКА
СТЕКЛА

Ул.МИНСКАЯ, 9 (напротив маг. «Финанс»); ул.ПИОНЕРСКАЯ, 1а
(д/с между п-кой №6 и маг-м «Спорт и туризм»), тел. 44-63-81.

ПЯТНИЦА, 10 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40,
3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Т/с «Любительница час-
тного сыска Даша Василье-
ва».
11.30 Кривое зеркало.
12.10 Т/с «Черный ворон».
13.10 «Следствие ведут зна-
токи: Пуд золота». 5-я и 6-я
серии.
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Хозяйка судьбы».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Кривое зеркало.
18.40 Т/с «Московская сага».
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.25 Фестиваль юмора «Умо-
ра».
23.20 Х/ф «Любовь зла».
1.30 Х/ф «Страх и ненависть в
Лас-Вегасе».
3.30 Х/ф «Раскаты грома».
5.10 Т/с «Дефективный детек-
тив».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,
7.45, 8.15 Вести-Саратов.

8.45 Т/с «Идиот».
9.50 «Армен Джигарханян.
Здравствуй, это я!».
10.45, 13.45, 16.25 Дежурная
часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вес-
ти.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Са-
ратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Городок.
12.45 «Мой серебряный шар».
Рина Зеленая.
14.40 Суд идет.
15.45 Т/с «Кулагин и партне-
ры».
17.15 Х/ф «Любовь моя».
17.50 Т/с «Обреченная стать
звездой».
18.45 Т/с «Черная богиня».
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малы-
ши!
21.00 Смеяться разрешается.
21.55 Церемония открытия XX
Зимних Олимпийских игр.
1.30 Х/ф «Кикбоксер».

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Небо и земля».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00
Сегодня.
10.20 Криминальная Россия.

10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30, 19.40 Т/с «Зона».
14.30 Т/с «Ментовские войны-
2».
15.30, 18.30 Чрезвычайное про-
исшествие.
16.25 Т/с «Возвращение Мухта-
ра-2».
20.35 Следствие вели...
21.35 Х/ф «Самоволка».
23.45 Х/ф «Окончательный ана-
лиз».
2.10 Кома: это правда.
2.40 Х/ф «Проект 281».
4.05 Т/с «Вавилон 5».
4.50 Т/с «2,5 человека».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.55 Т/с «За кулисами».
10.00 Т/с «Самозванцы-3».
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.00
События.
12.00 Под грифом «Секретно».
12.45 Денежный вопрос.
13.05 Деловая Москва.
13.35 «Одно дело на двоих».
15.00 Чемпионы на все време-
на.
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время
местное.
16.10 Дистанционный смотри-
тель.

16.30 «Дикая природа». «Оби-
татели рифов».
18.05 Пять минут деловой Мос-
квы.
18.20 Персональный счет.
18.50 Реалити-шоу «Сильный и
умный».
19.25 Прямая речь.
19.50 Народ хочет знать.
21.25 Х/ф «Бармен из «Золото-
го якоря».
23.10 Лотерея «Олимпикон».
23.15 Деликатесы.
0.25 Петровка, 38.
0.40 Х/ф «Береговая атака».

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по
применению.
8.00, 12.15 «Никелодеон».
9.00 Д/ф «Во времена динозав-
ров».
10.05 Х/ф «Птичка на проводе».
13.30 Телемагазин.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Т/с «Плохие девчонки».
16.00, 21.00, 23.40 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Запретная зона.
19.00 Школа Веселых Наук.
19.15 Реальное дело.
19.30, 0.10 Телеобъектив.
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 Х/ф «День святого Вален-

тина».
0.40 Наши песни.

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 19.01 Т/с «Моя прекрас-
ная няня».
8.00, 20.00 Т/с «Не родись
красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.45 Теле-
ком. Новости.
9.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и
завод...».
10.00 Т/с «Шпионка».
11.00 Х/ф «Евлампия Романо-
ва. Следствие ведет диле-
тант-2».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Лига справедливо-
сти».
14.30 М/с «Король Артур и
рыцари без страха и упрека».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Звездный де-
сант».
16.01 Т/с «Сабрина - малень-
кая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я умень-
шил детей».
17.30 Т/с «Бедная Настя».
21.00 Х/ф «Убить Билла-2».
0.13 Настроение с Гришков-
цом.
0.15 Х/ф «Спецназ по-русски-
2».

СУББОТА, 11 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
 6.20 Х/ф «Красные дипкурьеры».
 8.10 Играй, гармонь любимая!
 8.50 Слово пастыря.
 9.10 М/с «Кряк-бригада», «С добрым утром, Микки!».
 10.10 Смак.
 10.30 Д/ф «Двойная жизнь Юрия Каморного».
 11.20 Охотники за рецептами.
 12.10 Здоровье.
 13.00 Д/ф «Акулы атакуют».
 14.00 Д/ф «Я - Буба Касторский».
 14.55 XX зимние Олимпийские игры. Биатлон. Мужчины. 20 км.
 17.00, 18.10 Юрий Гальцев, Сергей Дроботенко, Елена Воробей, Лолита в бенефисе Геннадия Ветрова.
 18.00 Вечерние новости.
 19.40 Сердце Африки.
 21.00 Время.
 21.20 «КВН - 2006». Фестиваль в Сочи.
 0.00 Х/ф «Игры разума».
 2.30 Х/ф «В порту».
 4.30 Т/с «Дефективный детектив».
 5.10 Неизвестная планета.

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!

7.40 Золотой ключ.
 8.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
 *8.10, 11.10 Вести-Саратов.
 8.20 Русское лото.
 8.55 Военная программа.
 9.20 Вокруг света.
 9.50 Субботник.
 10.30 Танцы со звездами.
 11.20 Сто к одному.
 12.15 В поисках приключений.
 13.15 Клуб сенаторов.
 14.20 Х/ф «В зоне особого внимания».
 *16.00 Не за тридевять земель.
 *16.20 Саратовские переборы, или Хождение в народ.
 *16.35 Вести. Экспедиция.
 *17.00 «Знай наших». Ансамбль «Кристалл-балалайка».
 17.20 Вести-Саратов. Неделя в городе.
 18.00 Комната смеха.
 18.40 Танцы со звездами.
 19.50 В Городке.
 20.15 Зеркало.
 20.30 Честный детектив.
 21.00 Субботний вечер.
 22.50 Х/ф «Гладиатор».
 1.50 Х/ф «Человек тьмы».

НТВ

5.40 Х/ф «Самоволка».
 7.25 Мультфильм «Умка».
 7.35 Т/с «Альф».
 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00

Сегодня.
 8.15 «Дикий мир».
 8.45 Без рецепта.
 9.25 Смотр.
 10.15 Главная дорога.
 10.55 Кулинарный поединок.
 11.55 Квартирный вопрос.
 13.20 Особо опасен!
 14.05 Х/ф «Мастер Востока».
 16.20 «Женский взгляд». Мария Пахоменко.
 16.55 Своя игра.
 17.55 Т/с «Риэлтор».
 19.30 Профессия - репортер.
 19.55 Программа максимум.
 20.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей-6».
 22.00 Реальная политика.
 22.40 Х/ф «24 часа».
 0.30 Мировой бокс. Ночь нокаутов.
 1.05 Х/ф «Другие ипостаси».
 2.50 Т/с «Метеор».
 4.35 Анатомия преступления.

ТВЦ

6.45 Х/ф «Бармен из «Золотого якоря».
 8.05 Песенка года.
 8.30 Православная энциклопедия.
 9.00, 18.00 Персональный счет.
 9.25 Мультфильм.
 9.45 АБВГДейка.
 10.15 Без репетиций.

10.40 События. Утренний рейс.
 11.00 Городское собрание.
 11.35 Солнечный круг.
 12.15 Фильм-сказка «Подарок черного колдуна».
 13.15 «Дикая природа». «Городской слон».
 14.00 Большая музыка.
 14.45, 19.00, 0.25 События.
 15.00 Лекарство от глупости.
 15.50 Х/ф «Красное солнце».
 18.35 Общественное мнение.
 19.10 «Чисто английское убийство».
 21.00 Постскрипtum.
 22.05 Лотерея «Олимпион».
 22.10 Т/с «Приключения мага».
 0.40 Открытый проект.

ТНТ

7.00 Т/с «Жестокие войны».
 7.20 Мультфильмы.
 8.00 М/с «Сейлормун - супервоин».
 9.10, 15.30 Каламбур.
 9.35, 15.00 Фигли-Мигли.
 10.00 Х/ф «Бум».
 12.30 Мультфильмы.
 13.00 Возможности пластической хирургии.
 14.00 Верю - не верю.
 14.30 Т/с «Энди Рихтер, владелец Вселенной».
 16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.
 17.00 Т/с «Саша + Маша».
 18.00 Запредельные истории.

19.00 Энгельсские подробности.
 19.30 Неделя области.
 20.00 Необъяснимо, но факт.
 22.00 Комеди-Клуб.
 23.30 Секс.
 0.00 Роман с Бузовой.
 1.00 «Правила секса».
 1.30 Наши песни.

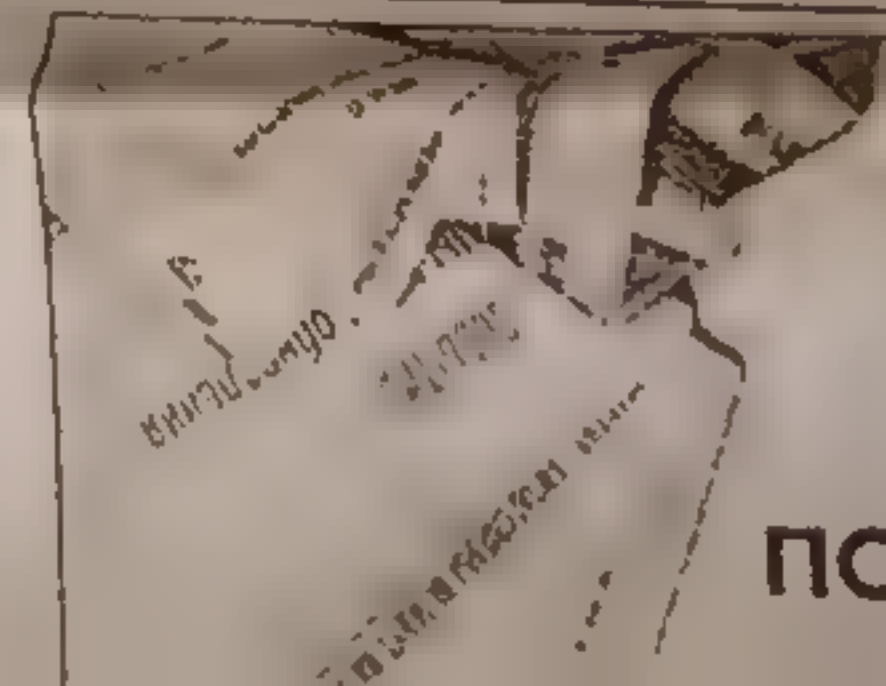
СТС

6.00 Х/ф «Что-то не отсюда».
 1-я с.
 7.35 М/ф «Умка».
 7.50 М/с «Семья почемучек».
 8.20 М/с «Смешарики».
 8.30 М/с «Флиппер и Лопак».
 9.00 Улица Сезам.
 9.30 М/с «Итси-Битси паучок».
 10.00 Х/ф «Волчонок-2».
 12.00 Самый умный.
 14.00 Кино в деталях.
 15.00 Ты - супермодель-3.
 16.00 Гость в студии ТТВ.
 16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
 17.55 Х/ф «Убить Билла-2».
 20.25 Т/с «Моя прекрасная няня».
 21.00 Х/ф «Ниндзя из Беверли-Хиллз».
 23.00 Хорошие шутки.
 1.00 Х/ф «Легенда Озера Духов».

- МЕЖЕВАНИЕ
- КОНСУЛЬТАЦИИ юриста
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ объектов недвижимости
- РЕГИСТРАЦИЯ, ПОКУПКА и ПРОДАЖА квартир



3 и 13 февраля
 с 14.00 до 16.00 в ГДК
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
УЛЬТРАЗВУКОВЫХ
 5 моделей по ценам



Балаковский
 почтамт
 сообщает,
 что с 1 февраля
 в отделениях
ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ

- **МЕЖЕВАНИЕ**
- **КОНСУЛЬТАЦИИ** юриста
- **ПРИВАТИЗАЦИЯ**
- **РЕГИСТРАЦИЯ** объектов недвижимости
- **РЕГИСТРАЦИЯ, ПОКУПКА и ПРОДАЖА** квартир и домовладений
- **УЗАКОНЕНИЕ** перепланировок

46-16-72, 44-76-00

ул.Пионерская, 1а, 2 эт.

БТИиОН

МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.20 Х/ф «Благородный разбойник Владимир Дубровский».
8.20 Служу Отчизне!
8.50 М/с «Дональд Дак представляет».
9.20 Умницы и умники.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.20 Веселые картинки.
11.55 Олимпийские игры. Лыжи. Дуатлон. Женщины. 7,5 + 7,5 км.
13.00 Живой мир. «Прогулки с чудовищами».
14.00 Х/ф «Тайна записной книжки».
15.40 Олимпийские игры. Лыжи. Дуатлон. Мужчины. 15 км + 15 км.
17.10 Д/ф «Евгений Плющенко. Бесконечная дуэль».
18.00 Времена.
18.50 Кто хочет стать миллионером?
19.50 Бисквит.
21.00 Воскресное «Время».
21.45 Х/ф «Король Артур».
0 00 Бокс. Джермейн Тэйлор - Бернард Хопкинс.
1 00 Суперчеловек. «Хранитель тела».
2.10 Коломбо. «Забытая леди».

3.50 Т/с «Дефективный детектив».

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.20 Сельский час.
7.45 «Бинго миллион».
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Диалоги о животных.
8.55 Х/ф «Увольнение на берег».
10.30 Утренняя почта.
11.20 Городок.
11.55 Сам себе режиссер.
12.45 Смехопанорама.
13.15 Парламентский час.
14.20 Фитиль № 73.
15.10 Х/ф «Три женщины и мужчина».
17.10 Т/с «Кулагин».
18.05 Валерий Леонтьев, Кристина Орбакайте, Олег Газманов, Валерия и другие в концерте ко Дню всех влюбленных.
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 Мелодрама «Женская интуиция».
23.55 Х/ф «Эйс Вентура: зов природы».
1.40 Триллер «Преследуемый».

НТВ

5.30 Х/ф «Остров головорезков».

3 и 13 февраля
с 14.00 до 16.00 в ГДК
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА

**УЛЬТРАЗВУКОВЫХ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИНОК!**

КУПИ МАШИНКУ - получи ПОДАРОК!
Официальный представитель завода:
(3412) 76-55-42; 51-37-55; 8-922-68-29-500
Пенсионерам - СКИДКА!

5 моделей
по ценам
завода-
изготовителя
1250 руб;
1495 руб;
2150 руб;
2500 руб;
3300 руб.

Свидетельство 305184129000010

Балаковский почтомт сообщает, что с 1 февраля в отделениях почтовой связи проводится досрочная подписка на районные газеты на второе полугодие 2006 года.

Внимание!

7.30 «Сказки Баженова».
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
8.15 Т/с «Полицейский Кэтс и его собака».
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.20, 20.30 Чрезвычайное происшествие.
10.50 Top Gear.
11.30 Цена удачи.
12.20 Растительная жизнь.
13.20 Стихия.
14.00 Х/ф «Гараж».
16.20 Один день. Новая версия.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Риэлтор».
19.00 Сегодня. Итоговая программа.
19.55 Чистосердечное признание.
20.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей-6».
22.00 Воскресный вечер.
23.15 Х/ф «Парниковый эффект».
1.15 Х/ф «Арктическое испытание».
3.00 Х/ф «Отелло».
5.05 Анатомия преступления.

ТВЦ

6.25 Х/ф «Дубровский».
7.40 Отчего, почему?
8.35 Наш сад.
9.20, 15.40 Приглашение в храм.

9.45 Кулинарная семейка.
10.05 Пятая передача.
10.25 «21-й кабинет».
11.00 Московская неделя.
11.30 Крестьянская застава.
12.00 Собачья жизнь.
12.30 Х/ф «Воздушные пираты».
14.05 С.Ходченкова в программе «Приглашает Борис Ноткин».
14.45 События.
14.55 Прорыв.
15.25 Давеча.
16.15 Парк юмора.
16.55 «В горнице моей светло...» Концерт, посвященный 70-летию со дня рождения Николая Рубцова.
17.55 Т/с «Проклятые короли».
20.00 Момент истины.
21.00 Т/с «Приключения мага».
23.20 Завтра, послезавтра... и все дни недели.
0.00 «Движение к тайне». Алла Сигалова.
1.00 Кто на новенького?

ТНТ

7.00 Т/с «Жестокие войны».
7.20 Мультфильмы.
8.00 «Сейлормун - супервоин».
9.10, 15.30 Каламбур.
9.35, 15.00 Фигли-Мигли.
10.00 Х/ф «Бум-2».

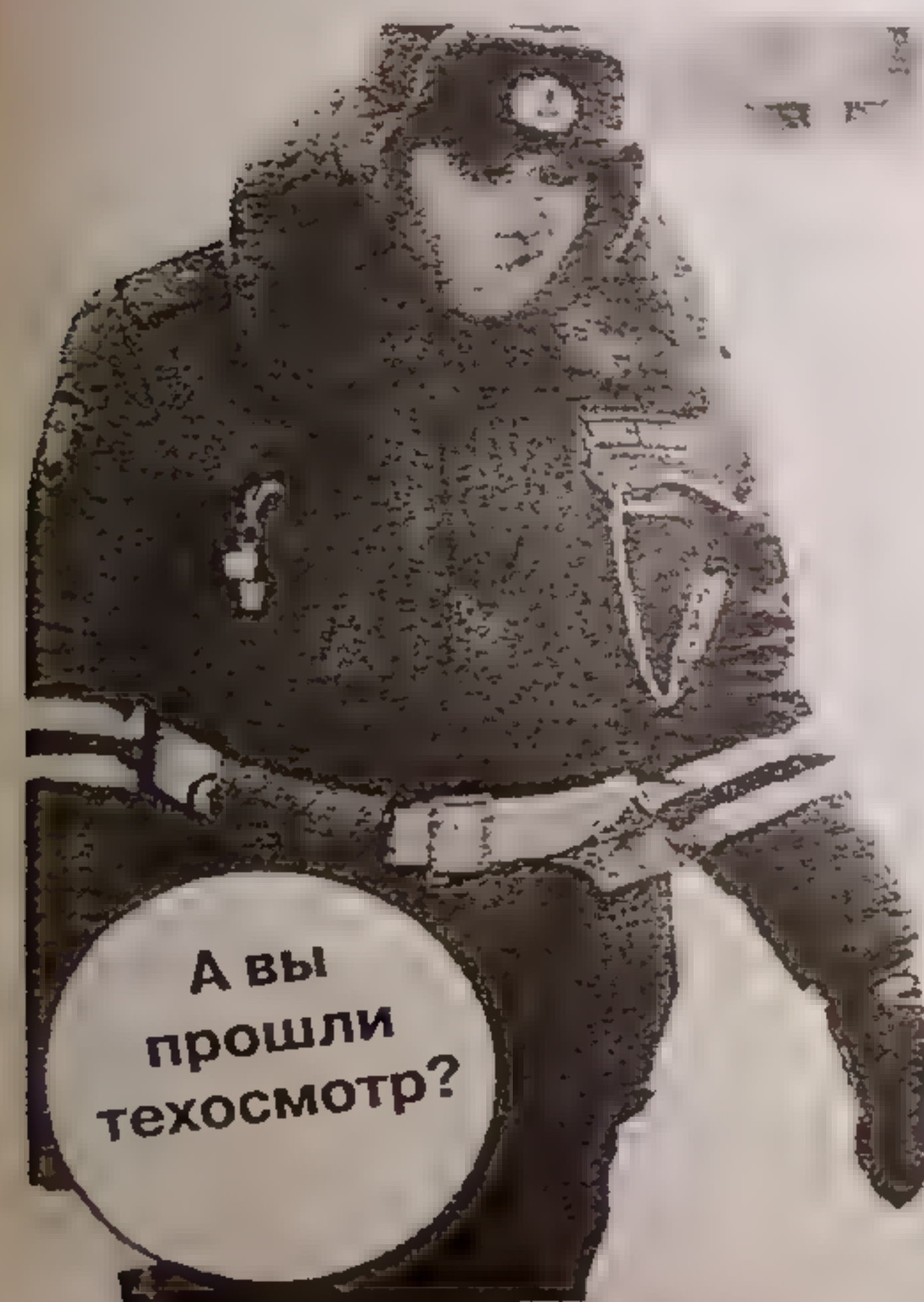
12.25 Мультфильмы.
13.30, 18.00 Школа ремонта.
14.30 Т/с «Энди Рихтер, владелец Вселенной».
16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.
17.00 Т/с «Саша + Маша».
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30 Мера ответственности.
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 Комеди-Клуб.
23.30 Секс.
0.00 Запредельные истории.
1.00 «Правила секса».
1.30 Наши песни.

СТС

6.00 Х/ф «Что-то не отсюда».
2-я с.
7.35 М/ф «Умка ищет друга».
7.50 М/с «Семья почемучек».
8.20 М/с «Смешарики».
8.30 М/с «Флиппер и Лопак».
9.00 Улица Сезам.
9.30 М/с «Итси-Битси паучок».
10.00 Х/ф «Ниндзя из Беверли Хиллз».
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно!
15.00 Фильмы ВВС.
16.00 Истории в деталях.
16.30 Т/с «Не родись красивой».
21.00 Х/ф «Сабрина под водой».

ЦЕНА ТЕХОСМОТРА, или Плюсы и минусы нововведения

В канун новогодних праздников российских автомобилистов «порадовали» новостью о возможной передаче функций по техосмотру автомобилей в руки частного бизнеса.



Соответственно в средствах массовой информации стали бурно обсуждаться плюсы и минусы предполагаемого нововведения. В этой связи нельзя не отметить главный плюс потенциальной передачи техконтроля от ГАИ в коммерцию. Сегодня инспектор ГАИ не несет никакой ответственности за то, что выписывает вам талон техосмотра. Не секрет, что этот талон вы можете получить без осмотра (за соответствующий «взнос» или «по знакомству»), даже если у вашей машины не работают тормоза. В результате - ДТП и перспектива больших финансовых расходов и даже (не дай Бог!) - тюрьма. Гаишник же, что выдал вам талон техосмотра, никоим образом отвечать не будет.

А вот коммерсант будет. Например, за границей автовладелец проходит процедуру техосмотра с радостью - машину диагностируют, рассказывают, что у нее «болит». И, проведя необходимое сервисное обслуживание, дают гарантию на безопасность вашего авто. Почувствовали разницу? Почувствуете ее и при расплате на сервисе. Безопасность стоит дорого. Но она стоит того.

Выходит, что это нововведение - сплошное благо? Не все так просто. Функцию проверки вашего авто на

«криминальную историю» (не перебиты ли на ней номера, не числится ли она в угоне и т.д.) у ГАИ никто не отнимет. Так что процедура техосмотра может увеличиться минимум в два раза - на сервисе и в ГАИ. В результате кошелек автовладельца значительно похудеет.

Дабы полностью удовлетворить интерес читателей к этой проблеме, редакция обратилась за комментарием к заместителю начальника Балаковского ГИБДД майору С.Р.Курышеву. По словам Сергея Руслановича, все это пока на уровне слухов. Автовладельцам волноваться незачем: техосмотр будет проходить по той же схеме, что и раньше. О передаче процедуры техосмотра в частные руки пока речи не идет. Что касается новых правил езды с зажженными фарами и оснащения автомобиля индивидуальными креслами для детей, Сергей Курышев сказал следующее: «Хотя постановление действует с 1 января 2006 г., пока мы не штрафуем. Ограничиваемся предупреждением».

Как показывает практика, у нас в России от принятия любого нововведения до его фактической реализации проходит немало времени. Русские долго запрягают, зато потом быстро ездят...

АВТО совет

Рекомендации для "начинающих водительниц"

Не следует учиться управлять автомобилем у своего мужа или другого близкого Вам человека. Вместе с приемами управления Вы получите рекомендации по поведению, которые Вам не подойдут, потому что Вы совершенно другой человек.

Не слушайте команды-подсказки пассажиров. Они почти всегда звучат слишком поздно, создают стресс из-за дефицита времени и способствуют возникновению грубой ошибки.

При движении задним ходом придерживайтесь принципа "не вижу - не еду". Не доверяйте своей интуиции, верьте своим глазам и точному расчету траектории автомобиля, которым Вы управляете. Не стесняйтесь повторить маневр или многократно остановиться, если Ваши навыки и чувство автомобиля еще недостаточно развиты.

Научитесь смотреть в зеркала заднего вида не только когда Вы красите губы, но и во время движения. Тренируйтесь постоянно. Зеркала помогут Вам уменьшить риск при маневрировании.

Постарайтесь, чтобы Ваши чувства и бытовые проблемы не влияли на управление.

Сформируйте свой оригинальный стиль вождения, который соответствует Вашему характеру, темпераменту, уровню развития способностей и двигательных качеств, психологическим свойствам. Тогда, находясь за рулем автомобиля, Вы будете чувствовать себя в "своей тарелке".

АВТОновости

«Убойные» дороги
Наступившие холода и снегопады ситуацию на дорогах города только ухудшили.

По словам заместителя начальника Балаковского ГИБДД С. Курышева, с нача-

**Бензин будет
дорожать постепенно**

Аналитики прогнозируют, что в 2006 году топливо будет дорожать только вслед за ростом инфляции.

Действие так называемого бензинового

**«Фиат»
перекроет
дорогу «Оке»**

Итальянским концерном «ФИАТ» и российской фирмой

«Убойные» дороги

Наступившие холода и снегопады ситуацию на дорогах города только ухудшили.

По словам заместителя начальника Балаковского ГИБДД С. Курышева, с начала 2006 года произошло 8 ДТП, 1 человек погиб, 13 получили ранения различной степени тяжести. Самыми аварийными остаются трассы Самара-Волгоград, Саратовское шоссе, дорога на ГЭС, ул. Вокзальная, Набережная Леонова.

Бензин будет

дорожать постепенно

Аналитики прогнозируют, что в 2006 году топливо будет дорожать только вслед за ростом инфляции.

Действие так называемого бензинового моратория закончилось с наступлением 2006 года. В первые дни нового года резких скачков цен на бензин в России не зафиксировано. В 2005 году цены на заправках увеличились в зависимости от марки топлива на 15-17%. В наступившем году, по прогнозам специалистов, нефтяники будут повышать цены постепенно - на уровне одного процента в месяц.

«Фиат»

перекроет

дорогу «Оке»

Итальянским концерном «ФИАТ» и российской фирмой «Северсталь-Авто» подписано соглашение по сборке в Набережных Челнах моделей «Фиат Палио» и «Фиат Албеа».

Итальянские модели полностью вытеснят с конвейера легендарную «Оку» (цена - 3300 долл.). Их сборку предполагается начать в 2007 году.

Постарайтесь, чтобы Ваши чувства и бытовые проблемы не влияли на управление.

Сформируйте свой оригинальный стиль вождения, который соответствует Вашему характеру, темпераменту, уровню развития способностей и двигательных качеств, психологическим свойствам. Тогда, находясь за рулем автомобиля, Вы будете чувствовать себя в «своей тарелке».

Обратите внимание на то, чтобы Ваша одежда и обувь не осложняли процесс управления автомобилем.

Научитесь красиво садиться и выходить из автомобиля как водитель и как пассажир. Даже такой простой прием повысит Ваш имидж в глазах мужчин.

Удачной покупки!

Особенно это актуально для езды по трассе вблизи города, в местах скопления туманов и повышенной влажности (Правобережье). Приходится «переобувать» свое авто в шипованную резину, так как динамические характеристики автомобиля на шипах лучше, чем на обычных шинах. У зимних шин тормозной путь уменьшается в среднем в 2-2,5 раза, а скорость прохождения поворота возрастает на 45-70%. При этом возникающий занос остается контролируемым. Еще одно важное преимущество шипованных покрышек - лучшее боковое сцепление, что обеспечивает более безопасное управление автомобилем в неожиданных ситуациях.

Главным фактором, влияющим на долговечность и работоспособность шин, является правильная прикатка шипов. Это означает, что при покупке новых шин от вас требуется терпение в первые дни их эксплуатации. Так как изначально не все шипы находятся равномерно распределенными по высоте и имеют наклон относительно посадочного отверстия в протекторе. При плавном накачивании под давлением в первые дни езды шип занимает такое положение, что в контакт с дорогой вступает только победитовый сердечник шипа. После обкатки

Зимняя дорога коварна, поведение автомашин на ней порой непредсказуемо. Невнимательному водителю даже небольшое ослабление контроля за дорогой грозит увеличением тормозного пути при экстренном торможении, заносом на встречную полосу или сползанием в кювет.

Фигурное катание по зимней трассе

шин (величина пробега должна быть около 1000 км) правильность усадки шипов можно проверить визуально. Также при обкатке зимних шин разгон и торможение автомашины должны быть плавными, максимальная скорость не превышать 80 км в час. Эти простые правила позволят значительно увеличить ресурс работы шин.

Кстати, если вы «переобули» свою машину в шипованную «резину», не забудьте наклеить на заднее стекло специальный знак. Едущие сзади водители должны знать о том, что тормозной путь у вашего автомобиля благодаря шипам в несколько раз короче и поэтому им необходимо держать большую дистанцию.



Тест

«GOOD YEAR»

Вне конкуренции, в первую очередь, по зимним качествам. Эта шина хороша на асфальте и при этом восхищает способностью противостоять скользким покрытиям.

«Нервное» поведение в рыхлом снегу.

«NOKIAN»

Ей присущи точные реакции, очень надежное поведение на плохо очищенных зимних дорогах

Высокая вибронегруженность на мелких неровностях. Слегка подкачали и тормозные свойства.

«BRIDGESTONE»

Сцепные свойства высоки и на снегу, и на льду. Автомобиль хорошо разгоняется, эффективно тормозит, да и повороты проходит довольно быстро. На ледяной трассе - хорошие результаты, причем автомобиль порадовал понятными и предсказуемыми реакциями.

На асфальте - бедные сцепные свойства, слишком мягкие, «размазанные» реакции при выполнении маневра

Страницу подготовил Евгений ШЕВЧУК.

Афиша

Кинотеатр «Мир»

2 февраля
ВСЕРОССИЙСКАЯ
ПРЕМЬЕРА

«СВОЛОЧИ»

Приключенческая героическая экшн-драма

1943 год. Для выполнения секретного правительственного задания из заключения освобождается полковник Вишневецкий. Бывшему спортсмену и альпинисту поручается набрать группу из отчаянных мальчишек 14-15-ти лет, сирот, которых никто никогда не будет искать. Им предназначено уничтожить альпийскую фашистскую военную базу и... погибнуть.



Внимание! С 1 февраля в кинотеатре «Мир» начинается действующая система скидок. Категории лиц, которым предоставляются льготы: пенсионеры, студенты, школьники. Для них вход бесплатный. Информация мес-

Мир увлечен...



ОХОТНИК СЛЫШИТ, КАК ЛЕС ДЫШИТ

– Охота сближает самых разных людей независимо от занимаемой должности и возраста, – рассказывает о своем давнем увлечении директор РУСа Сергей Денисов.

Охотой его примерно четверть века назад «заразил» известный в городе охотник Евгений Сергеев. Охотились, как правило, зимой на зайца. Вставали спозаранку и уезжали бродить по заснеженным полям на широких охотничьих лыжах. Возвращались усталые, переполненные впечатлениями. Первые два года ни одного зайца Сергей Денисов не добыл!

– Только на третий год удача мне улыбнулась. То ли опыт пришел, то ли просто повезло, но в первую же охоту того сезона я добыл сразу трех зайцев!

Времена, когда Сергей Сергеевич возвра-

Пуще неволи

Евгений КУЛАКОВ

Кто-то любит отдыхать на турецких пляжах, кто-то отдает предпочтение волжским берегам, а есть и такие чудаки, которые в свободное время любят мерзнуть у вырубленной во льду лунки, бродить с ружьем по заснеженным полям. Причем страсть к рыбалке и охоте превращает всех – и людей известных, и самых простых – в настоящих куперовских следопытов.

Теперь Сергей Денисов охотится все больше на крупную дичь: кабанов, лося, оленя, косуль

– Как положено, приобретаем лицензию, охотимся в компании опытных охотников, с егерями, с собаками, потому что охота на крупное животное – дело серьезное и порой не безопасное. Охотник охотника, как и рыбак рыбака – видит издали. Вместе нам никогда скучно не бывает. И никакая погода охоте не помеха – это как в песне: «У природы нет плохой погоды», хотя лучше, конечно, когда ночью прошел снег, а утром тихо и все звериные следы как на ладони... Всегда, когда выдается возможность, лежанию на диване предпочитаю охоту – это гораздо лучше!

«ХОЖУ ПО ЗЕЛеной АПТЕКЕ»

Просто влюблен в свое село Еланку и земли его окружающие депутат Еланского МО Александр Ершов.

– Места наши не уступят любому курорту, – говорит он. – Воздух насыщен озоном и запахом сосны – им надо дышать и наслаждаться красотой наших лесов. А весной, когда цветут полевые травы... У нас ведь тут более двухсот видов лекарственных растений произрастает. Ходим по зеленой аптеке! И охотиться я люблю только пешком, чтобы уйти дня на два в поле или лес и

карабины на крупную дичь?

– Нет у меня никакого карабина. Конечно, если покупаешь лицензию на крупную дичь – кабана там или лося, то идешь с егерем, потому что путевка дается на группу лиц, да и за пули расписываешься.

А карабины, да еще с оптическим прицелом – это все для того, считает Александр Алексеевич, чтобы бить зверя издали, а он любит дать животному шанс.

– Мне интересно, когда выследил, перехитрил зверя: кто кого? Удовольствие я получаю от самого процесса охоты. А собаки у меня были. Балаковские охотники подарили русскую гончую, Шельмой звали. Она «гоняла» всех – от зайца до лося. Натаскивал ее сам – это сложный процесс. Приучал «идти» на выстрел. Давал ей еду только после выстрела из ружья, зато и знал: на охоте она от меня не убежит, не потеряется.

В Еланке, кроме Еланского лесничества, много охотников, а в сезон сюда приезжают и балаковские любители охоты. В местном лесном хозяйстве в этом году были самые дешевые в округе лицензии на отстрел зверя – пять рублей. Водится куница европейская и американская, лисицы огневка и обычная, заяц-беляк и заяц-русак, коза и косули, кабаны и утки.

– У нас тут всякой твари по паре, – с гордостью говорит Ершов.

Охотничий азарт добавляет...

Внимание! С 1 февраля в кинотеатре «Мир» начинается действовать система скидок. Категории лиц, которым предоставляются льготы: пенсионеры, студенты, школьники. Для детей до 5 лет вход бесплатный (без предоставления места).

Телефон для справок:
33-28-44.

Туризм в подробностях

Разговор на пальцах

Многие туристы, впервые попадающие за рубеж, сталкиваются с проблемами так называемого языка жестов. Незнание этого своеобразного способа общения может приводить к курьезам.

Лишь некоторые из жестов, которыми сопровождается речь темпераментных итальянцев, используются в том же самом значении и нашими соотечественниками. Некоторые же элементы итальянской пантомимы обычно вызывают у непосвященного лишь недоумение. Как, например, догадаться, что слегка оттянутое пальцем вниз веко показывает, что

широких охотничьих лыжах. Возвращались усталые, переполненные впечатлениями. Первые два года ни одного зайца Сергей Денисов не добыл!

– Только на третий год удача мне улыбнулась. То ли опыт пришел, то ли просто повезло, но в первую же охоту того сезона я добыл сразу трех зайцев!

Времена, когда Сергей Сергеевич возвращался домой без охотничьих трофеев, остались в прошлом. С годами пришел не только опыт, изменилась и добываемая дичь.

М) Александр Ершов.

– Места наши не уступят любому курорту, – говорит он. – Воздух насыщен озоном и запахом сосны – им надо дышать и наслаждаться красотой наших лесов. А весной, когда цветут полевые травы... У нас ведь тут более двухсот видов лекарственных растений произрастает. Ходим по зеленой аптеке! И охотиться я люблю только пешком, чтобы уйти дня на два в поле или лес и бродить в одиночку с ружьишком...

Спрашиваю: а как же собаки, амуниция и

В Еланке, кроме Ершова, проживает еще шесть охотников, а в сезон сюда приезжают и балаковские любители охоты. В местном лесном хозяйстве в этом году были самые дешевые в округе лицензии на отстрел зверя – пять рублей. Водится куница европейская и американская, лисицы огневка и обычная, заяц-беляк и заяц-русак, коза и косули, кабаны и утки.

– У нас тут всякой твари по паре, – с гордостью говорит Ершов.

Охотничий азарт подобен вирусу и если уж поразил, то на всю жизнь. Вот уж правда говорят: «Охота пуще неволи».

Приглашаем в путешествие

Нескучное Средневековье

«Сердце Европы», «Город ста богинь», «Злата Прага»... Подобными эпитетами в разные времена награждали город, раскинувшийся по берегам Влтавы и очаровавший туристов из разных стран.

Жемчужине Чехии – Праге уже более тысячи лет. Именно в Прагу во все времена стремились лучшие европейские архитекторы и художники, поэты и музыканты – Моцарт и Бетховен, Берлиоз и Чайковский... «Прекраснейшим камнем в короне мира» назвал этот город Гете. Побывать на Староместной площади, пройтись по знаменитому Карлову мосту, осмотреть усыпальницу чешских королей – собор Святого Вита – мечта тех, кто любит романтические путешествия.

Не менее известны курортные городки Чехии, и в первую очередь – Карловы Вары – город горячих источников посещали Толстой и Тургенев, Гоголь и даже сам Петр I. Целебная сила источников возвращает здоровье и утоляет печали.

Чехия прекрасна. Ее замки являются молчаливыми свидетелями давно ушедших дней, но не устают радовать глаз своими формами, напоми-



нающими о сказках и средневековых балладах. Многие из них открыты для посетителей, они содержат разнообразные музейные экспозиции, служат местом для проведения музыкальных фестивалей и театральных представлений. *

Приглашаем и Вас посетить эту страну вместе с туристическим агентством «Ирис» с 29 апреля по 8 мая 2006 г. Вы не будете разочарованы: ведь каждый находит в Чехии что-то, что запоминается ему на всю жизнь! Документы принимаются до 15 марта 2006 г.

Обращаться в т/а «Ирис» по адресу:
Ленина, 100/1 (маг. «Илона»);
Тел. 44-54-01, 35-01-51.

Паспорт с чипом

С 1 января 2006 г. будут выдаваться загранпаспорта как старого, так и нового образца.

Отличительной особенностью новых загранпаспортов является то, что в одной из страниц документа будет вмонтирован электронный чип с информацией о владельце паспорта, которая будет строго соответствовать требованиям, зафиксированным в действующем законодательстве.

Как заявили РБК в департаменте информации и печати МИД РФ, в связи с введением с 1 января 2006 г. паспортов нового поколения сроки оформления загранпаспортов не изменятся.

Прыжок в бездну

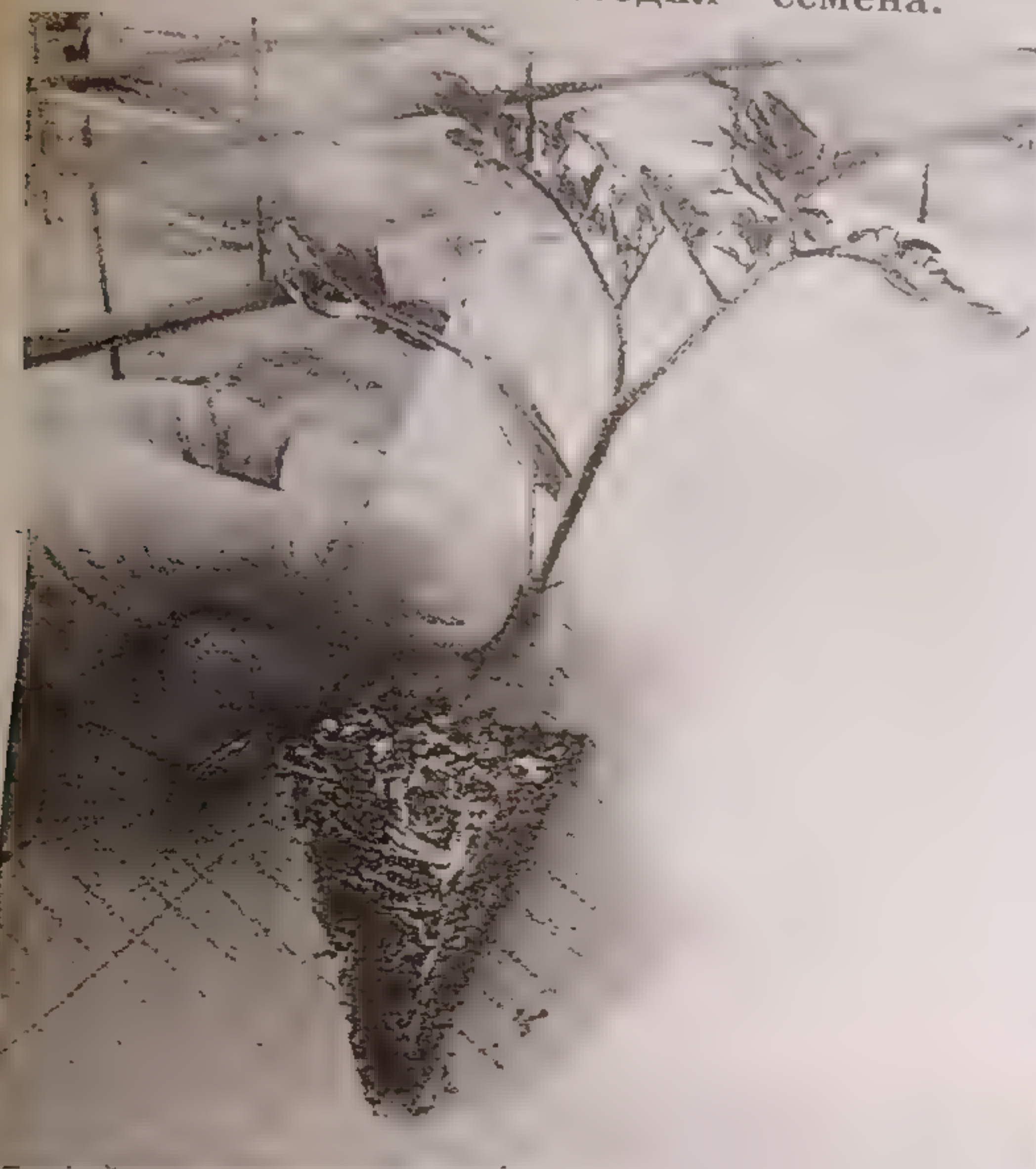
Для тех, кто любит отдыхать, получая максимум острых ощущений, банджи-джампинг – просто находка.

Прыжки с высоких мест стали настолько популярны во всем мире, что с каждым годом количество их поклонников неизменно растет.

Во многих парках развлечений по всему миру «тарзанки» уже обычное дело, но в Южной Африке это не падение с 50 - 60 метров. В местечке Джеффри Бей находится самая большая из зарегистрированных «тарзанок» – 221 метр, которая даже занесена в Книгу рекордов Гиннесса. А многие туристы, комбинирующие поездку в ЮАР с путешествием к водопаду Виктория, имеют возможность для начала совершить прыжок с моста через великую реку Замбези – 111 метров!

Не все растёт, что сеется

На дворе еще зима, а огородники уже задумываются о будущем урожае. Главная их забота сегодня - семена.



лось. Более того, некоторые фирмы вообще не указывают на упаковке срок годности, а помещают другую информацию, например, номер партии. Проверить качество посевного материала в этом случае можно опытным путем. Купите один пакетик семян и замочите их. В среднем из каждых пяти семян всходят четыре. Если при замачивании семян перед посевом наклюнулось менее 45 процентов, использовать их нецелесообразно.

Очень важно, как хранятся семена. Если во влажном помещении, то качество их заметно снижается. Не стоит складывать семена в целлофановые пакеты, они должны дышать.

Обратите внимание на надписи на некоторых этикетках: «Не прогревать, не замораживать, не протрав-

ливать». Это означает, что эти операции продавцы семян уже произвели. На упаковке должны быть указаны: производитель, соответствие ГОСТу, полное название культуры и сорта, к какой группе относится растение, срок годности. Покупайте семена растений районированных сортов, то есть подходящих к вашим климатическим условиям. Они и дешевле, и устойчивее к болезням, и дают хороший урожай.

Не стоит пытаться вывести семена самим от гибридов. При выведении гибридных семян родительские формы каждый раз скрещиваются заново. Из семян, взятых от гибридных растений, может вырасти совсем не то, что хотелось. Сладкий перец, например, окажется горьким, а помидоры мелкими.

СРОКИ ГОДНОСТИ СЕМЯН

| Культура | Срок (лет) | Культура | Срок (лет) |
|--------------|------------|------------------|------------|
| Бобы | 5-6 | Перец | 3 |
| Горох | 5-6 | Редис, редька | 4-5 |
| Фасоль | 5-6 | Репка | 3-4 |
| Кабачки, | | Сельдерей, | |
| тыква | 6-8 | петрушка | 1-2 |
| Огурцы | 6-8 | Пастернак | 1-2 |
| Лук-чернушка | 2-4 | Укроп | 2-3 |
| Морковь | 3-4 | Салат, кресс, | |
| Свекла | 4-5 | л/горч. | 3-4 |
| Помидоры | 4-5 | Капуста б/к, цв. | 4-5 |

РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА
«Что посеешь, то и пожнешь» не всегда себя оправдывает. Бывает так: посеешь семена, например, томатов, а получишь «дырку от бублика».

К сожалению, рынок семян не застрахован от подделок. Подделки чаще всего попадают на рынках и уличных лотках. Пакетики семян похожи на фирменные, но семена внутри них

зачастую неизвестного сорта. Поэтому будущие растения лучше покупать в специализированных магазинах, где есть возможность получить еще и консультацию специалиста.

А сколько проблем со всхожестью! Срок годности, указанный на пакетике, не гарантирует, что в течение всего этого периода качество семян не ухудши-

Сезонные работы

Зимняя обрезка деревьев

Зимнюю обрезку деревьев можно делать ежегодно, начиная с перехода растительности на зимний покой и кончая весенним ее пробуждением, то есть приблизительно с октября по апрель.

Но никогда не следует обрезать деревья в сильные морозы: мерзлая древесина слишком хрупка, инструменты плохо справляются со своей задачей, раны хуже заживают и многие почки и веточки повреждаются.

У деревьев и кустов, посаженных осенью, не рекомендуется обрезать верхние ветви в эту же осень — лучше это оставить до весны. Зато как только сойдет снег, надо обрезать те ветви, которые выросли в прошлом году, оставляя на них только по три почки.



Выгоняем лук от ста недугов

Зимой в зеленом луке витамина С содержится в 3-4 раза больше, чем в самой луковице.

Для выгонки подбирайте здоровые луковицы одного размера, желательно диаметром 3-4 см, предварительно выдержанные в течение суток в теплом розовом растворе марганцовки. Обрежьте верхние части луковиц по плечики или сделайте вертикальные надрезы сверху. После прогревания и обрезки луковицы прорастают значительно раньше.

Расстояние между луковицами оставляйте в 1 см, присыпьте посадки почвой слоем в 2 см, полейте и поставьте на недельку в темное и прохладное место. На свету луковицы прорастут не так скоро. А при температуре 20-25°C луковая зелень быстро отрастет.

Обязательно теплой водой поливайте лук. Холодная вода замедлит развитие зелени.

уличных лотках. Пакетики очень похожи на фирменные, но семена внутри них

ти, указанный на пакетике, не гарантирует, что в течение всего этого периода качество семян не ухудши-

Лук-чернушка
Морковь
Свекла
Помидоры

2-4
3-4
4-5
4-5

Укроп
Салат, кресс,
л/горч.
Капуста б/к, цв.

1-2
2-3
3-4
4-5

ное и прохладное место. На свету луковицы прорастают не так скоро. А при температуре 20-25°C луковая зелень быстро отрастет. Обязательно теплой водой поливайте лук. Холодная вода замедлит развитие зелени.

Вырежи и сохрани

Солнечно-лунный посевной календарь огородника на 2006 год



| Посев | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--------------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------------|
| Лук-чернушка | 1,4 | 1,4-5,31 | 1,4-5,29 | 2-3,29-31 | 27 | 3,30-31 | 1-2,26-31 | 24-27 | 23-24 |
| Морковь | 16-20 | 16-20 | 14-16 | 13 | 17-18 | 14-16 | 11-12,15 | 8-11,12 | 8-9,13 |
| Свекла | 16-18 | 16-17,21-22 | 17-20 | 14-18 | 12-14,17-18 | 11,14-16 | 11-12,15 | 8-11,12 | 8-9,13 |
| Помидоры | 5,9-10 | 8-10 | 12-13 | 9-12 | 6-9 | 4-7 | 3 | 7 | 4-5 |
| Огурцы | — | 1 | 4-5 | 2-3,29-31 | 27 | — | 2,29-31 | 25-27 | 23-24 |
| Баклажаны | 19-20 | 18-22 | 14-18 | 12-15 | 8-12 | 5-9,16-17 | 3-5,12-14 | 1-2,9-10 | 6-7 |
| Капуста | 2-3 | 1-3 | — | 12 | 8-11 | 5-10 | 2-7,29-31 | 1-4,25-30 | 1,6,23-29 |
| Зеленый лук | — | 25-28 | 25-26,27-28 | 18-20,26-27 | 15-16,25-26 | 12-13,24-25 | 8-10,24-25 | 5-6,22-23 | 2-3,21-22,30-31 |



Это интересно

СРАВНИТЕ СЕБЯ С ВЕЛИКИМИ

Известно, что люди небольшого роста часто стараются компенсировать этот «пробел» за счёт разных великих деяний. Поэтому не случайно многие известные всему миру люди были невысокого роста. Впрочем, нет правил без исключений.

Рост - это фактор прежде всего психологический, и глупо рассматривать его в плоскости «недостатка». Интересный, обаятельный, талантливый человек не имеет роста.

Предлагаем вам сравнить свой рост с ростом российских правителей разных лет. Если хотите, делайте выводы сами.

Екатерина II - 157 см



Николай I - 205 см

Интересно, что И. Сталин предпочитал окружать себя соратниками, чей рост был сопоставим с его или ниже. Такими были и Хрущёв, и Маленков, и Берия, и Микоян, не говоря уж о «кровавом карлике», как

НАЧНЁМ СНИЗУ ВВЕРХ:

Екатерина II - 157 см;

Сталин - 163 см;

Ленин - 164 см;

Павел I - 166 см;

Н. Хрущёв - 166 см;

Николай II - 168 см;

Алексей Михайлович - 170 см;

Пётр III - 170 см;

В. Путин - 172 см;

Ярослав Мудрый - 175 см;

М. Горбачёв - 175 см;

Л. Брежнев - 176 см;

Иван Грозный - 178 см;

Александр I - 178 см;

К. Черненко - 178 см;

Александр I - 179 см;

Елизавета Петровна - 180 см;

Ю. Андропов - 182 см;

Александр II - 185 см;

Б. Ельцин - 188 см;

Пётр I - 204 см;

Николай I - 205 см.

его обозвал народ, Ежов (154 см). Все высокорослые приближённые вождя не пережили «большого террора»: уничтожая их, Сталин, возможно, тем самым изживал свой комплекс неполноценности.

Приметы времени

Душевные болезни связаны с питанием

Перемены в питании, возможно, являются одной из важнейших причин распространения душевных заболеваний, утверждают английские ученые - авторы доклада под названием «Питая разум».

По их мнению, промышленное земледелие привело к переменам в структуре животных жиров, которые стали следствием иного, чем раньше, подхода к кормлению скота. К примеру, куры сегодня достигают убойной массы вдвое быстрее, чем 30 лет назад, а количество жира в их мясе увеличилось за это время с 2% до 22%.

Сегодня британцы едят на 35% меньше овощей и на 66% меньше рыбы, чем 50 лет назад. Эти перемены, добавляют эксперты, могут быть связаны с депрессиями, шизофренией, синдромом дефицита внимания и болезнью Альцгеймера.

ОВЕН

Постарайтесь воплощать задуманное в жизнь - оно того стоит. Начиная действовать, помните, что для сомнения не осталось времени. Посвятите дому и близким людям больше времени. Будьте мудрее, выплескивая свои эмоции, регулируйте дозировку, а то последствия могут быть достаточно непредсказуемыми.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе у вас появится блестящий шанс справиться с тактическими задачами. В среду не стоит затевать никаких откровенных разговоров. В пятницу не следует много говорить, а тем более кричать. При этом желательно следить за своими словами.

БЛИЗНЕЦЫ

На этой неделе вам иногда будет трудно справляться со своими желаниями. Вас ждет успех в делах карьеры и бизнеса. Вы почувствуете прилив энергии и сил. Звезды видят вероятность обретения долгожданных надежных партнеров. Будьте осторожны с деньгами. Полезная и нужная информация сама будет стремиться к вам в руки. В пятницу - в дороге - возможны интересные знакомства. В выходные отдохните на природе.

РАК

Не теряйте самообладания. Не стоит открывать своих планов даже близким друзьям. Постарайтесь не откладывать на потом то, что можно сделать сейчас. Во второй половине недели наступит благоприятный момент для новых начинаний. А если вас посетит вдохновение или озарение, то вы сможете достичь практически любой цели. Главное - это вовремя принять решение и поставить перед собой цель. В субботу не планируйте поездок.

ЛЕВ

На этой неделе вы можете исправить ошибки в отношениях с близкими людьми. Эта неделя принесет встречи с друзьями и знакомыми. Постарайтесь, несмотря на оптимистический настрой, реально оценить свои силы и не перегружать себя лишними заботами и хлопотами. Эта неделя удачна почти для всех начинаний, стоит только максимально разумно использовать благоприятное время. Ваши идеи во многом повлияют на будущие перспективы.

ДЕВА

Придется много времени уделить решению личных проблем. Партнеры по бизнесу могут вызвать у вас беспокойство. Будет много работы. Будет полезно заняться расширением круга своих знакомств. Прибегните к профессиональному опыту в работе, и вы почерпнете для себя много нового. В среду вам придется отстаивать свои интересы.

Красный цвет заряжает энергией

В последние годы ученые находят все

Комедии полезнее драм

Ученые-медики из Мэрилендского университета опубликовали результаты исследования, показывающего, что просмотр веселых фильмов позитивно воздействует на кровообращение человека.

Эксперимент проводился так. Были сформированы две группы испытуемых, состоявшие из молодых и пожилых людей. Первая группа

исследователи исключили внешние факторы влияния на кровообращение. Измерения, проведенные перед просмотром и сразу после него, показали, что

пользовать благоприятное время. Ваши идеи во многом повлияют на будущие перспективы.

ДЕВА

Придется много времени уделить решению личных проблем. Партнеры по бизнесу могут доставить вам беспокойство. Будет много работы. Вам будет полезно заняться расширением круга своего общения. Прибегните к профессиональному опыту коллег по работе, и вы почерпнете для себя много нового и интересного. В среду вам придется отстаивать перед коллегами ваши замыслы. В четверг по возможности отдохните на природе.

ВЕСЫ

Еще не настало время для отдыха: сейчас надо приложить последние усилия для того, чтобы завершить дела, которые вы долго и упорно вершили. Возможно, вам сейчас кажется, что впереди еще гора дел и что с ними невозможно справиться. Не унывайте: начните с малого, и шаг за шагом сдвигайте гору с места.

СКОРПИОН

Будьте готовы к борьбе. От намеченного не стоит отступать при первой же встрече с препятствиями - их будет предостаточно. В случае необходимости призывайте компетентных специалистов. В четверг из-за повышенной утомляемости постарайтесь снизить нагрузки. Избегайте ссор в пятницу, хотя вы будете больше обычного подвержены гневу и раздражительности.

СТРЕЛЕЦ

Приготовьтесь к рутинной работе. Вас вполне могут оценить по достоинству и повысить в должности. Хотя особенно рассчитывать на это не стоит. Вероятна ситуация, в которой вам придется отвечать не только за себя, но и за других. Постарайтесь не распыляться на мелочи. Сконцентрируйте все усилия для достижения главной цели. В среду вас могут посетить оригинальные идеи. В субботу будут удачными поездки и командировки.

КОЗЕРОГ

Вы подсознательно готовы к борьбе. Звезды советуют вам сознательно переменить и стратегию, и тактику. Действуйте мягче, будьте добрее - так будет легче и вам, и окружающим. Держа себя в жестких границах вежливости и великодушия, вы можете получить неожиданное повышение по службе или какой-нибудь иной, не менее приятный, подарок судьбы. В выходные позаботьтесь о близких.

ВОДОЛЕЙ

На этой неделе вы будете методично и уверенно двигаться вперед, так как возникнут перспективы для осуществления давно задуманного. В решении важных вопросов старайтесь идти не напролом, а в обход. На среду не стоит планировать ничего серьезного. На воскресенье желательно наметить какую-нибудь культурную программу.

РЫБЫ

Эта неделя благоприятна для творческой активности. Пора неудач осталась позади. Можно радоваться и действовать, тем более что, по мнению звезд, вас переполняет творческая энергия. Расширьте свои горизонты - научитесь чему-нибудь новому, но остро необходимому. Если вы одиноки, возможно, эта неделя исправит ситуацию. Выбранное вами направление может с легкостью измениться на противоположное, так что следите за собой.

Красный цвет

заряжает энергией

В последние годы ученые находят все новые доказательства того, что иммунную систему страшно подавляют и истощают стрессы и депрессии.

Недавно в Италии прошла национальная конференция, посвященная разработке рекомендаций по преодолению «упадка духа», который снижает работоспособность.

Для начала психологи советуют относиться к своему месту на работе как к собственной комнате - сделать его максимально уютным. Важно, чтобы на столе присутствовал какой-нибудь красный предмет - этот цвет заряжает энергией. Важнейшие секреты выживания - не сидеть часами без движения, уметь шутить над своей работой. Специалисты единодушно приветствуют, например, смешные послания по электронной почте. Улыбка в комнате - мощное средство против стресса. Очень важны удобная одежда и обувь. Психологи убеждены, что часто именно неудобная одежда становится причиной вялости и усталости. Наконец, еще один совет от итальянских специалистов: не выносите из конторы все проблемы рабочего дня. После работы лучше хотя бы на несколько минут затормозить возле нарядной витрины, выпить кофе с приятелем. Главное - не тащить прямиком домой весь «вдох» неприятностей и забот, накопившихся за день.

КОМЕДИИ ПОЛЕЗНЕЕ

Ученые-медики из Мэрилендского университета опубликовали результаты исследования, показывающего, что просмотр веселых фильмов позитивно воздействует на кровообращение человека.

Эксперимент проводился так. Были сформированы две группы испытуемых, состоявшие из молодых и здоровых людей. Первая группа смотрела только серьезные и страшные фильмы (в частности, «Спасти рядового Райана»), вторая - комедии (в том числе новый фильм «Кое-что о Мэри»). Испытуемым не позволяли пить алкогольные напитки, заниматься физическими упражнениями, принимать витамины и т. п., то есть ис-

следователи исключили внешние факторы влияния на кровообращение. Измерения, проведенные перед просмотром и сразу после него, показали, что у 14 из 20 зрителей страшных фильмов интенсивность кровотока снижалась. Этот же показатель стабильно увеличивался у 19 из 20 человек, смотревших комедии. В итоге исследователи пришли к выводу, что эффект от просмотра комедии сопоставим с эффектом от сеанса аэробики.

ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАЮ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

- 1-комн. кв. 18/33 кв. м, 4 мкр., 1-й эт., (ремонт, решетки, мет. дверь), цена 350 т.р. Тел. 63-03-29.
- Комнату, 13/18, 3/5, ч/уд., 235 тыс. руб. Ул. Комарова, 134. Тел. 46-25-24, 35-14-62.
- 1-комн. кв., 12,5/28,5, 4/9, 9 мкр., лоджия застеклен., метал. дверь. Тел. 22-18-38.
- 2-комн. м/м, угловая, 1/9, под офис или магазин, ул. Пролетарская, 2. Тел. 8-927-121-16-89.
- 3-комн. кв., 9 этаж, 39/63/11, 10 мкр., 730 тыс. руб. Тел. 33-55-25.
- 4-комн. кв., ж/г, 2/9, 77/51,5, кухня 8,3, лоджия, тамбур. Тел. 44-33-23.

ДАЧИ

- Дачу в с. Ивановка, 6,5 сот., без дома, ухожена, сад, емкость, сарай. Тел. 35-34-91, вечером.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

- «Форд-Сиерра», 1982 г.в., 60 т.р., торг. Тел. 33-58-30.
- А/м «Лада-21013», 1976 г.в., в хор. сост., 25000 руб. Тел. 8-927-229-43-44.
- ВАЗ-21103, 2003 г.в. Тел. 33-12-78.
- Масло гидравлич. 20 л рессора «Москвича». Тел. 62-36-90.
- Коробку передач (4-ступ.) в сборе; сиденья; двигатель-402, пробег 87 тыс., кардан, рулевую колонку в сборе с а/м ГАЗ-31029, 1996 г.в. Тел. 44-11-80.
- Пружины передние ВАЗ-2101, новые. Тел. 44-06-90.
- Поршни с кольцами на ВАЗ-21011, 1-ый ремонтный размер. Тел. 65-05-42.
- Гараж в 11 мкр. Тел. 33-12-78, 8-927-621-05-99.

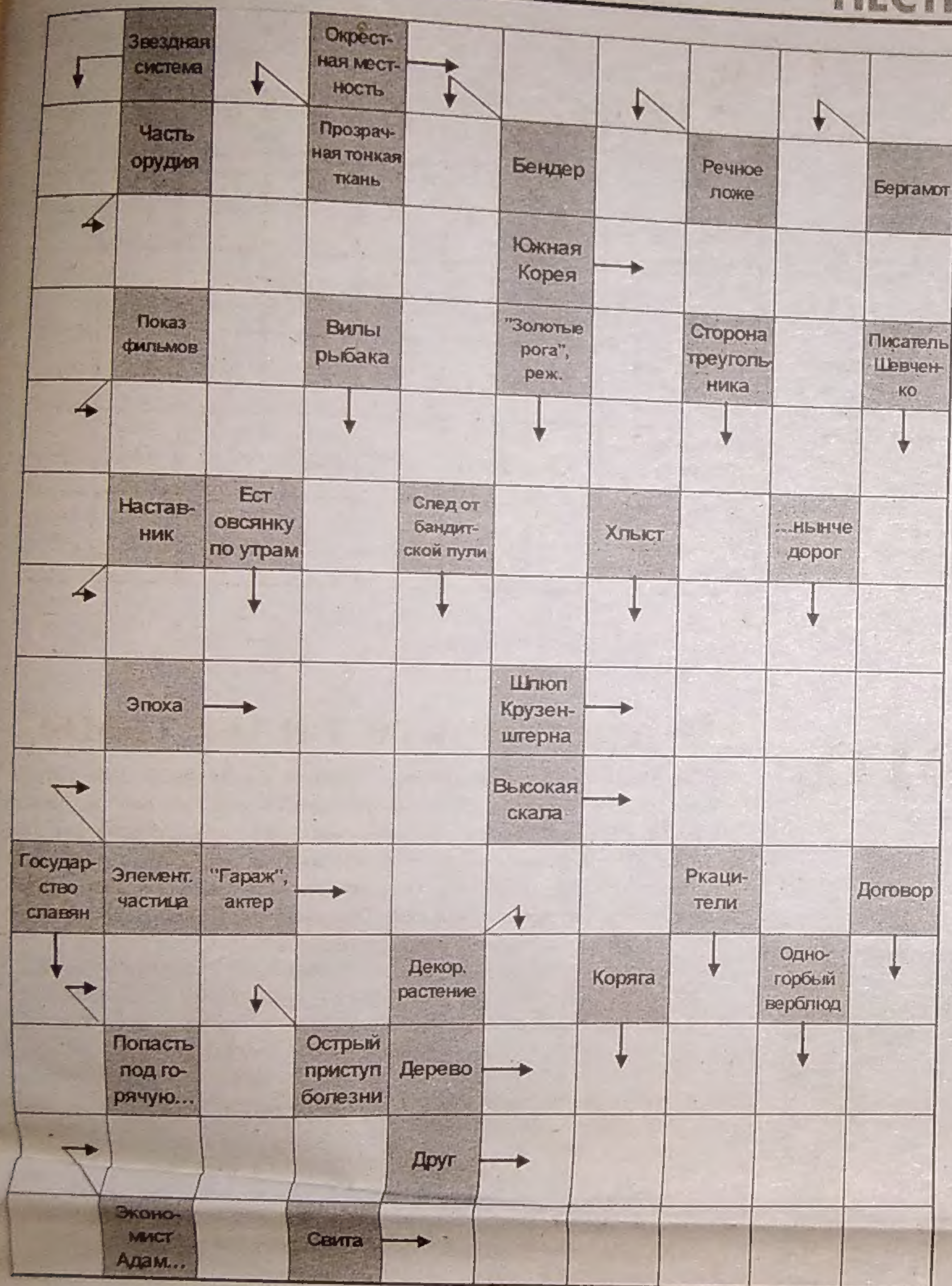
- Гараж капит. 3,5х6 «Иргиз», 30 тыс. руб. Тел. 35-49-50, после 18.00.
- Гараж капит. 5х6, сухой погреб, недорого. Тел. 35-15-06.
- Гараж метал. в трол. депо. Тел. 63-03-76.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ

- Куртку муж., б/у, зимнюю, р.54-56, «пилот», цвет черный, отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65.
- Валенки с резиновой подошвой, р.43, новые, 250 руб. Тел. 63-03-76.
- Валенки, р.42, б/у, 150 руб. Тел. 33-35-38.
- Пальто зим., муж., р.54-56. Торг уместен. Тел. 49-10-86.
- Пальто муж., д/с, р.52-54, новое; пальто зим. муж. с каракул. ворот., р.52-54, б/у. Тел. 33-35-38.
- Пальто зим., жен., р.54, б/у, серая лама, воротник - серый песец, недорого. Тел. 33-03-01.
- Свад. платье, корсет, бисер, р.44-46/170. Цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31 (вечером).
- Зим. пальто, воротник - искусст. мех, серое, р.54, длина 107 см. Тел. 62-08-30.
- Пальто жен., зимн., воротник, рукава - песец, р. 48-50, 170 см, б/у 1 сезон, 3000 руб. Тел. 8-909-334-96-16.
- Тулуп, р.52-54, плащи. Тел. 49-15-87.
- Шубу детск. из мутона. Тел. 65-05-42.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

- Промышленные швейные машинки, б/у, в хор. сост. Тел. 35-94-98.
- Муз. центр «AIWA» с МР-3, б/у. Тел. 62-05-65.
- Х/к 2-камер. «Ока-6М», 1992 г., отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65.
- Х/к «Саратов», б/у, 500 руб. Тел. 44-30-80.



ДОМ КНИГИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ: ул. Ленина, 129, тел. 44-54-72, ул. Трнавская, 21 (ост. «Колосок», 6 мкр.) тел. 33-17-21.

Широкий ассортимент подарочных предложений к дню

Святого Валентина:

♥ поздравительные ("сердечные") открытки

♥ огромный выбор сувенирной продукции

♥ ароматические масла и благовония

♥ книжные новинки от лучших российских издательств.



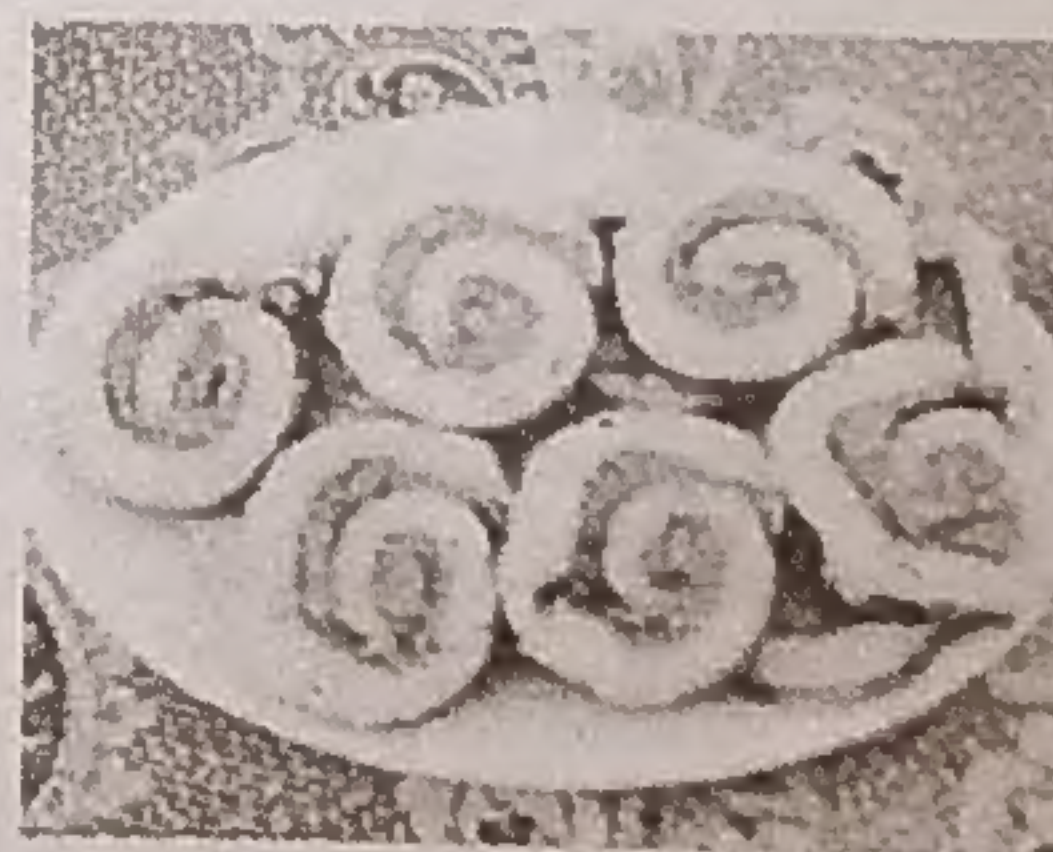
ДОМ КНИГИ поздравляет всех влюбленных и приглашает за оригинальным подарком для любимого человека!

Пальчики оближешь!

Рулет «ХОРОШИЙ»

Ингредиенты на одну порцию: филе куриное 104 г, специи 2 г, майонез 10 г, грудинка в/к или ветчина 25 г, мука пшеничная 5 г, масло раст. 8 г, яйцо 1 шт.

Куриное филе слегка отбить, посыпать специями и смазать майонезом. Затем положить на филе ломтик грудинки или ветчины, свернуть в виде рулета и скотать деревянной шпажкой. После чего рулет панируют в муке, смачивают во взбитом яйце и жарят на растительном масле до румяной корочки. Довести блюдо до готовности в духовом шкафу.



Салат «ЖЕЛАНИЕ»

Ингредиенты на одну порцию: кальмар (тушка) 130 г, огурцы свежие 10 г, кукуруза консер. 10 г, майонез 20 г, зелень 5 г, лимон 5 г, яйцо 1 шт.

Отварные кальмары, вареное яйцо и огурцы свежие нарезать мелкими кубиками, добавить консервированную кукурузу. В салатник уложить все компоненты слоями, заправить майонезом, сверху украсить зеленью и дольками лимона.

УЛЫБНИСЬ!

- Здравствуйте, в эфире передача «Квартирный вопрос». Сегодня мы в гостях у Маши и Паши. Оба - бомжи! Поэтому сегодня мы будем ремонтировать Курский вокзал!

Разговаривают двое новых русских.

- Вань, слышь, вчера Мерега в Питере на своем 600-м «мерине» в мужика на лошади врезался!

- И как последствия?

- Ну Серега в больнице, «мерс» всмятку...

- А как тот мужик на лошади?

- А ему-то что? Он же бронзовый...

- Не знаю, что делать. Тараканы замучили. Всюду шастают - покоя нет.

- А ты купи мелок для тараканов.

- А что, помогает?

- Конечно. Видишь - сидят в углу, рисуют...

Из объявлений:

Куплю «Дихлофос» или продам тараканов.

Сниму квартиру. Порядок в...

БАЛАКОВСКИЕ

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

г. Балаково, ул. Гага-

БАЛАКОВСКИЕ
Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

**ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ**

Ваш адрес или телефон

нужное отметить

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
г. Балаково, ул. Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал).

Ингредиенты на одну порцию: кальмар (тушка) 130 г, огурцы свежие 10 г, кукуруза консер. 10 г, майонез 20 г, зелень 5 г, лимон 5 г, яйцо 1 шт.

Отварные кальмары, вареное яйцо и огурцы свежие нарезать мелкими кубиками, добавить консервированную кукурузу. В салатник уложить все компоненты слоями, заправить майонезом, сверху украсить зеленью и дольками лимона.

- А ты купи мелок для тараканов.
- А что, помогает?
- Конечно. Видишь - сидят в углу, рисуют...

Из объявлений:
Куплю «Дихлофос» или продам тараканов.
Сниму квартиру. Порядок в районе гарантирую.

Ответы на кроссворд из №6:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Апоплексия. Срыв. Исаак. Жлоб. Дока. Авеню. Мгла. Планетарий. Слог. Мазда. Бивак. Уил. Бомж. Осадки. Юмор. Шрам. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Опоссум. Париж. Лафа. Облом. Певцов. Ноги. Безе. Взор. Ерик. Тома. Дюма. Акбаш. Стадо. Груз. Одр. Кули. Дымка. Ква. Айва. Жим.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Х/к «Саратов», б/у, 500 руб. Тел. 44-30-80.
- Телевизор цв., 1995 г., д. 59 см, отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65.
- Телевизор «LG», б/у, в отл. сост., недорого. Тел. 33-57-97.
- Телевизор «Голдстар», диаг. 20. Тел. 49-15-87.
- Кухонный водоподогреватель, нерж., Q - 50 л/час, t - 50° CN - 2 кВт. Тел. 46-88-56.
- Обогреватель керосин., япон. Цена 3200 руб. Тел. 8-905-320-92-97.
- Камера мороз. «Атлант», новая, 5-камер., большая. Тел. 44-64-44.
- Игровую приставку «Soni Playstation 2» с дисками. Тел. 44-45-61, 8-927-104-08-93.
- Машинку швейн. «Подольск», ножн., 1300 руб. Тел. 35-49-50, после 18.00.
- Газ. плиту 2-конф. Тел. 49-15-87.

МЕБЕЛЬ

- Книжный и посудный шкафы от гарнитура, б/у, дешево. Тел. 62-68-04, вечером.
- Прихожую, 4,3 м, «орех». Тел. 33-55-25, 8-908-377-11-94.
- Остекленные чешские книж. полки, 2 шт., 200 руб./шт. Тел. 44-73-94.
- 1-спал. кровать в хор. сост., недорого. Тел. 35-09-68.
- Шкаф-купе в хор. сост., «орех», цена договорная. Тел. 33-34-48, после 18.00.
- Столы (кух. и обед.), кресла 2 шт. Тел. 49-15-87.

ПРОЧЕЕ

- Мед. цветочный лесной (хвалынский), оптом и в розницу. Тел. 46-44-27.
- Мед. вошину. Тел. 64-11-79.
- Банки стеклян. 1-3 л. Тел. 33-35-38.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Гитару новую «Hohner». Тел. 46-87-52.
- Двери межкомн.; оконные блоки, б/у, в хор. сост., дешево. Тел. 44-62-30.
- Грампластины; раковину; канистры. тел. 65-05-42.
- Щенков ротвейлера. Тел. 22-68-15, 8-906-155-79-64.
- Черепицу, 220 кв.м, недорого. Тел. 35-14-48.
- Угол 45:55:63, оцинков., б/у. Тел. 49-11-91, 8-927-224-61-75.
- Двери с коробками, б/у. Тел. 66-49-78, 64-19-43.
- Учебники разные. тел. 35-48-55.
- Книги худож. лит-ры русских, совет., заруб. классиков. Тел. 44-73-94.
- Резинотканевый водонепрониц. материал, р. 3x5 м. Тел. 65-05-42.
- Инвалид. коляску «Надежда», г/п 100 кг, новую, 5,5 тыс. руб. Тел. 44-30-80.
- Коляску дет., б/у, польская, синяя, отл. сост., есть все. Тел. 35-26-32.
- Магнитофон бабин. «Союз». Тел. 49-15-87.
- Пианино «Волжанка», полир., корич. Тел. 35-34-91, вечером.
- Ковер шерстян., 1,5x2, 600 руб., палас 2,5x5, 600 руб. Тел. 35-49-50, после 18.00.
- Подшипник шпиндельный - 3020 КМ-КМНАР 51 для станка 1К-62. Тел. 62-36-90.

МЕНЯЮ

- 2-комн. кв. на Сарканале на 2-комн. кв. в новых районах. Тел. 65-31-03.
- 2-комн. кв., 33 кв.м, 6/9, тел., до-

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

- мофон, застекл. балкон, тамбур, ж/г на новые районы. Тел. 35-34-91, вечером.
- Кирпич. дом в М.Перекопном, все удобства, гараж, баня, огород на 2-комн. кв. в Балакове. Тел. 65-49-51.
- Вошину на воск. Тел. 64-11-79.

КУПЛЮ

- 1-комн. кв. с 3 по 6 эт. в новых районах. Тел. 22-89-20.
- Лист стальной, 2:10, б/у. Тел. 49-11-91, 8-927-224-61-75.
- Воск. Тел. 64-11-79.
- ВАЗ-2109-21099 с 2000 г.в., в рас-срочку или «Оку» 1113, 2004-2005 г.в. или аренда. Тел. 22-36-45.

РАЗНОЕ

- Видеосъемка, недорого. Тел. 44-39-74 (с 18.00 до 21.00).
- Набор и распечатка текста. Тел. 33-28-96.
- Набор и распечатка текста. Тел. 8-927-229-82-26.
- Набор и распечатка текста. Тел. 33-58-30.
- Молодая семья снимет кварти-ру. Оплату ежемесячно гарантиру-ем. Тел. 22-36-45, 8-927-130-71-83.
- Сдам меблир. комнату в 4 мкр. Предоплата за 2 мес., недорого. Тел. 62-05-65.
- Сдам 2-комн. частично меблир. кв. в ж/г. Тел. 35-39-53, после 19.00.
- Опытный репетитор по матема-тике. Подготовка в вузы. Тел. 44-94-44.
- Студенты и учащиеся 9-11 кл. при-глашаются на курсы массажа в «Ро-весник». Тел. 44-77-59, Чапаева, 157.
- Возле гимназии №1 найден ключ от гаража. Тел. 44-38-16.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Ищу работу домработницы (втор-ник, четверг). Тел. 37-19-18.
- Ищу работу бухгалтера на дому, стаж - 20 лет в программе 1С ПК. Тел. 35-39-53.

Сдам в аренду или продам кап. гараж в боксе без погреба, есть смотр. яма, р-он новой пристани. Тел. 44-09-59, 46-43-10.

ПРОДАМ автомобиль «ИЖ-Москвич», 1981 г. в. в хор. сост. Тел. 35-52-03.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21053, 1990 г.в. Тел. 35-12-28 (после 19.00).

ПРОДАМ гарнитур для дет. комнаты: стенка, 2 кровати, стол, б/у, недорого. Тел. 29-35-38.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21213, 1993 г. в., цвет белый, капремонт 2005 г., подкрыл-ки, музыка. Цена 60 тыс. руб. Торг уместен. Тел. 64-39-96.

ПРОДАМ Х/к «Орск» в отл. сост., на гарантии. Тел. 35-12-36.

ПРОДАМ дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) со всеми удобствами, имеются баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Дорого. Тел. 65-05-88.

ПРОДАМ 2-комн. кв-ру в жил-городке, 4/5 кирп. дома. Есть балкон. Тел. 49-06-92.

БАЛАКОВСКИЕ
Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информа-ции и общественных отношений обла-сти, администрация Балаковского мун-ципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой инфор-мации, письмо, адресованное в редакцию, мо-жет быть использовано в сообщениях и матери-алах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма орга-низациям и должностным лицам, в чью компе-тенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвраща-ются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы.

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средне-Волжским управлением Фе-деральной службы по надзору за со-блюдением законодательства в сфе-ре массовых коммуникаций и охра-не культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33, 64-97-32. Цена договорная. Тираж 7000 экз. Заказ 367
Подписано в печать 31.01.2006 г. в 15.30

Цена безопасных тапочек

Британская организация "Альянс налогоплательщиков" выпускает книгу, в которой собраны примеры абсурдных трат правительства Соединенного Королевства.

Одним из наиболее безумных примеров, приведенных в книге, является разработка правил безопасности ношения тапочек для стариков, в которую было вложено около 225 тыс. фунтов. Цель спонсировавшего правительство исследования формулировалась так: нужно обезопасить престарелых британцев от падения с лестниц из-за соскальзывающей обуви. В книге содержится множество подобных фактов. Всего, по подсчетам налогоплательщиков, британские власти тратят около 80 млрд. фунтов в год на различные малополезные государственные исследования, кампании и мероприятия. "Это больше, чем годовой бюджет многих европейских стран", - отметил глава "Альянса налогоплательщиков" Мэттью Элиот.

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ,
РЕСТАВРАЦИЯ

ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

Управление социальной защиты населения сообщает, что гражданам, награжденным знаками «Почетный донор СССР» и «Почетный донор РФ», необходимо пройти перерегистрацию.

В связи с этим нужно предоставить следующие документы: паспорт и его копию, удостоверение к знаку «Почетный донор», сберегательную книжку и ее копию. Вас ждут по адресу: ул. Ак. Жук, 54, каб. 7. Тел. 46-06-29.



ПОГОДА

| | 1 февраля | 2 февраля | 3 февраля | 4 февраля | 5 февраля | 6 февраля | 7 февраля |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Температура воздуха, °С | -12 | -19 | -10 | -2 | -16 | -21 | -18 |
| Осадки (в течение суток) | | | | | | | |
| Атмосферное давление, мм рт.ст. | 751 | 754 | 751 | 752 | 761 | 763 | 763 |
| Направление приземного ветра | Ю-З | Ю-З | Вст | Ю-З | Ю-З | Ю-З | Ю-З |
| Скорость приземного ветра, м/с | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 |

Из гусеницы в бабочку

Супермодели до того, как стать СУПЕР



Многие девушки перманентно-го возраста, глядя на свое отражение в зеркале, с упорством настоящего мазохиста начинают выискивать недостатки собственной внешности. И при этом всегда вздыхают: «Вот бы мне внешность Синди Кроуфорд». Однако...

Многие всерьез думают, что все эти топ-модели с их миллионными контрактами, от одного вида которых у простых смертных захватывает дух, были с рождения ода-



ПОСЛЕ

ПОСЛЕ

После съемок

Не тревожьте силы тьмы

Когда фильм «Ночной Дозор» вышел на экраны, его успех был ошеломляющим. Кто-то объяснял это потрясающими спецэффектами, кто-то удачно подобранным актерским составом. Но дело не только и не столько в этом. Люди просто обожают смотреть на все мистическое и таинственное. Как выяснилось, мистика «Ночного Дозора» распространилась далеко за пределы съемочной площадки.

Актеры - вообще народ очень суеверный. Считается, что сыгранное на экране или на театральной сцене служит неким предзнаменованием событий в жизни настоящей. Поэтому, как рассказал режиссер «Ночного Дозора» Тимур Бекмамбетов: «Актеры боялись играть нечисть. А мы боялись снимать! Поэтому и приглашали батюшку освятить съемочную площадку».

Но даже батюшка помочь не смог. На головы актеров, занятых в картине, беды посыпались одна за другой. Во время работы над фильмом Алексей Максаков серьезно заболел. И вдруг - инсульт. «Я теперь уверен, что этими съемками мы пошевелили какие-то страшные силы», - вспоминает Алексей. Сам он вскоре попал в больницу с сердечным приступом.

Пережил трагедию и Константин Хабенский - во время съемок у него умер отец. А сам актер сильно вывихнул ногу, его покуса-

НАРЕЗКА СТЕКЛА

3мм, 4мм, 6мм
6мм тонированное



ДО



ДО



ДО

статки собственной внешности. И при этом всегда вздыхают: «Вот бы мне внешность Синди Кроуфорд». Однако...

Многие всерьез думают, что все эти топ-модели с их миллионными контрактами, от одного вида которых у простых смертных захватывает дух, были с рождения одарены неземной красотой. Но почти все голливудские красавицы от Кейт Мосс до Эль Макферсон были самыми заурядными девчонками до того, как утвердиться в чарующем мире богатых и знаменитых. Это правильно и для **Синди Кроуфорд (вверху)**. Если увидеть ее фото "до", то все комплексы разом бы улетучились.

Вполне возможно, и **Рейчел Хантер (в середине)** в далеком 1991-ом с трудом пробивалась в школьную команду поддержки - выглядела она, прямо скажем, так себе, с копной нечесаных волос и в унылом узорчатом свитере. Однако с тех пор бывшая девушка Рода Стюарта и Робби Уильямса расцвела в роскошную блондинку, своей ослепительной красотой способную сбить с ног любого мачо в поле зрения.

А **Софи Даль(внизу)?** Утонченная, стройная, волоокая Софи Даль... В образе из прошлой жизни она могла бы присниться разве что в страшном сне...



ПОСЛЕ



ПОСЛЕ



ПОСЛЕ

Но даже батюшка помочь не смог. На головы актеров, занятых в картине, беды посыпались одна за другой. Во время работы над фильмом **Алексей Максимов** потерял мать. Это словам актера, она ничем серьезно не болела. И вдруг - инсульт. «Я теперь уверен, что этими съемками мы пошевелили какие-то страшные силы», - вспоминает Алексей. Сам он вскоре попал в больницу с сердечным приступом.

Пережил трагедию и **Константин Хабенский** - во время съемок у него умер отец. А сам актер сильно вывихнул ногу, его покусала собака. Кроме того, во время съемок умер отец и у одного из продюсеров фильма.

«Звезды» на работе

Жди меня, и я приду

Примадонна российской эстрады **Алла Пугачева**, которая решила заняться общественно-политической деятельностью, сразу же удивила всех своей непунктуальностью.

Как пишет газета «Жизнь», она опоздала в Кремль на первое заседание Общественной палаты более чем на час и заставила ждать самого президента РФ **Владимира Путина**. Впрочем, даже опоздав, Примадонна была в центре внимания. Во-первых, ей не понравилось, что ее посадили в угол, кроме того, она комментировала журналистам все обсуждаемые темы. Пугачева заявила, что не интересуется вопросами культуры - ее более занимают социальные проблемы, например, пенсия, которая должна составлять «как минимум 15 тыс. руб.», а также содержание заключенных в российских тюрьмах.

Мистика

Дух зятя Ленина бродит по музею

К призракам и духам можно относиться скептически. Но когда о наличии некой силы говорит целая группа сотрудников музея, волей-неволей прислушаешься к их мнению.

В музее **В.И. Ленина** в Самаре завелось привидение, хотя оно вполне дружелюбное и «ароматное». По словам заведующей музея, странности сотрудники заметили давно. То кровать перевернется, то шаги какие-то послышатся, голоса, шумы. По мнению сотрудников, в доме бродит призрак зятя Ленина, мужа его сестры **Анны - Марка Елизарова**. По общему мнению, дух до сих пор не может смириться с тем, что в советские годы ему с женой пришлось жить в разных комнатах. Кстати, присутствие призрака можно обнаружить не только по звукам, но и по запахам. Он частенько наполняет дом ароматами пирогов с яблоками, которые любила печь мать Ленина, или бодрящим ароматом свежего кофе, который распространяется по всему музею, изумляя посетителей.

Атака на юристов

Юстиция под гнетом макак

Верховный суд Индии предписал городским властям **Дели** избавить помещение суда в индийской столице от обезьян-вымогательниц.

Как признали судьи, надоедливые животные проникают в охраняемое помещение и совершают дерзкие нападения на юристов и их клиентов, выхватывая у них продукты. Так, в **Тис-Хазари**, крупнейшем в Азии судебном комплексе, где размещаются 162 суда, зафиксированы регулярные нападения макак. Уже несколько месяцев обезьяны мешают работать его клеркам. «Если вы не можете отловить обезьян, тогда лучше ваше учреждение закрыть», - заявили представителям города судьи **Виджендер Джайн** и **Рекха Шарма**. В ответ юрист муниципалитета рассказал, что недавно нанятому мэрией ловцу обезьян пришлось наложить 72 шва - его чуть не загрызли при исполнении, а коллеги пострадавшего не горят желанием браться за работу. Делийские обезьяны давно снискали себе репутацию грабителей - они нападают не только на учреждения, но и на школы и частные дома. В последнее время макак становится все больше, потому что в Дели постоянно сокращается площадь парков.



Страница подготовлена по материалам Интернет-сайтов